

## Formasyon Eğitimi Alan Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sinop Üniversitesi Örneği

Naim VARLI<sup>a</sup>

Ercan KARAÇAR<sup>b</sup>

Şaban KARGİGLİOĞLU<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Sinop Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu, Yiyecek İçecek İşletmeciliği Bölümü, naimvarli97@gmail.com

<sup>b</sup>Sinop Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, ekaracar@sinop.edu.tr

<sup>c</sup>Sinop Üniversitesi, Gerze Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı, skargiglioglu@sinop.edu.tr

### MAKALE BİLGİSİ

### ÖZET

#### Anahtar Kelimeler:

Beslenme Alışkanlıkları,  
Formasyon, Üniversite,  
Sinop

#### Makale Türü:

Araştırma Makalesi

#### Gönderim Tarihi:

20.07.2020

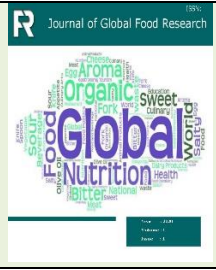
#### Kabul Tarihi:

10.08.2020

Araştırmanın amacı formasyon alan bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Araştırmaya ilişkin veriler Sinop Üniversitesinde formasyon alan 387 kişiden elde edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgilerinin öğrenmelerinde etkili faktörün aile olduğu görülmektedir. Öğrencilerin en çok atladıkları öğün ise kahvaltıdır. Öğün atlama nedenleri ise vakit bulamamalarıdır. Kadın bireyler erkek bireylere göre beslenmelerine daha fazla dikkat etme eğilimindedirler. Bireylerin barındıkları yere göre beslenme alışkanlıklarında farklılıklar tespit edilmiştir. Ailesinin yanında eğitim hayatına devam eden bireylerin beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri belirlenmiştir. Genel olarak ise bireylerin beslenmelerine dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Bu kapsamda ailelerin çocuklarını beslenme konusunda daha bilinçli olması ve sağlıklı besinlere teşvik etmesi gerekmektedir. Ailelerinden ayrı yaşayan bireylerin fastfood yeme alışkanlığı yerine daha sağlıklı yiyeceklere yönelmeleri sağlanabilir.

### Önerilen Atıf

Varlı, N., Karaçar, E. & Kargiglioğlu, Ş. (2020). Formasyon eğitimi alan bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sinop Üniversitesi örneği. *Journal of Global Food Research*, 1(1).



## A Study on Dietary Habits of Individuals Taking Pedagogical Formation Education: The Case of Sinop University

Naim VARLI<sup>a</sup> 

Ercan KARAÇAR<sup>b</sup> 

Şaban KARGİGLİOĞLU<sup>c</sup> 

<sup>a</sup>Sinop University, School of Tourism and Hotel Management, Food And Beverage Management, naimvarli97@gmail.com

<sup>b</sup>Sinop University, School of Tourism and Hotel Management, Recreation Management, ekaracar@sinop.edu.tr

<sup>c</sup>Sinop University, Gerze Vocational School, Department of Hotel, Restaurant and Catering Services, skargiglioglu@sinop.edu.tr

---

### ARTICLE INFO

### ABSTRACT

#### Keywords:

Nutritional Habits,  
Formation, University,  
Sinop

#### Article Classification:

Research Paper

#### Received Date:

20.07.2020

#### Accepted Date:

10.08.2020

The purpose of the research is to investigate the nutritional habits of individuals in the formation area. The data related to the research were obtained from 387 people who received training at Sinop University. The most effective factor in learning nutrition education of individuals participating in the research is that it is family. The most frequent meal for students is breakfast. Female individuals are at the stage of paying more attention to male individuals. There are differences in eating habits depending on where the individuals live. It includes more attention to the nutrition of individuals who continue their education life with their family. In general, it is found that individuals do not pay attention to nutrition. In this context, families are encouraged to be more conscious about nutrition and healthy foods. Individuals who live separately from their families can be directed to healthier foods instead of fastfood.

---

### Suggested Citation

Varlı, N., Karaçar, E. & Kargiglioğlu, Ş. (2020). Formasyon eğitimi alan bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sinop Üniversitesi örneği. *Journal of Global Food Research*, 1(1).

## **GİRİŞ**

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015). Sağlıklı beslenme, ancak yeterli ve dengeli beslenme ile oluşturulabilmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun gereksinimi kadar enerji, protein, karbonhidrat, vitamin ve mineralleri sağlayacak miktarda besinlerin alınmasıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında; vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olacağından, yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmelidir (Ersoy, 2004).

