

Üniversite Öğrencilerinin Öğün Düzenleri ve Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgisine Etkisi

Meal Patterns of University Students and the Impact of Nutrition Education on their Nutritional Knowledge

Hülya Yardımcı¹, Ayşe Özfer Özçelik¹

¹ Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Sağlık Bilimleri Fakültesinin bazı bölümlerine devam eden, ilk kez beslenme dersi alan ikinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, verilen beslenme dersinin beslenme bilgisine etkisinin araştırılması için planlanmış ve yürütülmüştür. **Bireyler ve Yöntem:** Araştırmanın evrenini, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik, Çocuk Gelişimi ve Hemşirelik Bölümlerinin ikinci sınıflarında okuyan toplam 238 öğrenci oluşturmuştur. Örneklemine ise araştırmaya katılmayı kabul eden 192 öğrenci alınmıştır. Veriler anket formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, gereken yerlerde yüzde (%) değerler alınmış, istatistiksel değerlendirmede ki-kare (χ^2) analizi, bağımlı gruplarda t testi (Paired-samples T test) kullanılmıştır. Değişken olarak cinsiyet ve fakültede beslenme dersi programının yer aldığı bölümler alınmıştır. **Bulgular:** Araştırmaya katılan 192 öğrencinin %10.4'ü erkek, %89.6'sı kadındır. Ortalama yaş erkek ve kadın için sırası ile 20.4±1.04 yıl ve 20.9±0.86 yıldır. Öğrencilerin %26.0'sı ana öğünleri düzenli, %74.0'ü ise düzensiz olarak tükettiklerini belirtmiştir ($p>0.05$). Her üç bölümde de ders almadan önceki ortalama puanlar (Ebelik= 19.34±4.01, Çocuk Gelişimi= 15.91±3.89, Hemşirelik= 21.95±2.94) son dersten sonra uygulanan testte alınan puanlardan (Ebelik= 25.84±2.56, Çocuk Gelişimi= 24.54±3.03, Hemşirelik= 26.51±2.11) düşüktür. Cinsiyete göre ortalama beslenme bilgi puanları ise ders verilmeden önce ve dersin bitiminden sonra erkekler için 18.40±5.72 ve 24.15±3.19, kadınlar için 19.72±4.08 ve 26.00±2.62 olmuştur. Öğrencilerin ortalama beslenme bilgi puanlarına beslenme dersinde verilen eğitimin bölümlere ve cinsiyete göre etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.001$). **Sonuç:** Öğrencilere verilen beslenme dersi, beslenme bilgilerinde artış sağlamıştır. Beslenme bilgisinin artması mesleki yaşamlarında kullanacakları bilgilerin doğru aktarılmasında etkili olabilir.

Anahtar kelimeler: Beslenme eğitimi, üniversite öğrencileri

ABSTRACT

Aim: This study has been planned and conducted to determine nutritional habits of sophomore students who attend to certain departments of Health Sciences Faculty and took nutritional courses for the first time; and the effects of the nutrition courses given to them on their nutritional knowledge. **Subjects and Methods:** 238 sophomore students made the population of the study, who attend to midwifery, child development and nursing departments of Ankara University Health Sciences Faculty. Sample was consisted of 192 students who agreed to participate. Data were collected by a questionnaire. Percentages and Chi square (χ^2) analysis were used, also Paired samples t test was used for dependent groups. In the study, departments and gender were used as explanatory variables. **Results:** Total of 192 students participated in the study and 10.4% of them were males, 89.6% of them were females. Mean age was 20.4±1.04 years for males and 20.9±0.86 years for females. Out of total, 26.0% of the students consumed regular meals and 74.0% of them consumed irregular meals ($p>0.05$). In all three departments the mean nutritional scores of students were lower before taking nutrition courses (midwifery= 19.34±4.01, child development= 15.91±3.89, nursing= 21.95±2.94) compared to the scores after taking nutrition courses (midwifery= 25.84±2.56, child development= 24.54±3.03, nursing= 26.51±2.11). The mean nutrition scores of genders before the classes have been found 18.40±5.72 and 24.15±3.19 for males and 19.72±4.08 and 26.00±2.62 for females. The effect of nutrition courses on the mean nutritional scores of students was statistically significant ($p<0.001$). **Conclusion:** The nutrition courses given to the sophomore students increased their nutritional knowledge significantly. It might be said that these courses might help the students to use and transfer the accurate nutrition information in their future professional life.

