

ÜNİVERSİTE 3 ve 4. SINIF ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Dietary habits and influencing factors in university students at 3rd and 4th grades

M Mümtaz MAZICIOĞLU¹, Ahmet ÖZTÜRK²

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı Erciyes Üniversitesi 3-4. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyebilecek bazı faktörlerin ortaya çıkarılmasıdır.

Gereç ve yöntem: Erciyes Üniversitesi'nin fakülte ve yüksekokullarındaki 27 bölümden dokuzu 1/3 basit tesadüfi örnekleme ile seçildi. Bu okulların 3-4. sınıflarda okuyan 650 öğrenciden 599'u ile yüz yüze görüşüldü. Öğrencilere beslenme tarzları ve alışkanlıkları ile ilgili 30 sorudan oluşan bir anket uygulandı.

Bulgular: Araştırmaya 394'ü kız (%65,8) , 205'i erkek (% 34,2) toplam 599 öğrenci dahil edildi. Kız ve erkek öğrenciler arasında sigara içimi yönünden belirgin farklılık görüldü. Beden kitle indeksi erkeklerde $22,70 \pm 2,33 \text{ kg/m}^2$ kızlarda ise $20,77 \pm 2,06 \text{ kg/m}^2$ olarak tespit edildi. Günde üç öğün yemek yiyen öğrenci sayısı 293 (% 48,9), iken her gün düzenli kahvaltı yapanların sayısının 206'sı (% 34,4) olduğu görüldü. Bununla birlikte öğrencilerin 251'i (% 41,9) öğle yemeğini, 540'si (% 75,1) de akşam yemeğini düzenli olarak yediklerini ifade etti. Evde aileleri ile ya da arkadaşları ile birlikte kalan, ve beslenme konusunda verilen konferanslara gönüllü olarak katılan öğrencilerin kahvaltı, öğlen ve akşam yemeklerini daha düzenli yaptığı görüldü. Ayrıca erkek öğrencilerin öğlen yemeklerini kız öğrencilere göre daha düzenli yedikleri belirlendi.

Sonuç: Bu veriler değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin sık öğün atladıkları, evde kalanların daha düzenli kahvaltı yaptıkları ve en düzenli alınan öğünün akşam yemekleri olduğu görüldü. Öte yandan öğrencilerin gönüllü katıldığı konferans vb. beslenme hakkındaki eğitim faaliyetlerinin, zorunlu olarak daha önce aldıkları derslere göre, beslenme alışkanlıkları üzerinde daha etkili olduğunu düşünmekteyiz

Anahtar Kelimeler: Alışkanlıklar, Beslenme, Öğrenciler

Abstract

Aims: The aim of this study was detecting the dietary habits and some influencing factors in Erciyes University students at 3rd and 4th grades.

Materials and method: Nine departments were chosen among 27 departments of ten faculties and higher education institutes of Erciyes University by 1/3 randomization. Face-to-face conversation was made with 599 out of 650 students studying at 3rd and 4th grades. An interviewing form consisting of 30 questions about dietary habits and attitudes was applied to these students.

Results: A total of 394 female (65,8%), and 205 male (34,2%) students were recruited. There was a significant difference regarding smoking between female and male students. Mean body mass index in females was $20,77 \pm 2,06 \text{ kg/m}^2$ and $22,70 \pm 2,33 \text{ kg/m}^2$ in males. While the number of students having three meals per day regularly was 293 (48,9%), the number of students having breakfast was 206 (34,4%). However 251 (41,9%) of the students stated that they had lunch and, 450 (75,1%) stated that they had dinner regularly. It was apparent that students living with their families or friends and the ones participated voluntarily to conferences about diet had lunch and dinner regularly. Male students had lunch more regularly compared to female students.

Conclusion: Our data revealed that students often miss meals, have breakfast regularly if they live with their families/friends and dinner is the meal they miss as the least. The evaluation of this data suggested that students often miss meals, have regular breakfast if they live at home and dinner is the most regular meal among them. On the other hand activities like conferences with participation on a voluntary basis appeared to be more effective than previous obligatory lectures on the eating habits of the student.

