

Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması

Evaluation of University Students' Breakfast Habits

Nesli Ersoy¹, Aylin Ayaz¹

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

ÖZET

Amaç: Sağlık yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede kahvaltı büyük öneme sahiptir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıklarını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. **Bireyler ve yöntem:** Bu araştırma, 2009-2010 öğretim yılı içerisinde Ankara'da yaşayan 18 yaş ve üzeri üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya %43.0'ı erkek ve %57.0'ı kız olmak üzere 400 kişi katılmıştır. Katılımcıların kahvaltı yapma alışkanlıkları yüz yüze görüşme yöntemi ile anket uygulanarak saptanmıştır. **Bulgular:** Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.3±1.8 yıl, eğitim süreleri ortalaması ise 14.7±1.8 yıl'dır. Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve Beden Kütle İndeksi (BKI) değerleri sırasıyla 169.4±9.4 cm, 64.5±12.3 kg ve 22.4±3.1 kg/m²'dir. Katılımcıların %19.5'i beslenme bölümü öğrencisi iken, %80.5'i beslenme bölümü dışında diğer bölümlerde okumaktadır. Öğrencilerin %40.2'si beslenme eğitimi aldıklarını ifade etmiştir. Beslenme ve diyet ile ilgili güvendikleri kaynakları sırasıyla televizyon (%70.5), bilimsel yayınlar (%53.3), internet (%37.8) ve kitap (%33.3) olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde en fazla atlanan öğün (%54.5) kahvaltıdır. Öğün atlama nedeni, zaman yetersizliği (%50.2) ve sabah geç kalkma (%35.7) olarak ifade edilmiştir. Kahvaltıda içecek tüketimi incelendiğinde, beslenme eğitimi alan ve almayan her iki grupta da en fazla çayın tercih edildiği, sabah kahvaltısında süt tüketiminin beslenme eğitimi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Beslenme eğitimi alan öğrencilerin %37.9'unun, beslenme eğitimi almayan öğrencilerin ise %28.9'unun kahvaltıda süt tükettikleri saptanmıştır (p<0.05). **Tartışma:** Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı öğününün atlanması durumunda, vücut kendi depolarını kullanacağı için yorgunluk, dikkat-algılama bozukluğu oluşur ve okul başarısı azalır. Bu çalışmada istatistiksel açıdan önemli olmasa da beslenme eğitimi alan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının beslenme eğitimi almayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Toplumun yeterli ve dengeli beslenme ile kahvaltı yapma konusunda eğitilmesi ve bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Kahvaltı, üniversite öğrencileri, beslenme eğitimi

ABSTRACT

Aim: In accordance with the principles of adequate and balance nutrition, breakfast is very important for the protection of health in whole of life. This study was planned to determine the breakfast habits of university students. **Subjects and methods:** This study was done on university students who were eighteen years of age and older, living in Ankara during 2009-2010 academic year. Four hundred people (43.0% males and 57.0% females) were participated to this study. The breakfast habits of students were determined by questionnaire forms with face-to face interviews. **Results:** The mean age of students (\bar{x} ±SD) was 21.3±1.8 year, duration of their education was 14.7±1.8 years. The average height, weight and Body Mass Index (BMI) values of students were 169.4±9.4 cm, 64.5±12.3 kg and 22.4±3.1 kg/m², respectively. Out of total, 19.5% of participants were from the department of nutrition while 80.5% of participants were the students of the other departments and 40.2% of students reported that they previously had nutrition education. Students have stated television (70.5%) scientific articles (53.3%), internet (37.8%) and books (33.3%) as their highly trusted resources of nutrition and diet. When the students' skipping meals situation was assessed, the most neglected meal was found to be breakfast (54.5%). The students reported that the reason behind their skipping meal were lack of time (50.2%) and wake up late in the morning (35.7%). When the beverage consumption at breakfasts were in accordance with nutrition education background, tea was found to be the most favourite beverage and milk consumption varies in accordance with nutrition education. Totally, 37% of the students who had nutrition education consumed milk at breakfast. Otherwise, milk consumption ratio of uneducated students in breakfast was 28.9% (p<0.05). **Conclusion:** Breakfast is the most important meal of the day. This study determined that the breakfast habits of the students who had a nutrition education were higher than the students who did not have any nutrition education, although it is not statically significant. Nutrition education and increasing awareness on adequate and balanced nutrition and having breakfast are needed.

Keywords: Breakfast, university students, nutrition education

İletişim/Correspondence:

Araş. Gör. Nesli Ersoy
Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, D Blokları, 06100 Sıhmanpazarı, Ankara, Türkiye

E-posta: nesli.arpaci@hacettepe.edu.tr

Geliş tarihi/received: 03.09.2012

Kabul tarihi/accepted: 10.10.2012

Bu araştırma 4-8 Nisan 2012 tarihindeki VIII. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresinde poster bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Sağlığın yaşam boyu korunması için yeterli ve dengeli beslenmede kahvaltı büyük öneme sahiptir. Son yıllarda üniversitede okuyan öğrencilerin yaşam şekilleri birçok değişiklikten geçmiştir (1). Yapılan çalışmalarda, güne iyi bir kahvaltı ile başlamanın her yaş grubu bireylerde çok yararlı olduğu ortaya konulsa da, en çok ihmal edilen öğünün sabah öğünü olduğu gösterilmiştir (2-4). Öğrencilere verilen beslenme eğitimi ile kahvaltı yapma oranı artmaktadır (3).