Keywords: Nutrition education, university students

İletişim/Correspondence:

Öğr. Gör. Dr. Hülya Yardımcı

Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
Şükriye Mah. Aktaş Kavşağı, Plevne Cad. No: 5 06340 Altındağ, Ankara

E-posta: hulya_yardimci@yahoo.com

Geliş tarihi/Received: 08.01.2015

Kabul tarihi/Accepted: 21.04.2015

GİRİŞ

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenilen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi, bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerle mümkün olabilir. Bireylerin fiziksel ve mental işlevler bakımından en üst düzeyde tutulabilmesi beslenme durumu ile yakından ilgilidir (1).

Sağlıklı yemek yeme alışkanlıkları, doğru besin tercihi ve sağlıklı bir şekilde yaşamın sürdürülmesi için, bireylerin yeterli düzeyde beslenme bilgisine sahip olmaları gerekir. Beslenme bilgisinin sağlanması doğru beslenme eğitimi ile olur. Beslenme eğitim programları beslenme bilgisi ve beslenme davranışları üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (2). Eğitim, kişileri bilgilendirme, onlarda eğitilen konu hakkında bir tutum oluşmasını sağlama ve sonunda istenen davranışa ulaştırma için geliştirilmiş dinamik sistemler bütünüdür (3). Beslenme eğitimindeki temel amaç beslenmenin sağlıkla ilişkili olduğu ve hangi besinlerin sağlıklı olmak adına tüketilmesi gerektiği bilgisinin verilmesidir (4).

Üniversite yaşamı bireylerin yaşamını etkileyen değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişin olduğu önemli bir dönemdir (5). Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir (6). Üniversite öğrencilerinin topluma örnek olması nedeni ile doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları gerekir (7). Ayrıca üniversite yaşamının devam ettiği dönemde yanlış beslenme alışkanlıklarının kazanılması, yaşamın ileri dönemlerinde obezite, hiperlipidemi, diyabet ve osteoporoz gibi ciddi sağlık sonuçlarına neden olabilmektedir (8,9).

Araştırmanın planlanma aşamasında, daha önce bu konuda ders programlarında yer alan, dersin programı başlamadan önce ve bitiminden sonra öğrenciye bilgi kazanımdaki katkısını ölçen çalışmalara rastlanmamıştır. Beslenme eğitiminin etkisine yönelik olan araştırmalar daha çok toplum sağlığı programlarında, okul çağındaki çocuklarda ve hizmet içi eğitim çalışmalarında yapılmıştır veya yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı,

Sağlık Bilimleri Fakültesinin bazı bölümlerine devam eden, ilk kez beslenme dersi alan ikinci sınıf öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme bilgisine etkisinin araştırılmasıdır.

BİREYLER ve YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik (89 kişi), Çocuk Gelişimi (53 kişi) ve Hemşirelik (96 kişi) Bölümlerinde okuyan ikinci sınıf öğrencileridir (toplam 238 kişi). Araştırmanın örneklemini, Ebelik Bölümünden 63, Çocuk Gelişimi Bölümünden 48 ve Hemşirelik Bölümünden 81 olmak üzere toplam 192 gönüllü öğrenci oluşturmuş olup, evrenin %80.7'sine ulaşılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından anket formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın anket soruları ikinci sınıfa başlayan, beslenme dersini önceden almamış olan ve bu dersin verileceği sınıflarda okuyacak olan rastgele seçilen on öğrenciye uygulanmıştır. Gerekli görülen yerlerde düzeltmeler yapılarak anketin son hali oluşturulmuştur. Ön uygulamaya alınan öğrenciler araştırma grubuna dahil edilmemiştir. Anket formu üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde öğrencilere ait genel bilgiler, ikinci bölümde beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular (öğünlerin düzenli olup olmadığı, ana öğünlerin tüketim sıklıkları, ana öğün atlama nedenleri, ara öğün ve gece uyanıp bir şeyler yeme durumu, yemek yeme şekli) sorulmuştur. Üçüncü bölümde ise beslenme bilgisini belirlemeye yönelik ifadeler (otuz soru) yer almıştır (Ek 1). Ek 1'de yer alan ifadeler dönemin son dersinde bir kez daha dönem başında anketi cevaplayan aynı öğrencilere uygulanmıştır.