Key Words: Diet, Habits, Students

Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi 38039 KAYSERİ
Aile Hekimliği. Y.Doç.Dr.¹, Halk Sağlığı. Y.Doç.Dr.².

Geliş tarihi: 21 Mayıs 2003

Çocuklar ve adolesanlarda beslenme alışkanlıklarının ileri yaşlarda bazı hastalıkların ortaya çıkmasında rol alan parametrelerden biri olduğu bilinmektedir(1,2,3). Kalp damar hastalıkları, diyabet, obezite, osteoporoz ve

kanserlerin oluşumunda o zamana değin alınan kalori miktarı ve bunun bileşimi önemli rol oynamaktadır(4,5). Yağ ve kalori içeriği yüksek besinlerin beslenmedeki payının giderek artması ile dengeli beslenme daha zor hale gelmektedir(6). İleri yaşlarda ortaya çıkması beklenen kronik hastalıkların ortaya çıkmasında rol aldığı düşünülen beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi uygunsuz beslenmeye bağlı ortaya çıkabilecek hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir. Adolesan dönem uzun yaşam boyu devam eden alışkanlıkların yerleştiği bir dönemdir (7). Uygun beslenmenin sağlanabilmesi için yaşam tarzında oluşturulan değişiklikler yaşam kalitesinde olumsuz değişikliklere yol açmamaktadır(8). Beslenme alışkanlıkları da bu alışkanlıklar arasındadır. Hastalıkların beslenmenin uzun dönemli etkileri sonucu ortaya çıkıyor olması da uygun beslenmenin gerekliliğinin göz ardı edilmesine neden olabilmektedir. İleri yaşlarda ortaya çıkan bazı kronik hastalıkların kökeninde beslenmenin yer alması çocukluktan itibaren rasyonel beslenme ilkeleri konusunda eğitim verilmesi ve sonuçlarının takip edilmesini gerektirmektedir. Obeslerde uygun fiziksel egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ile hastalık riskinin azaltıldığı bilinmektedir(9).

Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk gruptur. Bu öğrencilerin üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte o zamana kadar alıştıkları aile ortamları içerisinde ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerini daha belirgin şekilde yapmaya başlıyor olmaları nedeniyle beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Bu dönemin belirleyici özelliği ekonomik problemler ve yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarıdır. Beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek yeni formlar üniversite öğrenimi sonrasına taşınacaktır.

Öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemlidir. Bu çalışmada da, öğrencilerin beslenme

alışkanlıklarının ve bunu etkileyebilecek bazı faktörlerin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışma, Erciyes Üniversitesi'nin beş fakülte ve yüksekokulundaki 9 bölümde yürütüldü. Beslenme alışkanlığını etkileyebilecek bir faktör olan "Beslenme ile ilgili ders alma" genellikle ileri sınıflarda (3-4. sınıflar) verildiği için, bu durumu da irdeleyebilmek üzere bu dersleri almış olabileceği düşünülen 3.ve 4. sınıf öğrencileri çalışmaya dahil edildi. Örnek büyüklüğü %95 güven aralığında, $p=0,05$ ve $d=0,05$ esas alındığında en az 384 kişi olarak hesaplandı. Üniversitenin Kayseri ilinde dört yıllık eğitim veren ve 3-4. sınıfları bulunan 10 fakülte ve yüksekokula ait 27 bölümü bulunmakta olup, 1/3 basit tesadüfi örnekleme ile bunlardan dokuzu çalışmaya dahil edildi. Bu bölümlerin 3. ve 4. sınıflarında okuyan 650 öğrenciden 599'u ile yüz yüze görüşülerek beslenme şekli ve alışkanlıkları ile ilgili 30 sorudan oluşan bir anket uygulandı. Öğrencilere çalışmanın amacı ve sonuçlarının nasıl değerlendirileceği anlatılarak sözlü onayları alındı. Çalışmanın amacı Elde edilen veriler bilgisayarda SPSS programında değerlendirildi. İstatistiksel analizlerde ki-kare ve student t, testleri kullanıldı ve her iki test için %95 güven aralığında $p>0,05$ önemli derecede farklı kabul edildi.