Büyüme ve gelişme dönemi genetik ve birçok çevresel faktörden etkilenen dinamik bir süreçtir ve bu dönem üzerinde en etkili çevresel faktörlerden biri beslenmedir (Malina ve Bouchard, 1991). Bu dönemdeki beslenme bireyin büyüme ve gelişiminin devam etmesini sağlamalı, yeterli ve dengeli olmalıdır (Erkan, 2011, s.50; Saner, 2002: 167). Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık, sadece hastalığın veya sakatlığın olmayışı değildir; fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlanır. İnsan ihtiyaçlarının başında gelen beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken bir hayat için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınması ve kullanılmasıdır. Bu öğelerin herhangi birisi alınmadığında veya dengesiz alındığında büyüme ve gelişmenin engellendiği, sağlığın bozulduğu araştırmalarda ortaya konmuştur (Cinemre ve ark. 2018).

Son yıllarda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi ve yerleştirilmesi oldukça popüler bir konu haline gelmiştir. Beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde gelenekler etkin rol oynamaktadır. Bilinçsiz tüketim, düzensiz yeme alışkanlıkları, hızlı yeme, zamansızlıktan yakılarak öğün atlama gibi alışkanlıklar sonradan kazanılan davranış modelleridir. Ayrıca günümüzde modern yaşam koşulları nedeni ile fast-food tüketimi oldukça yaygınlaşmış olup; bu yönde verilen hizmet, endüstri haline gelmiştir. Bu tür bilinçsiz ve dengesiz beslenme sonucunda; fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerinin ortaya çıkmasının yanı sıra obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon gibi sorunlarda beraberinde gelmektedir (Ceylan, Dönmez ve Keskin, 2018).

Yetersiz ve dengesiz beslenme; büyük bir toplumsal sorundur. Formasyon alan bireylerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ise ilerleyen zamanlarda beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesine yardımcı olması açısından önemlidir. Bununla beraber yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenmeden kaynaklanan kronik hastalıkların önlenmesi sağlanabilir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 173). Beslenme, insanın hayattaki varlığını sürdürebilmesi için olmazsa olmazdır. Anne sütü ile başlayan süreç olan beslenme bir hayat felsefesi haline getirilerek günde kaç öğün ve bu öğünlerde hangi besin grubu yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi boyutu ile ele alınmalıdır. Formasyon alan bireylerin çevresine ve öğretmen olarak atanmaları halinde öğrencilerine beslenme konusunda rol model olması öngörülmektedir. Bu kapsamda, Sinop Üniversitesinde formasyon alan bireylerin beslenme alışkanlıklarının ortaya konulması amaçlanan çalışma ile formasyon alan bireylerin beslenme durumları hakkında bilgi edinilmesi varsayılmaktadır.

## **KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre beslenme; 'Vücut için gerekli besin maddelerini almak' demektir. Besin ise 'Yenilebilir, beslenmeye elverişli her türlü madde, azık gıdadır.' (TDK, 2019). Beslenme alışkanlığı; insanların yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik konumunu dikkate alarak vücudun ihtiyacı olan bütün besin kaynaklarını yeterli ve düzenli miktarda karşılamasıdır (Saygın vd., 2011: 44). Bireylerin hayatları boyunca beslenme eğilimleri değişebilmektedir. Bu beslenme eğilimlerinin birincisi tokluk hissidir yani açlığı gidermek. Sonrasında, yeterli ve dengeli beslenmek, saygınlık kazanmak için yemek yeme ve zevk için yemek yeme durumları birbirini izlemektedir.

Beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri tespit etmek; bu faktörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve sağlıkla olan ilişkilerini belirlemek beslenme alışkanlıklarının sebep ve sonuçlarını açıklamak için önemli ve gereklidir. Bu durum insanların geri kalan hayatlarında daha sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmelerinde büyük rol oynamaktadır (Yurtseven ve ark., 2014: 21).

Bireyin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birçok faktör bulunmaktadır. Beslenme alışkanlıklarını genel olarak kent ve kırsal alanlarda yaşamak, yaşanan yerin coğrafi özellikleri, iklimi, tarımsal çeşitliliği, bireylerin inançları ve sosyo-ekonomik durumları etkilemektedir (Gül, 2011: 8).

Gençlerin beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birincil faktörler; kişisel yemek seçimleri, ailenin yeme biçimi, anne ve babanın yemek seçimi konusunda model olması, medya ve toplum normlarıdır (Neumark-Sztainer ve Ark., 2005). Ancak beslenme alışkanlıklarına etki eden kişisel faktörler; davranışlar, inançlar, bilgiler, öz saygı, öğün ve atıştırma örüntüsü, ağırlık kontrolünde etkilidir. Yemek alışkanlıklarına etki eden sosyal çevresel faktörler ise aile, arkadaşlar ve diğer yakın çevredir (Story ve Ark., 2002).