Katılımcılara ders içeriği ve ders değerlendirme kriterlerine hiçbir etkisinin olmayacağını da içeren ön bilgi verilmiş, kimliklerinin hiçbir şekilde açıklanmayacağı söylenmiştir. Sözlü ve yazılı onamları alınmış, katılımcı onam formu imzalatılmıştır. Araştırma 2012-2013 güz ve bahar dönemlerinde yapılmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma verileri SPSS paket programında analiz edilmiştir. Beslenme alışkanlıkları ve diğer bazı genel özelliklerde veriler, mutlak ve yüzde (%) değerler halinde gösterilmiş, istatistiksel değerlendirmede ki-kare (χ^2) analizi kullanılmıştır. Beslenme bilgisini saptamak amacıyla sorulan otuz ifadenin güvenilirliğine bakılmış ve Cronbach $\alpha=0.77$ bulunmuştur. Bu durum sorulan otuz ifadenin güvenilirliğini göstermektedir. Otuz ifadede her doğru seçeneğe “1”, yanlış seçeneğe “0” puan verilmiştir. Alınabilecek en yüksek puan “30” olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ön test (derslere başlamadan önce) ve son test (dönem sonunda dersin bitiminde) puanlarının ortalama, standart sapma değerleri alınmıştır. Ön test ve son test puanlarının değerlendirilmesinde, gruplar arası farklılığı test etmek için istatistiksel analiz olarak, bağımlı gruplarda t testi (Paired-samples T test) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 192 öğrencinin %10.4’ü erkek, %89.6’sı kadındır. Ortalama yaş erkek ve kadın için sırası ile 20.4 ± 1.04 yıl ve 20.9 ± 0.86 yıldır (en az=19 yıl, en fazla=23 yıl).

Öğrencilerin yarıdan fazlası (%56.2) Ankara’da yurttadır. Ailesi ile birlikte yaşayanların oranı %24.0, arkadaşları ile birlikte yaşayanların oranı %19.8’dir. Öğrencilerin %10.4’ü doktor tarafından tanısı konmuş sağlık sorunu olduğunu belirtmiş olup, en fazla var olan sağlık sorunu kadınlarda %25.0 ile kansızlıktır. Sağlık sorunu olduğunu söyleyen iki erkek öğrencinin birinde gastrit, birinde de koroner kalp hastalığı vardır.

Öğrencilerin %91.1’i (175 kişi) beslenme ile ilgili haberleri izlediğini belirtmişlerdir. İzlenen kaynaklar arasında televizyon/magazin/dergiler birinci (%51.4), internet ikinci (%32.6) sırada yer almıştır (Tablo 1).

Öğrencilerin cinsiyete göre öğün düzenlerine yönelik beslenme alışkanlıkları Tablo 2’de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler içinde ana öğünleri düzenli olanların oranı %26.0 (E= %30.0, K= %25.6)’dır ($p>0.05$). Katılımcıların %51.0’i sabah, %57.3’ü öğle ve %17.2’si akşam öğününü atladıklarını belirtmişlerdir. Ana öğünlerin atlanma nedenleri arasında zamanın olmaması (%32.6) ilk sırada, yemek yeme isteğinin olmaması (%29.8) ikinci sırada ve geç kalkılması (%21.3) üçüncü sırada yer almıştır.

Öğrencilerin %91.7’sinin (E= %80.0, K= %93.0) ara öğün tükettiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Günde iki ara öğün tükettiğini ifade edenlerin oranı %47.2, bir ara öğün tüketenlerin oranı %43.2, üç ara öğün tüketenler ise %9.6’dır. Gece kalkıp bazen bir şeyler yediğini söyleyenler %37.0, her zaman bir şeyler yiyenler %4.7 oranlarındadır. Öğrencilerin %51.6’sı yemeklerini normal hızda yediklerini ifade etmişlerdir.

Bölgelere göre öğrencilerin beslenme dersi almadan önce ve son dersten sonra ortalama beslenme bilgi puanları Tablo 3’te gösterilmiştir. Her üç bölümde de ders almadan önceki ortalama puanlar (Ebelik= 19.34 ± 4.01 , Çocuk Gelişimi= 15.91 ± 3.89 , Hemşirelik= 21.95 ± 2.94) son dersten sonra uygulanan testte alınan puanlardan (Ebelik= 25.84 ± 2.56 , Çocuk Gelişimi= 24.54 ± 3.03 ,

Tablo 1. Öğrencilerin cinsiyete göre bazı özellikleri (n=192)

Özellik	Erkek		Kadın		Toplam		P
	n	%	n	%	n	%	
Yaşanılan yer							
Ailesi ile birlikte	3	15.0	43	25.0	46	24.0	$\chi^2=1.11$ $p=0.574$
Yurtta	12	60.0	96	55.8	108	56.2	
Arkadaşları ile evde	5	25.0	33	19.2	38	19.8	
Sağlık sorunu							
Var	2	10.0	18	10.5	20	10.4	$\chi^2=0.004$ $p=0.949$
Yok	18	90.0	154	89.5	172	89.6	
Beslenme haberlerinin edinildiği yer (n=175)							
Televizyon/gazete/magazin	6	37.5	84	52.8	90	51.4	$\chi^2=1.423$ $p=0.491$
Bilimsel yayınlar	3	18.8	25	15.7	28	16.0	
İnternet	7	43.7	50	31.5	57	32.6	