BULGULAR

Araştırmaya alınan öğrencilerin 394'ü kız (% 65,8), 205'i erkek % (34,2) olup, kızların yaş ortalaması $21,33 \pm 1,48$ yıl, erkeklerin yaş ortalaması ise $22,47 \pm 1,59$ yıldır. Erkek öğrencilerin 89'u (%43,4) ve kız öğrencilerin 93'ü (%23,6) sigara içmektedir. Bu iki grup arasında sigara içimi yönünden belirgin farklılık bulunmaktadır ($X^2=25,019$ $p=0,000$). Sigara içen 182 kişiden 38'i (%20,9) günde10 adet, 93'ü (% 51,1) günde 11-20 adet ve 51'i (%28,0) 21 den fazla sayıda sigara içmektedir. Yine sigara içen öğrencilerin 113'ü (% 62,1) aç karnına, 69'u (% 37,9) tok karnına sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Sigara içtiklerinde 41 kişi (% 22,5), iştahtlarında

değişme olmadığını, 85 kişi (% 46,7) iştahlarının azaldığını, 14 kişi (% 7,7) iştahlarının arttığını ve 42 kişi (%23,1) ise iştahlarında bir değişim olup olmadığını farkında olmadıklarını belirtmişlerdir. Beden kitle indeksi ortalaması öğrencilerin tamamı göz önüne alındığında $21,43 \pm 2,34 \text{ kg/m}^2$ olarak tespit edildi. Cinsiyet göz önüne alındığında beden kitle indeksi erkeklerde $22,70 \pm 2,33 \text{ kg/m}^2$ kızlarda ise $20,77 \pm 2,06 \text{ kg/m}^2$ olarak bulunmuştur ($t=10,330 \text{ p}=0.000$).

Günde üç öğün (Kahvaltı, öğle ve akşam) yemek yiyen öğrenci sayısı 293 (% 48,9), üç öğünden daha az yiyenlerin sayısı 149 (% 24,8), üç öğünden daha fazla yemek yiyenlerin sayısı 157 (% 26.1) olarak tespit edildi. Öğrencilerin 206'sı (% 34,4) her gün düzenli kahvaltı yaparken, 393'ü (% 65,6) ise ya nadiren kahvaltı yaptıklarını ya da hiç kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Kahvaltı yapanların % 87,9'u öğrenci yurdunda ya da evlerinde, % 11,7'si okul kantininde ve bir öğrenci (% 0,5) yolda veya ayaküstü kahvaltı ettiklerini belirtmişlerdir. Düzenli kahvaltı yaptığını belirtenlerde kahvaltıda en çok tüketilen içecek çaydır (% 77,7), buna karşılık sütle kahvaltı yapanların oranı % 7,8 olarak bulunmuştur. Kahvaltıda her gün düzenli olarak en çok tüketilen yiyecekler ise peynir (% 77,7) ve zeytindir (% 63,6). Kahvaltıda düzenli olarak en çok tüketilen diğer yiyecekler ise bal ve reçel (% 31,6), yumurta (% 23,3) ve domatestir (% 20,9). Araştırmaya dahil edilen okullarda 3. ve 4. sınıflarda okuyan öğrenciler arasında sabah kahvaltısının yapılması açısından belirgin farklılık tespit edilemedi ($X^2=5.087 \text{ p}=0.079$). Öğrencilerin kahvaltı etme durumlarının bazı özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin % 41,9'u öğle yemeğini, % 75,1'i de akşam yemeğini düzenli olarak yediklerini ifade etmişlerdir. Düzenli şekilde öğle yemeği yiyen öğrencilerin % 29,9'u her gün okul yemekhanesinde öğün olarak yerken, % 5,3'ü