Pedagojik formasyon adlı terim; eğitim fakültesinde herhangi bir eğitim görmemiş ve mezun olmamış şahısların öğretmen olmaları için bir kapı açan yetiştirme sürecidir. Öğretmen olmayı kafasına koyan şahıslar mezun veya son sınıfta eğitim gördükleri esnada bu programa dayatılmış şartları sağlamalarıyla beraber dâhil olabilirler. Bu program ile beraber öğrencilere farklı şekillerde pedagojik kavramının öğretildiği, anlatıldığı dersler verilmektedir. Bunun amacı ise, öğretmen olmak isteyen şahısların eksiklerini tamamlamasıdır. Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı, seçmeli, zorunlu dersler ve öğretmenlik uygulaması çerçevesinde ortaya çıkmaktadır. 18.11.2015 tarihinde verilmiş olan Yükseköğretim Kurulu kararında;

“Pedagojik formasyon eğitimi programının eğitim süresi en az iki yarıyıldır. Dersler, en az iki yarıyla bölünerek ve bir öğretim yılında tamamlanabilecek şekilde yürütülür.” İfadelerine yer verilmiştir. Pedagojik formasyon alan bireylerin diğer gereklilikleri de yerine getirdikten sonra öğretmenlik mesleğini yapmaya hak kazanmaktadırlar.

## **YÖNTEM**

Araştırma verilerinin toplanmasında araştırmacı tarafından, konu ile ilgili araştırmalardan yararlanılarak, uzman görüşleri alınarak, geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılmış, geliştirilen anket formu kullanılmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde, bireylerin sosyo-demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik dokuz soru yer almıştır. Anket formunun ikinci bölümünde hazırlanan 11 soru yer almıştır. Bu sorular; bireylerin beslenme bilgilerini etkileyen faktörleri, sigara ve alkol kullanma durumlarını, günlük kaç öğün yemek yediklerini ve en çok atladıkları öğünün hangisi olduğunu belirlemeye yöneliktir. Anket formunun üçüncü bölümünde ise bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve beslenme alışkanlıkları indeksi yer almaktadır.

Anket, 5-25 Mart 2019 tarihleri arasında Sinop Üniversitesinde 2018/2019 Eğitim öğretim döneminde formasyon alan öğrencilere ve daha önceden bu eğitimi almış bireylere uygulanmıştır. Anket uygulaması öncesi bireylere anket hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama toplam her bir anket için 10-15 dakika sürmüştür. Anket uygulaması sonucunda 387 geçerli anket elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde istatistik paket programından faydalanılmıştır. Bu programla frekans dağılımı ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri, beslenme davranışları ve sigara, alkol içimi ile beslenme alışkanlıklarına ilişkin veriler tablolarda frekans (f), yüzde dağılımları (%) ile verilmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edilmiştir.

## **BULGULAR**

Ankete katılan bireylerin sosyo-demografik özellikleri, beslenme şekilleri ve bilgilerini etkileyen faktörleri, sigara ve alkol kullanma durumlarını, günlük kaç öğün yemek yediklerini ve en çok atladıkları öğünün hangisi olduğunu, bireylerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve beslenme alışkanlıkları indeksine yönelik yapılan analizler tablo ve yorumlarıyla verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de görülmektedir.

**Tablo 1. Çalışma Grubundaki Bireylerin Demografik Özellikleri**

		f	%
		(Kişi Sayısı)	(Yüzde)
<b>Yaş</b>	<b>18-24</b>	<b>242</b>	<b>62,5</b>
	25-34	36	9,3
	35-44	77	19,9
	45-54	28	7,2
	55-+	2	0,5
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	129	33,3
	<b>Kadın</b>	<b>258</b>	<b>66,7</b>
<b>Eğitim</b>	<b>Lisans</b>	<b>351</b>	<b>90,7</b>
	Yüksek Lisans	19	4,9
	Doktora	17	4,4
<b>Aylık Gelir</b>	<b>2000 ve Altı</b>	<b>228</b>	<b>58,9</b>
	2001-3000	20	5,2
	3001-4000	20	5,2
	4001-5000	81	20,9
	5001 ve Yukarısı	38	9,8
<b>Meslek</b>	<b>Öğrenci</b>	<b>242</b>	<b>62,5</b>
	Memur	16	4,1
	Öğretmen	116	30,0
	Diğer	13	3,4
<b>Boy</b>	1.50 ve Altı	4	1,0
	<b>1.51-1.70</b>	<b>265</b>	<b>68,5</b>
	1.71 ve Yukarısı	118	30,5
<b>Kilo</b>	45 ve Altı	14	3,6
	<b>46-70</b>	<b>278</b>	<b>71,3</b>
	71 ve Yukarısı	95	24,5