Tablo 2. Öğrencilerin cinsiyete göre öğün düzenlerine yönelik beslenme alışkanlıkları (n=192)

Özellik	Erkek		Kadın		Toplam		P
	n	%	n	%	n	%	
Sabah							
Her gün	10	50.0	84	48.8	94	49.0	$\chi^2=1.686$ p=0.793
Haftada 5-6	3	15.0	27	15.7	30	15.6	
Haftada 3-4	3	15.0	35	20.3	38	19.8	
Haftada 1-2	4	20.0	21	12.3	25	13.0	
Hiç	-	-	5	2.9	5	2.6	
Öğle							
Her gün	9	45.0	73	42.4	82	42.7	$\chi^2=3.050$ p=0.548
Haftada 5-6	7	35.0	39	22.7	46	24.0	
Haftada 3-4	2	10.0	36	20.9	38	19.8	
Haftada 1-2	2	10.0	17	9.9	19	9.9	
Hiç	-	-	7	4.1	7	3.6	
Akşam							
Her gün	18	90.0	141	82.0	159	82.8	$\chi^2=1.361$ p=0.715
Haftada 5-6	1	5.0	20	11.6	21	10.9	
Haftada 3-4	1	5.0	7	4.1	8	4.2	
Haftada 1-2	-	-	4	2.3	4	2.1	
Ara öğün tüketme							
Tüketen	16	80.0	160	93.0	176	91.7	$\chi^2=3.978$ p=0.046
Tüketmeyen	4	20.0	12	7.0	16	8.3	
Gece yemek yeme							
Yemeyen	11	55.0	101	58.7	112	58.3	$\chi^2=0.102$ p=0.950
Her zaman	1	5.0	8	4.7	9	4.7	
Bazen	8	40.0	63	36.6	71	37.0	
Yemek yeme şekli							
Hızlı	4	20.0	47	27.3	51	26.6	$\chi^2=1.626$ p=0.443
Normal	13	65.0	86	50.0	99	51.6	
Yavaş	3	15.0	39	22.7	42	21.8	

Hemşirelik= 26.51±2.11) düşüktür. Öğrencilerin ortalama beslenme bilgi puanlarına beslenme dersinde verilen eğitimin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.001).

Erkek ve kadın öğrencilerin beslenme dersi almadan önce beslenme bilgi puanları sırası ile 18.40±5.72 ve 19.72±4.08 olurken, dersi aldıktan sonra alınan puanlar sırası ile 24.15±3.19 ve 26.00±2.49 olmuştur. Cinsiyete göre ortalama beslenme bilgi puanlarına beslenme dersinde

verilen eğitimin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.001).

TARTIŞMA

Çocukluk ve gençlik dönemleri, sağlıklı yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının kazanılması ve geliştirilmesinde özel bir öneme sahiptir (10,11). Üniversite yıllarında yapılacak müdahaleler yanlış olan beslenme davranışlarının düzeltilmesinde ve ileride oluşabilecek hastalıkların önlenmesinde yardımcı olacaktır (12,13).

Tablo 3. Bölümlere ve cinsiyete göre öğrencilerin beslenme dersi almadan önce ve aldıktan sonra ortalama beslenme bilgi puanları

Bölüm		Ortalama puan	Standart sapma	t	p
Ebelik (n=63)	Ön test	19.34	4.01	12.660	0.001
	Son test	25.84	2.56		
Çocuk gelişimi (n=48)	Ön test	15.91	3.89	14.545	0.001
	Son test	24.54	3.03		
Hemşirelik (n=81)	Ön test	21.95	2.94	12.598	0.001
	Son test	26.21	2.11		
Cinsiyet Erkek (n=20)	Ön test	18.40	5.72	5.13	0.001
	Son test	24.15	3.19		
Kadın (n=172)	Ön test	19.72	4.08	20.710	0.001
	Son test	26.00	2.49		
Toplam (n=192)	Ön test	19.58	4.28	21.120	0.001
	Son test	25.80	2.62		

Üniversite eğitimine başlayan gençler ailelerinden uzakta ve genellikle yurtlarda kalmaktadırlar. Araştırmada yurtlarda kalan öğrenciler %56.2 oranı ile en fazladır. Önal ve arkadaşlarının (14) yaptıkları bir çalışmada, üniversitede okuyan öğrencilerin %22.8'inin ailesi ile, %40.1'inin arkadaşları ile birlikte ve %23.2'sinin yurttan yaşadığı (14), Korkmaz'ın (15) yaptığı bir çalışmada ise, %56.0'sının yurttan, %26.0'sının evde, %18'inin ailesiyle kaldığı saptanmıştır (15).

Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada besinlerin tüketim sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı etkilidir. Beslenmede dikkat edilecek en önemli nokta günlük alınması gereken besinlerin ana öğünlere düzenli dağıtılmasıdır (16). Sabah, öğle ve akşam ana öğünlerini her gün tükettiğini belirten öğrencilerin oranları sırası ile, %49.0, %42.7 ve %82.8' dir ($p>0.05$). Yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (17,18). Çalışmada öğle öğünü her gün tüketenlerin oranının diğer öğünlere göre düşük olmasının nedenleri, öğrencilere okulda yemek için yeterli seçenek sunulmaması, ekonomik nedenler veya ders saatlerinin öğle yemek saati ile çakışıyor olması olabilir.

Araştırmada en fazla atlanan öğünün öğle öğünü olduğu saptanmış olmakla birlikte genellikle sabah öğünü en fazla atlanan ana öğündür. Kahvaltı beslenme durumunu iyileştirerek bilişsel işlevlerin gelişmesinde etkili olan bir öğündür. Atlandığında kişinin günü verimli ve istekli bir şekilde sürdürmesinde olumsuz durumlar yaratabilmektedir (16,19). Kahvaltının öğrenciler için ayrı bir önemi vardır (20,21). Ülkemizde üniversite gençlerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan araştırmalarda, beslenme ile ilgili sorunların yaşandığı, öğrencilerin genellikle ana öğünlere dikkat etmedikleri ve başta kahvaltı olmak üzere öğünleri atladıkları saptanmıştır (15,21-24).

Bu çalışmada da her gün kahvaltı yapmayanların oranı %51.0 olup bu durum dikkate alınmalıdır. Çünkü kahvaltının düzenli yapılması, enerji ve besin öğelerine katkı sağlamasının yanı sıra, okul başarısı üzerinde de olumlu etkiler yaratmaktadır (25). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, kahvaltı etmenin hatırlamayı kolaylaştırdığı, bu durumun da kan glukoz düzeyi

ile ilişkili olduğu bulunmuştur (26).

Budak ve arkadaşları (27), üniversite öğrencilerinin %58.0'inin, Vançelik ve arkadaşları (7), %40.5'inin sabah kahvaltısı yapmadığını bulmuşlardır. Sevindi ve arkadaşları (28), çalışmalarında üniversiteye devam eden erkeklerin %53.6'sının, kadınların %60.3'ünün düzenli olarak kahvaltı yapmadıklarını saptamışlardır.

Üniversite yaşamı ile birlikte öğrencilerin beslenme ile ilgili davranışları değişebilmektedir. Beslenme davranışlarının değişmesi üniversite öğrencisinin okul yıllarında akademik başarısı üzerinde etkiler yaratabileceği gibi ileride karşılaşılabileceği beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının oluşmasını da etkileyebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin sahip oldukları beslenme bilgilerinin saptanması ve bilgilerinin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması, beslenme davranışının olumlu yönde geliştirilmesine sağlayacağı katkı nedeni ile önemlidir.

Öğrenciler arasında öğün atlama nedenleri farklı olmakla birlikte genelde birkaç neden etrafında toplandığını söyleyebilmek mümkündür. Bu çalışmada öğrencilerin öğün atlama nedenleri incelendiğinde ilk üç sırada, zamanın olmaması (%32.6), yemek yeme isteğinin olmaması (%29.8) ve geç kalkılması (%21.3) yer almıştır. Özdoğan ve arkadaşları (29), öğrencilerin öğün atlama nedenleri olarak %28.6 ile zamanın olmamasını, %27.4 ile canının bir şey istememesini belirlemişlerdir (29). Yılmaz ve Özkan (24), üniversite öğrencilerinde öğün atlama nedeni olarak zamanın olmamasını %51.3 oranında, canı istemiyor/iştahın olmamasını %43.0 oranında saptamışlardır (24). Orak ve arkadaşları (23), öğün atlama nedenleri arasında canı istemediği için atlayanları %46.7, zamanı olmadığı için öğün atlayanları %33.7 oranında bulmuşlardır (23). Bu çalışmadan elde edilen öğün atlama nedenleri diğer çalışmalarla benzer bulunmuştur.

Ara öğün tüketimi, bireylerin çok fazla yemek yemelerini önler ve açlık kan şekerini düzenlenmesine katkıda bulunur. Günlük beslenme düzeni içerisinde ara öğün tüketme alışkanlığının kazanılması doğru bir yaklaşımdır. Bu çalışmada katılımcıların %91.7'si ara öğün

tüketmektedir. Yapılan bir çalışmada da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin %90.0'nın ara öğün alışkanlığı olduğu saptanmıştır (15).