lokanta ya da benzeri yerlerde öğün yemek olarak, % 7,3'ü ise aperatif yiyecek tarzında yemektedir, buna karşılık % 2,8'i simit-poğaç-kete vb. ile, % 1,7'si ise bisküvi-kraker-kek vb. ile öğle yemeklerini geçiştirdiklerini belirtmişlerdir. Düzenli olarak akşam yemeği yiyen öğrencilerin % 61,9'u her gün yurt yemekhanesinde veya evde öğün olarak, % 2,8'i lokanta ya da benzeri yerlerde öğün yemek olarak, % 1,7'si ise aperatif yiyecekler tarzında yemektedir. Yine öğrencilerin % 1,0'ı simit-poğaç-kete vb. ile, % 1,3'ü ise bisküvi-kraker-kek vb. ile akşam yemeklerini geçiştirdiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin düzenli olarak öğle ve akşam yemeği yeme durumlarının çeşitli özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Her gün düzenli olarak meyve tükettiğini ifade edenlerin oranı % 36,4 iken, öğrencilerin % 18,5'u güneşarı, % 41,6'sı ara sıra meyve yediğini, % 3,5'u ise hiç meyve yemediğini belirtmişlerdir. Günlük içecek tüketimleri incelendiğinde; en çok tüketilen içecekler çay (% 77,1) ve kahvedir (% 16,4). Her gün düzenli olarak süt içtiğini belirtenlerin oranı % 9,3 iken, % 7,2'si her gün kola ve meşrubat, % 5,3'ü meyve suyu ve % 4,7'si ayran içtiğini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin sadece % 4,8'i hiç çay içmezken, hiç süt içmediğini belirtenlerin oranı % 40,1'e ulaşmaktadır.

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin % 47,2'si bugüne kadar beslenmeyle ilgili bir ders almışken, % 52,8'i öğrenim hayatları boyunca böyle bir ders almadıklarını ifade etmişlerdir. Ders dışında beslenmeyle ilgili bir konferans ya da eğitime katılanların oranı ise % 27,7 dir. Öğrencilerin % 31,6'sı aldıkları bu eğitim ya da derslerin beslenme alışkanlıklarını etkilediğini düşünmektedir. Öğrencilerin % 35,9'u yeterli ve dengeli beslendiğine inanmaktadır. Beslenme şekillerinin okul başarılarını olumlu yönde etkilediğini belirtenlerin oranı % 46,7, olumsuz yönde etkilediğini düşünenlerin oranı ise %21.4'tür.

Tablo 1. Öğrencilerin çeşitli özelliklerine göre kahvaltı yapma durumları

Özellik	Kahvaltı yapma durumu (n=599)				Toplam	
	Her zaman (n=206)		Nadiren ya da hiç (n=393)		Sayı	%
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet						
Erkek	67	32.7	138	67.3	205	34.2
Kız	139	35.3	255	64.7	394	65.8
		$X^2=0.403$ $p=0.53$				
Nerede kaldığı						
Yurtta	52	27.2	139	72.8	191	31.9
Evde ailesiyle ya da akrabasıyla	84	43.5	109	56.5	193	32.2
Evde yalnız-arkadaşlarıyla	70	37.0	119	63.0	189	35.9
		$X^2=11.220$ $p=0.004$				
Babanın eğitimi						
İlkokul ve altı	44	31.2	97	68.8	141	23.5
Ortaokul	31	33.5	62	66.7	93	15.5
Lise	51	28.7	127	71.3	178	29.7
Yüksekokul	80	42.8	107	52.7	187	31.3
		$X^2=9.112$ $p=0.028$				
Annenin eğitimi						
İlkokul ve altı	101	33.2	203	66.8	304	50.7
Ortaokul	23	31.5	50	68.5	73	12.2
Lise	51	33.8	100	66.2	151	25.2
Yüksekokul	31	43.7	40	56.3	71	11.9
		$X^2=3.183$ $p=0.36$				
Ailenin ekonomik durumu						
Kötü	3	15.0	17	85.0	20	3.3
Orta	121	26.8	208	63.2	329	55.0
İyi	82	32.8	168	67.2	250	41.7
		$X^2=4.444$ $p=0.10$				
Sigara içme durumu						
İçiyor	47	25.8	135	74.2	182	30.4
İçmiyor	159	38.1	258	61.9	417	69.6
		$X^2=8.503$ $p=0.003$				
Beslenme dersi alma						
Almış	93	32.9	190	67.1	283	47.2
Almamış	113	35.8	203	64.2	316	52.8
		$X^2=0.555$ $p=0.46$				
Konferans/eğitim alma						
Katılmış	68	41.0	98	59.0	166	27.7
Katılmamış	138	31.3	295	68.1	433	72.3
		$X^2=4.40$ $p=0.036$				