Formasyon alan bireylerin beslenme alışkanlıklarını saptamak için yürütülen bu çalışmaya katılan bireylerin yaş aralıklarına bakıldığında; 242 (%62,5) kişinin 18-24 yaş arasında olduğu, onu sırasıyla 77 (%19,9) kişi ile 35-44 yaş aralığındakiler, 36 (%9,3) kişi ile 25-34 yaş aralığındakiler, 28 (%7,2) kişi ile 45-54 yaş aralığındakiler ve son olarak 2 (% 0,5) kişi ile 55 yaş ve üzeri yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların 129 (% 33,3)'u erkek iken 258 (% 66,7)'inin kadın olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında, 351 (% 90,7)'inin lisans düzeyinde eğitim aldıkları, geri kalanının ise yüksek lisans veya doktora mezunu olduğu ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların 228 (% 58,9)'i aylık 2000 TL ve altı gelire sahip olduklarını belirtirken; 81 (% 20,9)'i 4001-5000 TL aralığında gelire sahip olduklarını dile getirmişlerdir. Meslek gruplarına bakıldığında, katılımcıların 242 (% 62,5)'sinin öğrenci, 116 (% 30,0)'sının öğretmen, 16 (% 4,1)'sının memur ve 13 (% 3,4)'ünün diğer meslek grubunda olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların boy aralıklarına bakıldığında; 265 (% 68,5)'inin 1.51-1.70 cm aralığında, 118 (%30,5)'inin 1.71 cm ve üzerinde, 4 (% 1.0)'ünün 1.50 cm ve altında boy uzunluğuna sahiptir. Katılımcıların kilo aralıklarına bakıldığında; 278 (% 71,3)'inin 46-70 kilogram aralığında, 95 (%24,5)'inin 71 kilogram ve üzerinde, 14 (% 3,6)'ünün 45 kilogram ve altında ağırlıklara sahip olduğu görülmektedir. Çalışma grubundaki bireylerin beslenme davranışları ve sigara, alkol içimine ait bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Çalışma Grubundaki Bireylerin Beslenme Davranışları**

	f	%
	(Kişi Sayısı)	(Yüzde)
<b>Yurt</b>	<b>136</b>	<b>35,1</b>
<b>Şu Anda Barındığınız Yer</b>		
Kendi Ailesi İle	50	12,9
Arkadaşlarla Evde	82	21,2
Kendi Evinde	109	28,2
Kira	10	2,6
<b>Beslenmenize Dikkat Eder Misiniz</b>		
<b>Evet</b>	<b>176</b>	<b>45,5</b>
Hayır	63	16,3
Bazen	148	38,2
<b>Beslenme Bilgilerinizi Öğrenmenizden En Çok Hangi Faktörler Etkili Olmuştur</b>		
Televizyon	48	12,4
<b>İnternet</b>	<b>144</b>	<b>37,2</b>
Okul	54	14,0
Kitap	35	9,0
Dergi	8	2,1
Aile	87	22,5
Arkadaş	9	2,3
Gazete	2	0,5
<b>Yemek Seçiminde En Çok Hangi Etmenlere Dikkat Edersiniz</b>		
Yemeğin Fiyatı	54	14,0
Doyurucu Olması	98	25,3
İstenilen Yemeğin Olması	86	22,2
Kullanılan Malzemelerin Kalitesi	31	8,0
<b>Temiz Bir Ortamda Pişirilmesi ve Sunulması</b>	<b>112</b>	<b>28,9</b>
Kolay Pişirilmesi	6	1,6
Yurtta(Odada)	20	5,2

	Yurtta(Yurt Yemekhanesinde)	108	27,9
<b>Genellikle Yemeklerinizi Nerede Yersiniz</b>	<b>Evde</b>	<b>232</b>	<b>59,9</b>
	Öğrenci Yemekhanesinde	4	1,0
	Öğrenci Kantininde	3	0,8
	Lokantada	20	5,2
<b>Sizce Yeterli ve Dengeli Besleniyor Musunuz</b>	Evet	120	31,0
	Hayır	118	30,5
	<b>Bazen</b>	<b>149</b>	<b>38,5</b>
<b>Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz</b>	1 öğün	12	3,1
	2 öğün	175	45,2
	<b>3 öğün</b>	<b>183</b>	<b>47,3</b>
	4 öğün ve üstü	17	4,4
<b>Neden Öğün Atlıyorsunuz</b>	Vakit Bulamadığım İçin	169	43,7
	<b>Canım İstemediği İçin</b>	<b>172</b>	<b>44,4</b>
	Zayıflamak İçin	38	9,8
	Maddi İmkânsızlıklar	8	2,1
	Nedeni İle		
<b>Sigara Kullanıyor Musunuz</b>	Evet	116	30,0
	<b>Hayır</b>	<b>271</b>	<b>70,0</b>
<b>Alkol Kullanıyor Musunuz</b>	Evet	81	20,9
	<b>Hayır</b>	<b>306</b>	<b>79,1</b>

Katılımcıların 136 (%35,1)'si yurttta, 109 (%28,2)'u kendi evinde, 82 (%21,2)'si arkadaşlarla evde, 50 (%12,9)'si kendi ailesiyle ve 10 (%2,6)'u kirada yaşamaktadır. Beslenmelerine dikkat etme durumlarına yönelik sorulara 176 (%45,5)'si evet, 148 (%35,2)'i bazen ve 63 (%16,3)'ü hayır cevabını vermiştir. Buradan hareketle katılımcıların büyük çoğunluğunun beslenmelerine dikkat ettiği anlaşılmaktadır.