Günümüzde üniversitelerin ders programlarında yer alan beslenme dersleri daha çok sağlık ya da çocuk eğitimi ile ilgili alanlarda çalışacak olan kişiler içindir. Beslenme eğitimi ile ilgili eğitim müdahaleleri sadece bu gibi yerlerde okuyan öğrencilerle sınırlı kalmaktadır. Üniversitede okuyan bireyler yetişkinliğe geçiş döneminde. Bu geçiş döneminin önemli olması nedeni ile, üniversite lisans programlarının içeriğinde beslenme dersinin seçmeli ya da zorunlu ders olarak yer alması doğru bir yaklaşım olabilir.

Bu yaklaşımın sonucunda bireyler hem kendi sağlıklarının geliştirilmesinde hem de daha sağlıklı toplumların oluşturulmasında katkı sağlayabilirler.

Yapılan bazı çalışmalarda beslenme eğitiminin kısa sürede davranışsal değişiklik üzerinde olumlu yönde etki edebileceği gösterilmiştir (30-32).

Doğru beslenme bilgisine sahip olmak ancak doğru beslenme eğitiminin yapılması ile olanaklıdır. Bu çalışmada öğrencilere beslenme dersi verilmeden önce ve verildikten sonra bölümlere ve cinsiyete göre beslenme bilgisinden alınan ortalama puanlarda artış olduğu görülmüştür (Tablo 3). Beslenme dersi verilmeden önce beslenme bilgi sorularından alınan puanlar Ebelik, Çocuk Gelişimi ve Hemşirelik Bölümlerinde sırası ile 19.34 ± 4.01 , 15.91 ± 3.89 , ve 21.95 ± 2.94 , beslenme dersi verildikten sonra dönemin sonunda alınan puanlar ise sırası ile 25.84 ± 2.56 , 24.54 ± 3.03 ve 26.51 ± 2.11 'dir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerine beslenme dersinde verilen eğitimin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.001$).

Erkek ve kadın öğrencilerin beslenme dersi almadan önce ve beslenme dersi aldıktan sonraki ortalama beslenme bilgi puanları ise sırasıyla erkeklerde 18.40 ± 5.72 , kadınlarda 19.72 ± 4.08 ve erkeklerde 24.15 ± 3.19 , kadınlarda 26.00 ± 2.49 olup, beslenme dersinde verilen eğitimin etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0.001$). Kadınlarda beslenme bilgi puanının yüksek olması, kadının sahip olduğu farklı rollerin bir sonucu olabilir.

Vançelik ve arkadaşları (7) yapmış oldukları bir çalışmada, kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasını (10.9 ± 2.1), erkek öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasından (9.5 ± 2.4) yüksek olarak saptamış ve cinsiyete göre beslenme bilgi puan ortalaması arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu belirlemişlerdir ($p < 0.001$) (7). Azizi ve arkadaşları (33) beslenme bilgi puanını erkek öğrencilerde 52.36 ± 6.7 , kız öğrencilerde 54.31 ± 6.3 olarak belirlemişlerdir ($p < 0.05$) (33).

Şanlıer ve arkadaşları (34) gençlerde yaptıkları çalışmalarında kız öğrencilerin beslenme bilgi puanının erkeklerden yüksek olduğunu ve cinsiyetler arasındaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğunu saptamışlardır ($p < 0.05$) (34). Bu araştırmanın da yapılan çalışmalarla benzerlik göstermesi, kızların beslenme ile ilgili konulara erkeklerden daha fazla ilgi ve dikkat ediyor olmalarından kaynaklanabilir.

Ek-1'de, katılımcılara uygulanan ön test ve son testten elde edilen doğru cevaplama yüzdeleri verilmiştir. İfadelerin doğru cevaplanma oranındaki artış son testte görülmüştür. Bu çalışma, öğrencilere verilen beslenme dersinin, beslenme bilgilerinde artışa neden olduğunu göstermiştir. Bireylerin çalışma yaşamında doğru bilgilerin hatırlanması doğru aktarılmasına katkı sağlayabilir. Bununla birlikte çalışmanın esas çıkış noktası verilen beslenme dersinin beslenme bilgisini artırıp artırmadığının incelenmesidir. Beslenme bilgisi düzeyindeki artışın beslenme davranışına nasıl yansıdığı değerlendirilmemiştir. Yapılacak diğer çalışmalarda, beslenme eğitiminin beslenme davranışı üzerinde değişim yaratıp yaratmadığının da incelenmesi konuya yönelik izlenecek yolların saptanmasına ışık tutacaktır.