Tablo 2. Öğrencilerin çeşitli özelliklerine göre düzenli olarak öğle ve akşam yemeklerini yeme durumu

Özellikler (n=599)	n	Öğle yemeği		Akşam yemeği	
		Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet					
Erkek	205	108	52.7	149	72.7
Kız	394	143	36.3	301	76.4
		$X^2 = 5.52 p=0.0001 X^2 = 0.10 p=0.32$			
Nerede kaldığı					
Yurtta	191	107	56.0	107	56.0
Evde ailesiyle ya da akrabasıyla	193	48	24.9	173	89.6
Evde yalnız-arkadaşlarıyla	215	96	44.7	170	79.1
		$X^2 = 39.304 p=0.000 X^2 = 60.884 p=0.000$			
Babanın eğitimi					
İlkokul ve altı	141	44	31.2	101	71.6
Ortaokul	93	39	41.9	77	82.8
Lise	178	87	48.9	133	74.7
Yüksekokul	187	81	43.3	139	74.3
		$X^2 = 10.337 p=0.016 X^2 = 3.928 p=0.27$			
Annenin eğitimi					
İlkokul ve altı	304	113	37.2	229	75.3
Ortaokul	73	40	54.8	57	78.1
Lise	151	67	44.4	110	72.8
Yüksekokul	71	31	43.7	54	76.1
		$X^2 = 8.248 p=0.041 X^2 = 0.800 p=0.85$			
Ailenin ekonomik durumu					
Kötü	20	11	55.0	14	70.0
Orta	329	128	38.9	251	76.3
İyi	250	112	44.8	185	74.0
		$X^2 = 3.485 p=0.17 X^2 = 0.690 p=0.07$			
Beslenme dersi					
Almış	283	129	45.6	215	76.0
Almamış	316	122	38.6	235	74.4
		$X^2 = 2.984 p=0.08 X^2 = 0.206 p=0.65$			
Konferans/eğitim					
Katılmış	166	88	53.0	139	83.7
Katılmamış	433	163	37.6	311	71.8
		$X^2 = 11.641 p=0.001 X^2 = 9.109 p=0.001$			

TARTIŞMA

Üniversite öğrencileri ileriye yönelik beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik bir dönemde bulunmaktadır. Bu dönem boyunca tüm öğünlerin düzenli bir şekilde alınması önem taşımaktadır. Bizim çalışmamızda da kahvaltı ve öğle yemeklerinin akşam yemeğine göre daha düzensiz alındığı görülmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalarda öğrencilerin ya düzensiz öğün aldıkları ya da öğünlerde yeterince beslenemedikleri konusunda çeşitli bulgular vardır. Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma öğrencilerin %46,5'unun günde iki öğün % 44,5'unun ise günde üç öğün yemek yediğini ancak %82,5'unun öğün atladığını ortaya koymuştur (10). Atlanan öğünler dışında Marmara Üniversitesi'ne ait iki yüksek okulda yapılan bir araştırmada da ana besin öğelerinde dengeli besleniliyor olmasına rağmen, tüketilen özellikle demir gibi, bazı mineral ve vitaminlerin alımında uyumsuzluklar görülmüştür (11).