Araştırma sonucunda anket formundaki sorular formasyon alan bireylerin beslenme bilgilerinin öğrenmelerinde en etkili faktörün internet olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Formasyon alan bireylerin yemek seçimindeki en etkili faktörün ise temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulması olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda formasyon alan bireylerin yemeklerini genelde evde yedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencileri yeterli ve dengeli beslenme durumuna ise %31,0'ı evet (120), %30,5'i hayır (118), %35,5'i ise bazen (149) cevabını vermiştir.

Formasyon alan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapmış olduğum araştırmamda bireyler tarafından en çok önem verilen veya atlanan öğünlerin neler olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda formasyon alan bireylerin günlük üç öğün yedikleri, en çok

atladıkları öğünün kahvaltı olduğu ve canı istemedikleri için öğün atladıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda formasyon alan bireylerin sigara ve alkol kullanım oranlarına bakıldığında öğrencilerin % 70'i (271) sigara kullanmadığını, % 79,1'i (306) alkol kullanmadığını belirtmiştir. Çalışma grubundaki bireylerin beslenme alışkanlıklarına ait bulgular Tablo 3'de verilmiştir.

**Tablo 3. Çalışma Grubundaki Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları**

		f (Kişi Sayısı)	% (Yüzde)
<b>Besinlerimin Sağlıklı Olmasına Çok Önem Veririm</b>	Hiçbir Zaman	7	1,8
	Nadiren	30	7,8
	Bazen	114	29,5
	<b>Sıklıkla</b>	<b>155</b>	<b>40,1</b>
	Her Zaman	81	20,9
<b>Sağlıklı Besinleri Tercih Ederim</b>	Hiçbir Zaman	7	1,8
	Nadiren	20	5,2
	Bazen	132	34,1
	<b>Sıklıkla</b>	<b>157</b>	<b>40,6</b>
	Her Zaman	71	18,3
<b>Az Yağlı Besinleri Tercih Ederim</b>	Hiçbir Zaman	13	3,4
	Nadiren	56	14,5
	Bazen	116	30,0
	<b>Sıklıkla</b>	<b>143</b>	<b>37,0</b>
	Her Zaman	59	15,2
<b>Daima Dengeli ve Sağlıklı Bir Diyet Uygularım</b>	Hiçbir Zaman	97	25,1
	Nadiren	82	21,2
	<b>Bazen</b>	<b>119</b>	<b>30,7</b>
	Sıklıkla	74	19,1
	Her Zaman	15	3,9
<b>Günlük Besinlerimin Çok Fazla Vitamin ve Mineral İçermesine Önem Veririm</b>	Hiçbir Zaman	38	9,8
	Nadiren	80	20,7
	<b>Bazen</b>	<b>156</b>	<b>40,3</b>
	Sıklıkla	81	20,9
	Her Zaman	32	8,3
<b>Yalnızca Öğünlerde Yerim</b>	Hiçbir Zaman	59	15,2



	Nadiren	88	22,7
	<b>Bazen</b>	<b>107</b>	<b>27,6</b>
	Sıklıkla	103	26,6
	Her Zaman	30	7,8
<b>Öğünler Arasındaki Yiyeceklerin Sağlıklı Olmasına Önem Veririm</b>	Hiçbir Zaman	33	8,5
	Nadiren	74	19,1
	<b>Bazen</b>	<b>132</b>	<b>34,1</b>
	Sıklıkla	110	28,4
	Her Zaman	38	9,8
<b>Kolesterol Seviyemi Yükselten Besinleri Tüketmekten Kaçınırım</b>	Hiçbir Zaman	82	21,2
	Nadiren	89	23,0
	<b>Bazen</b>	<b>90</b>	<b>23,3</b>
	Sıklıkla	78	20,2
	Her Zaman	48	12,4
<b>Sağlık Açısından Önemine Bakmadan Sevdiğim Şeyleri Tüketirim</b>	Hiçbir Zaman	30	7,8
	<b>Nadiren</b>	<b>121</b>	<b>31,3</b>
	Bazen	104	26,9
	Sıklıkla	86	22,2
	Her Zaman	46	11,9
<b>Yağlı ve Şekerli Yiyecekleri Tüketirim</b>	Hiçbir Zaman	36	9,3
	Nadiren	114	29,5
	<b>Bazen</b>	<b>132</b>	<b>34,1</b>
	Sıklıkla	81	20,9
	Her Zaman	24	6,2
<b>Yiyeceklere Tuz Eklerim</b>	Hiçbir Zaman	69	17,8
	<b>Nadiren</b>	<b>102</b>	<b>26,4</b>
	Bazen	82	21,2
	Sıklıkla	84	21,7
	Her Zaman	50	12,9
<b>Günde 3 Fincandan Fazla Kahve, Kola ya da Çay Tüketirim</b>	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>90</b>	<b>23,3</b>
	Nadiren	78	20,2
	Bazen	66	17,1
	Sıklıkla	83	21,4
	Her Zaman	70	18,1