Sonuç olarak, ana öğünlerin düzenli tüketilmesi günlük alınması gereken enerjinin dengeli dağılımında ve beslenmeye bağlı oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesinde önemlidir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde beslenme eğitimi temel noktalardan biridir. Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve alışkanlıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu nedenle toplumda özellikle sağlık ve çocuk eğitimi alanında hizmet verecek olan meslek gruplarının beslenme konusunda

doğru bilgileri sunabilmeleri için, kendilerinin de doğru bilgilere ve alışkanlıklara sahip olmaları gerekir. Özellikle beslenme konusunda yapılan eğitimler, sağlıklı bireylerin oluşmasına yardım ederek toplum sağlığının daha iyi olmasında etkili olabilir. Beslenme bilgi düzeyinin artırılmasında verilecek beslenme eğitimlerinin sürekli olması da önemlidir. Sağlık ya da eğitim alanında çalışacak olan bireylerin okul müfredatlarına beslenme derslerinin eklenmesi, var olanların güncellenmesi tüm topluma uygulanabilirliğinin artırılması açısından önemlidir. Bu araştırmanın konuya yönelik yapılacak düzenlemelerde ve farkındalık yaratmada katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

- Baysal, A. Beslenme. 9. Baskı, Ankara. 15. Baskı, Ankara, Hatiboğlu Yayınları; 2014.
- Jonides L, Bushbacher MS, Barlow SE. Management of child and adolescent obesity: psychological, emotional and behavioral assessment. *Pediatrics* 2002;110:215-221.
- Kutluay-Merdol T. Çocuk ve ergen obezitesinde beslenme eğitiminin temelleri. (Eds: Baş, M ve Kızıltan, G). Çocuk ve Ergenlerde Ağırılık Yönetimi, Ankara, Başkent Üniversitesi 2011:293-302.
- Kutluay-Merdol T. Beslenme Eğitimi Rehberi. 2. Baskı. Ankara, Hatipoğlu Yayınları; 2012.
- Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle L A. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity* 2008;16(10):2205-2211.
- Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2005;9(2):26-34.
- Vançelik S, Gürsel-Önal S, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TAF Prev Med Bull* 2007;6(4):242-248.
- Sovyanhadi M, Cort MA. Effectiveness of various nutrition education teaching methods for high school students: a case study in Alabama, United States. *Malays J Nutr* 2004;10(1):31-37.
- Hallal PC, Andersen LB, Bull FC, Guthold R, Haskell W, Ekelund U. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet* 2012;380(9838):247-257.
- Baric IC, Satalic Z, Lukesic Z. Nutritive value of meals, dietary habits and nutritive status in Croatia university students according to gender. *Int J Food Sci Nutr* 2003;54:473-484.
- Demory-Luce D, Morales M, Nicklas T, Baranowski T, Zakeri I, Berenson G. Changes in food group consumption patterns from childhood to young adulthood: The Bogalusa Heart Study. *J Am Diet Assoc* 2004;104:1684-1691.
- Gan WY, Mohd MTN, Zalilah MS, Hazizi AS. Differences in eating behaviours, dietary intake and body weight status between male and female Malaysian University students. *Malays J Nutr* 2011;17(2):213-228.
- Abdull Hakim NH, Muniandy ND, Danish A. Nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia. *Asian J Clin Nutr* 2012;4(3):77-87.
- Önal AE, Gürtekin B, Özel S, Erbil S, Ayvaz Ö, Gungör G. Tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim sıklıkları. *İst Tıp Fak Derg* 2013;76(2):25-30.
- Korkmaz NH. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010;23(2):399-413.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. 2. Baskı. Ankara, 2004.
- Filiz K, Demir M. Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okuyan öğrencilerin, barınma ve beslenme durumlarının araştırılması. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi* 2004;5(2):225-234.
- Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ. Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Karadeniz* 2012;4(15):139-149.
- Jacoby E, Cueto S, Poitt E. When science and politics listen to each other: goo prospects from a ew school breakfast program in Peru. *Am J Clin Nutr* 1998;67 Suppl:795-797.
- Kolodinsky J, Harvey-Berino JR, Berlin L, Johnson RK, Reynolds TW. Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance. *J Am Diet Assoc* 2007;107(8):1409-1413.
- Hashemina T, Çalışkan D, Işık A. Ankara'da yükseköğretim öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerin beslenme sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi* 2002;7:155-167.
- Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi* 2003;25(4):172-178.
- Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg* 2006;13(2):5-11.
- Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi (FSHD)* 2007;2(6):87-104.
- Ruxton CHS, Kirk TR. Breakfast: a review of associations with measures of dietary intake, physiology and biochemistry. *Br J Nutr* 1997;78:199-213.
- Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacoub N, Drenowski A. Breakfast type daily nutrient intakes and vitamin and mineral status of French children, adolescents and adults. *Am J Clin Nutr* 1999;18(2):171-178.
- Budak N, Özer E, Kovalı S, İnceiş N. Kahvaltının öğrencilerin beslenmesine katkısı ve akademik başarıya etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2005;32(1):47-54.
- Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B. Gazi Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltılı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA* 2007;11(3):77-90.
- Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011;29:66-74.