Çalışmaya dahil edilen öğrencilerden sadece % 34,4'ü düzenli kahvaltı yapabildiğini belirtmiştir. Oysa kahvaltının beslenmede önemli bileşenlerden biri olduğu bilinmektedir. Deney hayvanları ve insanlarda yapılan çalışmalarda sabah kahvaltısı yapılmamasının bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye yol açtığı gösterilmiştir(12). Ayrıca, kahvaltının bileşiminde yapılacak bazı değişikliklerin bile serum kolesterol düzeyi gibi bazı parametrelerde önemli değişime neden olduğu saptanmıştır(13).

Öğrencilerin kaldıkları yer beslenme durumlarını belirgin şekilde etkileyebilmektedir. Evde ailesi ya da akrabası ile kalanların genelde beslenme sorunu olmadığı çeşitli çalışmalarda saptanmaktadır(14). Yurtta kalan öğrencilerin beslenmelerinin de evde kalanlara göre daha düzensiz olduğu görülmektedir (15).

Bizim çalışmamızda da yurtta kalan öğrencilerle karşılaştırıldığında evde aile ya da akrabaları ile

kalan öğrencilerin daha fazla oranda düzenli kahvaltı yaptığı görülmektedir. Burada hem ailelerin kahvaltıyı destekleyici tavrı hem de öğrenciler açısından kahvaltıya ulaşım kolaylığı etken olmuş olabilir. Ekonomik durumu daha iyi olan öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma oranları daha yüksek bulursa da ekonomik durum bakımından öğrenciler arasında kahvaltı yapma açısından istatistiksel açıdan önemli bir farklılık bulunamadı. Her ne kadar ekonomik durum beslenme kalitesini etkilese de (14) sosyoekonomik düzeye göre beslenme açısından farklılık bulunamayan çalışmalar da vardır(16).

Sigara içmenin iştah üzerinde baskılayıcı etkisi olduğu bilinmektedir(17). Nitekim sigara içen öğrencilerin yarıya yakın bölümü iştahlarında bu nedenle azalma olduğunu belirtmişlerdir. Çalışma grubumuzdaki öğrencilerden sigara içenlerin diğerlerine göre daha düşük oranda kahvaltı yapmaları bunun bir göstergesi olabilir. Öte yandan öğrencilerin beslenme konusunda gönüllü olarak katıldıkları konferans ya da eğitim faaliyetleri olması durumunda da kahvaltı yapma oranlarının yükseldiği, ancak okullarda alınan beslenme derslerinin kahvaltı yapma durumunu etkilemediği tespit edilmiştir. Bu durum öğrencilerin bilişsel alt yapılarından ziyade duyuşsal özelliklerinin tutum belirlemede daha etkin olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim, beslenme konusunda verilen zorunlu eğitimler sonucunda eğitim alanların bilgi düzeylerindeki artışa rağmen yeterli beslenme konusundaki alışkanlıklarda değişim görülemeyebilmektedir (13).

Çalışmaya alınan öğrenciler öğle ve akşam öğünleri açısından karşılaştırıldığında; erkek öğrencilerin öğle yemeklerini, yurttaki kalanların öğle ve akşam öğünlerini ve beslenme konusunda konferanslara katılanların hem öğle hem akşam öğünlerini daha düzenli olarak aldıkları, öğün atlamadıkları görülmektedir. Atlanan öğünlerin genellikle sabah kahvaltısı ve öğle yemeği olduğu görülmektedir. Akşam öğünleri değerlendirilen parametreler (cinsiyet, öğrencinin kaldığı yer, anne ve babasının eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu ve beslenme konusunda alınan eğitimler)

açısından daha düzenli olarak alınan öğün olarak görülmektedir. Bunun bir nedeni de akşam öğünü öncesindeki öğünlerin atlanması olabilir.