	Hiçbir Zaman	50	12,9
<b>Dana Eti, Koyun Eti ve</b>	Nadiren	106	27,4
<b>Bunlardan Yapılan Sosis, Salam,</b>	<b>Bazen</b>	<b>115</b>	<b>29,7</b>
<b>Sucuk vb. Tüketirim</b>	Sıklıkla	84	21,7
	Her Zaman	32	8,3
	Hiçbir Zaman	30	7,8
<b>Hamburger, Patates Kızartması,</b>	<b>Nadiren</b>	<b>134</b>	<b>34,6</b>
<b>Pizza Gibi Dışarıda Satılan</b>	Bazen	124	32,0
<b>Menülerden Yerim</b>	Sıklıkla	57	14,7
	Her Zaman	42	10,9
	Hiçbir Zaman	6	1,6
<b>Meyve, Sebze Yemekleri, Bulgur,</b>	Nadiren	18	4,7
<b>Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek,</b>	Bazen	68	17,6
<b>Gibi Kuru Baklagiller İle</b>	<b>Sıklıkla</b>	<b>180</b>	<b>46,5</b>
<b>Yapılan Yemekleri Tüketirim</b>	Her Zaman	115	29,7

Katılımcılara ankette verilen on beş ifadeye yönelik verilen cevaplara bakıldığında, 'Besinlerimin Sağlıklı Olmasına Çok Önem Veririm' ifadesine %40,1 ile 155 kişi sıklıkla cevabını vermiştir. Bir diğer ifade olan 'Sağlıklı Besinleri Tercih Ederim' %40,6 ile 157 kişi sıklıkla cevabını vermiştir. 'Az Yağlı Besinleri Tercih Ederim' ifadesine %37 ile 143 kişi sıklıkla cevabını vermiştir. 'Daima Dengeli ve Sağlıklı Bir Diyet Uygularım' ifadesine %30,7 ile 119 kişi bazen cevabını vermiştir.

'Günlük Besinlerimin Çok Fazla Vitamin ve Mineral İçermesine Önem Veririm' ifadesine %40,3 oranı ile 156 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Yalnızca Öğünlerde Yerim' ifadesine %27,6 ile 107 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Öğünler Arasındaki Yiyeceklerin Sağlıklı Olmasına Önem Veririm' ifadesine %34,1 oranı ile 132 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Kolesterol Seviyemi Yükselten Besinleri Tüketmekten Kaçınırım' ifadesi %23,3 oranı ile 90 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Sağlık Açısından Öneme Bakmadan Sevdiğim Şeyleri Tüketirim' ifadesi % 31,3 oranı ile 121 kişi nadiren cevabını vermiştir.

'Yağlı ve Şekerli Yiyecekleri Tüketirim' ifadesine % 34,1 oran ile 132 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Yiyeceklere Tuz Eklerim' ifadesine %26,4 oran ile 102 kişi nadiren cevabı verilmiştir. 'Günde 3 Fincandan Fazla Kahve, Kola ya da Çay Tüketirim' ifadesine %23,3 oran ile 90 kişi hiçbir zaman cevabını vermiştir. 'Dana Eti, Koyun Eti ve Bunlardan Yapılan Sosis, Salam, Sucuk vb. Tüketirim' ifadesi %29,7 oran ile 115 kişi bazen cevabını vermiştir. 'Hamburger, Patates Kızartması, Pizza Gibi Dışarıda Satılan Menülerden Yerim' %34,6 oran ile 134 kişi nadiren yanıtını vermişlerdir. 'Meyve, Sebze Yemekleri, Bulgur, Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek, Gibi Kuru Baklagiller İle Yapılan Yemekleri Tüketirim' %46,5 oran ile 180 kişi sıklıkla yanıtını vermiştir.