30. Richards A, Kattelman KK, Ren C. Motivating 18- to 24-year-olds to increase their fruit and vegetable consumption. *J Am Diet Assoc* 2006;106(9):1405–1411.
31. Ha EJ, Caine-Bish N. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. *J Nutr Educ Behav* 2009;41(2):103–109.
32. Ha EJ, Caine-Bish N. Interactive introductory nutrition course focusing on disease prevention increased whole-grain consumption by college students. *J Nutr Educ Behav* 2011;43(4):263–267.
33. Azizi M, Rahmani-Nia F, Malae M, Malae M, Khosravi N. A Study of nutritional knowledge and attitudes of elite college athletes in Iran. *Brazilian Journal of Biomotricity* 2010;4(2):105-112.
34. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2009;29(2):333-352.

Ek 1. Beslenme bilgi ifadelerine verilen doğru cevap yüzdeleri (%)

İFADELER		Ön Test Doğru (%)	Son Test Doğru (%)
1	Beslenmede her gün her öğünde alınması gereken dört temel besin grubu vardır. (D)	59.4	97.9
2	Kurufasulye et grubu içinde yer alan bir besindir. (D)	28.1	87.0
3	Sebze yemeklerinin hazırlanması sırasında sebzeler önce doğranıp sonra yıkandığında vitamin kaybı olmaz. (Y)	76.6	93.8
4	Günlük enerjinin %55-60'ı karbohidratlardan gelmelidir. (D)	66.7	93.8
5	Yumurta proteini örnek proteindir. (D)	81.2	94.8
6	Yemeği hızlı yemek şişmanlığa neden olabilir. (D)	81.2	88.5
7	Aminoasitler karbohidratların yapı taşıdır. (Y)	74.5	90.6
8	Fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılması, kronik hastalıkların önlenmesi açısından önemlidir. (D)	87.0	96.9
9	Günlük üç ana öğünü düzenli olarak tüketmek önemlidir. (D)	96.9	99.5
10	Zayıf bireylerde diyabet görülme riski daha fazladır. (Y)	64.6	81.8
11	Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilen değerdir. (D)	81.2	99.0
12	Posalı besinlerin az tüketilmesi kabızlığa neden olabilir. (D)	72.9	91.7
13	Guatr oluşuktan sonra iyotlu tuz tüketmek hastalığın iyileşmesinde etkili değildir. (D)	30.7	31.2
14	Yeterli D vitamini almamak sadece kadınlarda osteoporozu neden olur. (Y)	65.1	81.8
15	Kurubaklagiller ile birlikte C vitamini içeren bir besin tüketmek demirin kullanımını olumlu yönde etkiler. (D)	42.2	75.0
16	A vitamini hücreleri koruyarak kanserin önlenmesinde yardımcı olabilir. (D)	39.6	84.4
17	Anne sütü tek başına 6 ay bebeğin tüm gereksinimlerini karşılar. (D)	95.8	99.5
18	Ana öğünleri atlamak şişmanlığa neden olabilir. (D)	70.3	83.9
19	Diyabeti olan hastaların gereksiniminden az besin tüketmesi kan şekerinin düşmesine neden olabilir.(D)	82.3	92.2
20	HDL kötü kolesterol olarak bilinir.(Y)	27.1	72.4
21	Yanmış yağların tüketimi kanser riskini artırabilir. (D)	92.7	98.4
22	Fast food menüleri yüksek sodyum içerdiklerinden kan basıncında artışa neden olurlar. (D)	50.0	77.1
23	Diyette yağdan gelen enerjinin artması kalp-damar hastalıkları riskini artırabilir. (D)	78.6	92.2
24	Bel çevresinin genişlemesi kronik hastalıkların oluşumunda etkili değildir. (Y)	43.8	80.2
25	Bebeklere ek besinleri azar azar denenerek başlanması o besine karşı oluşabilecek reaksiyonun (alerji) görülebilmesi açısından önemlidir. (D)	81.2	95.3
26	Karbohidratların emilimi en küçük birimi olan glukoz şeklinde olmaktadır. (D)	75.5	93.2
27	Sokak sütü kullanmanın sağlık açısından herhangi bir riski yoktur. (Y)	85.4	93.2
28	Haftada 2-3 kez balık tüketmek kalp-damar hastalık riskini azaltmaya yardımcı eder. (D)	83.3	93.8
29	Her gün yenilen-içilen besinlerin tümüne diyet denir. (D)	32.8	69.8
30	Kolostrum kıvamı koyu olduğu için bebeğe verilmemelidir. (Y)	12.0	51.6

(D): Doğru (Y): Yanlış