Öğün atlanması ve düzensiz beslenme sonucunda üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda vücut kitle indeksleri %20-40 arasında zayıf olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (10,15,18). Bizim çalışma grubumuzda da vücut kitle indeksi % 29.6 oranında zayıf olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Kız öğrencilerde özellikle üniversite döneminde vücut biçimleri ve tükettikleri besinlere erkek öğrencilerden daha fazla dikkat etmektedirler (10,15). Belki de bunun sonucu olarak çalışma grubumuzda kızların beden kitle indeksleri erkek öğrencilerden belirgin şekilde farklılık göstermektedir($p>0.01$).

Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sık öğün atladıkları, evde kalanların daha düzenli kahvaltı yaptıkları, en düzenli alınan öğünün akşam yemekleri görülmüştür. Buna karşın ekonomik durumun öğünlerin düzenli alımında belirleyici faktör olmadığı görülmektedir. Ayrıca zorunlu olarak alınan beslenme konulu derslere göre öğrencilerin gönüllü katıldığı konferans vb. eğitim faaliyetlerinin daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen bu bulguların değerlendirilmesi sonucunda öğrencilerin özellikle kahvaltı ve öğle öğünlerinin daha yeterli alınması konusunda gönüllü katılımlı eğitici faaliyetlerle yönlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Noor MI. The nutrition and health transition in Malaysia. *Public Health Nutr.* 2000; 5(1A): 191-195
2. Benjelloun S. Nutrition transition in Morocco. *Public Health Nutr.* 2002; 5(1A): 135-140
3. Williams GM, Williams CL, Weisburger JH. Diet and cancer prevention: the fiber first diet. *Toxicol Sci* 1999; 52(2 Suppl): 72-86
4. Morris VM, Rorie JA. Nutritional concerns in women's primary care. *J Nurse Midwifery.* 1997; 42: 509-520
5. Romieu I, Hernandez-Avila M, Rivera JA, Ruel MT, Parra S. Dietary studies in countries experiencing a health transition: Mexico and Central America. *Am J Clin Nutr* 1997; 65(4 Suppl): 1159-1165
6. Bull NL. Dietary habits, food consumption and nutrient intake during adolescence. *J Adolesc Health* 1992; 13: 384-388
7. Belmaker E, Cohen JD. The advisability of the prudent diet in adolescence. *J Adolesc Health Care* 1985; 6: 224-232
8. Hellenius ML, Dahlof C, Aberg H, Krakau I, de Faire U. Quality of life is not negatively affected by diet and exercise intervention in healthy men with cardiovascular risk factors. *Qual Life Res.* 1995; 4: 13-20
9. Abernathy RP, Black DR. Healthy body weights: an alternative perspective. *Am J Clin Nutr.* 1996; 63(3 Suppl): 448-451 *J Adolesc Health* 1992; 13: 384-388
10. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara üniversitesi eğitim bilimleri fakültesi yüksek okul öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin saptaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996; 25: 16-23
11. Garibağaoğlu M, Dönmez S, Mergen Ö, Saydam R, Hasbay A. IV. Uluslar arası beslenme ve diyetetik kongresi Bildiriler Kitabı. Antalya 2-5 Nisan 2003:194
12. Baysal A. Kahvaltı ve okul başarısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1999; 28: 1-3
13. Braekman L, De Backer D, Maes L, De Backer G. Effects of low-intensity work-site based nutrition intervention. *Occup Med* 1999; 49: 549-555
14. Köksal O. Üniversite gençliğinin beslenme konusu ve sorunları. III. Halk sağlığı günleri Kongre Kitapçığı. Kayseri 1993: 10-12
15. Kızıltan G. Başkent üniversitesi yiyecek içecek işletmeciliği programına kayıtlı öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi ve beslenme durumuna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2000; 29: 34-41).
16. Yaycı M. Çivi S, Bediz ÇŞ. Gençlerde beslenme alışkanlıkları III. Halk sağlığı günleri Kongre Kitapçığı. Kayseri 1993: 96
17. Öztürk Y, Aykut M. Ya sigara ya sağlık Erciyes Üniversitesi yayını. Kayseri 1992: 10
18. Ergülen S, Saygun M, Çöl M, Sayan M. Ankara üniversitesi öğrencilerinde anemi sıklığı