**Tablo 4. Çalışma Grubundaki Bireylerin Demografik Özellikleri İle Beslenme Davranışları ve Sigara, Alkol İçimi İle Arasındaki İlişki**

Değişken	N	X <sub>(ort)</sub>	SS	r	p
Demografik Özellikler		1,86	0,55		
Beslenme Davranışları ve Sigara, Alkol İçimi	387	2,33	0,35	,320	,000

Tablo 4. incelendiğinde çalışma grubundaki bireylerin demografik özellikleri ile beslenme davranışları ve sigara, alkol içimi ile beslenme alışkanlıkları, anlamlılık açısından incelendiğinde istatistiksel anlamda orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,320$   $p<0,05$ ).

**Tablo 5. Çalışma Grubundaki Bireylerin Demografik Özellikleri İle Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki**

Değişken	N	X <sub>(ort)</sub>	SS	r	p
Demografik Özellikler		1,86	0,55		
Beslenme Alışkanlıkları	387	3,11	0,46	,249	,000

Tablo 5. incelendiğinde çalışma grubundaki bireylerin demografik özellikleri ile beslenme alışkanlıkları, anlamlılık açısından incelendiğinde istatistiksel anlamda düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,249$   $p<0,05$ ).

**Tablo 6. Çalışma Grubundaki Bireylerin Beslenme Davranışları ve Sigara, Alkol İçimi İle Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki**

Değişken	N	X <sub>(ort)</sub>	SS	r	p
Beslenme Davranışları ve Sigara, Alkol İçimi		2,33	0,35		
Beslenme Alışkanlıkları	387	3,11	0,46	,055	,281

Tablo 6. incelendiğinde çalışma grubundaki bireylerin beslenme davranışları ve sigara, alkol içimi ile beslenme alışkanlıkları, anlamlılık açısından incelendiğinde istatistiksel anlamda düşük düzeyde ve anlamsız bir ilişki saptanmıştır ( $r= ,055$   $p>0,05$ ).

## SONUÇ

Tüm canlıların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için fiziksel aktivite ve besin tüketimi oldukça önemlidir. Ancak beslenmeyi gerçekleştirebilmesi için gerekli besin seçim ve tüketim modelleri üzerinde fizyolojik ihtiyaçların yanı sıra sosyal ve psikolojik doyum, gelenekler, alışkanlıklar, eğitim ve ekonomik düzey oldukça etkilidir (Kılıç ve Şanlıer, 2007; Kozan, 2013; Tainio ve ark. 2017). Yanlış yerleşmiş beslenme alışkanlıkları, bilgisi ve yetersizlikleri de yanlış zayıflama uygulamalarına yol açabilmektedir. Bu uygulamalar beklenen ve istenen sonucu geçici olarak sağlayabilse de daha sonrası için farklı sağlık problemlerine yol açabilmektedir (Dinç ve ark. 2017).

Beslenme alışkanlıklarını inceleyen çeşitli çalışmalara göre; öğün düzenlerine özen gösterilmemekte, fastfood tüketimi tercih edilmemekte, süt ve süt ürünlerini yetersiz tüketilmekte, yetersiz suya karşın, fazla çay tüketilmekte, sebze yemeklerinde seçici davranılmaktadır. Öte yandan, beslenme bilgilerinin

yetersiz olduğu, dolayısıyla yetersiz bilginin alışkanlık ve davranışa dönüşemediği bildirilmektedir (Özdoğan ve ark. 2012; Şanlıer ve ark. 2009).

500 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada, öğrencilerin % 44,0'ının sabah, % 41,0'ının öğle ve % 2,0'ının akşam öğünlerini atladığı sonucuna ulaşıldığı görülmektedir (Oluk ve ark. 2011). Özdoğan ve ark. tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin %50,1'inin gün içerisinde üç öğün yemek yemediği, %84,5'inin ana öğünleri atladığı, en çok atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu belirtilmiştir. Kadınların %56,6'sı, erkeklerin %37,5'i her gün kahvaltı etmektedirler (Özdoğan ve ark. 2012). Hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %62,0'ının günde 2 öğün yemek yediği, %55,0'ının ise kahvaltı öğününü atladığı bildirilmiştir (Önay, 2011). Kahvaltının günün en önemli öğünü olduğu bilinmektedir. Ancak ülkemizde yanlış bir beslenme alışkanlığı/davranışı olarak öğün atlama sık görülmekte ve kahvaltı öğünü en sık atlanan öğün olmaktadır.

Yapılan bir çalışmada, sağlık bilimleri fakültesinde okuyan öğrenciler, fiziksel yönden yeterli düzeyde aktif değildir. Beslenme durumları dikkate alındığında, öğün atlama, yeterli miktarda su ve süt içmeme, sebze yemeklerini pek tüketmeme, fastfood besin tercih etme vb. bazı yanlış alışkanlıklara sahip oldukları dikkati çekmiştir. Birinci sınıflar ile dördüncü sınıflardan elde edilen sonuçlara göre, sağlıklı yaşam tarzı davranışlarının, üniversite eğitiminin sonunda olumlu bir değişim göstermediği görülmüştür (Arslan ve ark. 2016).

Son yıllarda yapılan çeşitli çalışmalarla başta kanser olmak üzere çeşitli kronik hastalıkların, yaşam tarzı, fiziksel aktivite, uyku ve beslenme alışkanlıkları gibi faktörler ile ilişkisi gösterilmiştir. Sigara kullanımı, sedanter yaşam gibi sağlıksız yaşam tarzı unsurlarıyla birlikte obezite, kronik hastalık riskini artırmaktadır (Yahia ve ark. 2008). İnsanlar obezite, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon ve diyabet gibi birçok rahatsızlıklardan korunmak ve yaşam kalitesini artırmak için beslenme alışkanlıklarını değiştirme yoluna giderken aynı zamanda çağın getirisi olan sedanter yaşamdan korunmaya çalışmaktadır (Yılmaz ve Ünal, 2007; Kozan, 2013).

Bu araştırmada formasyon alan bireylerin genel beslenme alışkanlıkları ve etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle literatür taraması yapılmış ve ilgili başlıklar altında açıklama yapılmıştır. Genel olarak sağlıklı beslenme, sağlıksız beslenme, genel beslenme alışkanlıkları üzerinde durulmuş ve bunların neler olduğu hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ilk olarak sosyo-demografik bilgilere yer verilmiştir.

Toplumda beslenme alışkanlıklarındaki problemlere yönelik etkin, yararlı ve sürdürülebilir beslenme politikalarının geliştirilmesine yönelik daha fazla araştırmanın yapılmasının teşvik edilmesi oldukça önemlidir. Beslenme bilgisinin yetersizliği mevcut besin ve ekonomik kaynaklar yeterli olsa bile, bunların hatalı kullanımına yol açmaktadır. Örgün ve yaygın eğitim programlarında temel beslenme, besin örüntüleri, gıda güvenliği, sağlık, vb. bilgilerinin güncellenmesi, programların yaygınlaştırılması, yürütülen eğitim uygulamalarının izlenmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam döngüsü boyunca büyük öneme sahip olan, bireylerin sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi açısından faydalı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Ceylan, C., Dönmez, N., & Keskin, E. (2018). Konya'da spor salonlarına devam eden kadınlarda beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 70, 88-109.
- Cinemre, F., Özman, Z., Dilaveroğlu, N., Cinemre, H., Kaçal, Z. & Aydemir, B. (2018). Sakarya ilinde yapılan toplum sağlığı taramalarında beslenme alışkanlığının incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 336-343.

- Dinç, N., Gökmen, M. & Ergin, E. (2017). Düzenli egzersiz yapan bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1) , 43-53
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme. *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 46, Özel Sayı: 49-53.
- Ersoy, G. (2004) *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme* (3. Baskı.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kılıç, E. & Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1), 31-44.
- Kozan, D. (2013). *Tokat'ta spor merkezlerine devam eden kadınların, beslenme alışkanlıkları, zayıflamaya yönelik uygulamaları ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Malina, R.M .& Bouchard, C. (1991). *Growth, maturation, and physical activity*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Mazıcıoğlu, M., & Öztürk, A. (2003) Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 25(4), 172-178.
- Neumark-Sztainer, D., French, S.A., Hannan, P.J., Story, M., & Fulkerson, J.A. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2, 14.
- Oluk, E., Oluk, S. & Davashoğlu, E. (2011). Ege Üniversitesi öğrencilerinin öğün düzenleri ve yemeklik baklagil tüketim durumları. *C.B.Ü. Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 41-50.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Önay, D. (2011). Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirmesi: Akşehir sağlık yüksekokulu örneği. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 95-106.
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A.Ö. & Sürücüoğlu, M. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi, Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 66-74.
- Saner, G. (2002). *Besin gereksinimleri. İçinde O. Neyzi & T. (Yüksel), Ertuğrul (Eds.), Pediatri* (s.167-182). Nobel Tıp kitapçıları.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M. A., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Brien, R. R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health*, 29, 253-266.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 29(2), 333-52
- Tainio, M., Monsivais, P., Jones, N. R., Brand, C. & Woodcock, J. (2017). Mortality, greenhouse gas emissions and consumer cost impacts of combined diet and physical activity scenarios: A health impact assessment study, *BMJ Open*, 7 (2), e014199.
- Türk Dil Kurumu (2019).Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A. & Rizk, S.(2008). Eating habits and obesity among lebanese university students. *Nutrition Journal*, 7(1), 1-6.

- Yılmaz, M. K. & Ünal, S. (2007). Düşük kalorili (light) gıda kullanan tüketicileri kullanım sıklığına göre ayırma üzerine bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (2).
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., & Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1), 206.