Kahvaltı günün en önemli öğünü olmakla birlikte, kahvaltı tüketimi önemli sağlıklı yaşam ölçütlerinden biridir. Düzenli olarak kahvaltı yapma egzersiz ve bilişsel performansta artış sağlarken (4), düzenli olarak kahvaltı öğününün atlanması ise diyet örüntüsünün yetersizliği, beden kütle indeksinin yüksek olması ve davranış bozukluğu ile akademik performansta düşüş ile ilişkilendirilmektedir (5-9). Bunun nedeni olarak, akşam yemeği ve sabah kahvaltısı arasındaki 10-12 saatlik süre içerisinde kan glukoz düzeyinin düşmesi ve buna bağlı olarak kognitif performansın olumsuz etkilenmesi gösterilmektedir. Bunun yanı sıra kanda insülin ve glukoz düzeylerinin düşmesi stres yanıtını, dikkat ve hafızayı olumsuz etkilemektedir (7). Kahvaltı öğününün atlanması veya kahvaltı öğününde düşük enerji alınması ise vücut ağırlığında artış ile ilişkilendirilmiştir. Düzenli kahvaltı tüketimi iştahı düzenlemekte ve diğer öğünlerdeki besin (enerji) alımını kısıtlamaktadır (10,11). Ancak bazı çalışmalarda, sabah öğününde enerji alımının sınırlandırılmasının, günlük toplam enerji alımını da sınırladığı belirtilmektedir (12). Kahvaltı tüketim alışkanlığına ek olarak kahvaltının içeriği, yeterli ve dengeli olması da büyük önem taşımaktadır. Yüksek posalı ve düşük glisemik indeksli kahvaltı öğünlerinin vücut ağırlığı, kronik

hastalıklar ve kognitif performans üzerine olumlu etkilerinin olduğu gösterilmiştir (13). Kahvaltı tüketiminin olumlu etkilerinin bilinmesine rağmen, başta Amerika Birleşik Devletleri (USA) olmak üzere son 25 yılda dünyada kahvaltı tüketimi azalmaktadır (10,11). Dünya’da adolesanlarda kahvaltı öğününün atlanma oranının %10-30 olduğu tahmin edilmektedir (14). Bu çalışmada, beslenme eğitimi alan ve almayan üniversite öğrencilerinin kahvaltı öğününü tüketim durumları ve beslenme eğitimi almanın kahvaltıda besin seçimlerine etkisi araştırılmıştır.

BİREYLER VE YÖNTEM

Bu araştırma, Ankara’da 18 yaş ve üzeri farklı üniversite ve bölümlerde öğrenim görmekte olan öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Çalışmaya %43.0’ı erkek ve %57.0’ı ise kız olmak üzere 400 kişi katılmıştır. Araştırmaya başlamadan önce öğrencilere çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmış, aydınlatılmış onam formu alınmıştır. Araştırma verileri, çalışmaya katılan öğrencilerle yüz yüze görüşme yapılarak araştırmacılar tarafından toplanmıştır.

Öğrencilere genel özellikleri, kahvaltı yapma alışkanlıkları ve besin tüketim sıklığına ilişkin sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu gibi antropometrik ölçümleri alınmış ve beden kütle indeksi (BKI) hesaplanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmeleri SPSS 15.0 programında yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 21.3±1.8 yıl, eğitim süreleri ortalaması ise 14.7±1.8 yıl’dır. Kız ve erkek öğrencilerin ortalama boy uzunluğu (cm), vücut ağırlığı (kg)

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin genel özellikleri

Genel özellikler	Erkek (n=172)	Kadın (n=228)	Toplam (n=400)
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Yaş (yıl)	21.1±2.0	21.4±1.6	21.3±1.8
Eğitim süresi (yıl)	14.2±1.9	15.0±1.6	14.7±1.8
Boy uzunluğu (cm)	177.0±6.9	163.6±6.4	169.4±9.4
Vücut ağırlığı (kg)	73.6±10.5	57.6±8.4	64.5±12.3
BKI (kg/m ²)	23.5±2.8	21.5±3.0	22.4±3.1

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin beslenme eğitimi alma durumu, beslenme ve diyetle ilgili güvendikleri kaynaklara göre dağılımı

	Erkek (n=172)		Kadın (n=228)		Toplam (n=400)	
	n	%	n	%	n	%
Beslenme eğitimi alma durumu						
Evet	33	19.2	128	56.1	161	40.2
Hayır	139	80.8	100	43.9	239	59.8
Beslenme ve diyet ile ilgili güvendikleri kaynaklar*						
Televizyon	54	31.4	228	100.0	282	70.5
Diyetisyen	80	46.5	168	73.7	248	62.0
Bilimsel yayın	68	39.5	145	63.6	213	53.3
Arkadaş	73	42.4	77	33.8	150	37.5
Kitap	33	19.2	100	43.9	133	33.3
Doktor	45	26.2	77	33.8	122	30.5
Aile	64	37.2	48	21.1	112	28.0
Spor hocası	22	12.8	7	3.1	29	7.3
Gıda mühendisi	12	7.0	17	7.5	29	7.3
Diğer sağlık personeli	9	5.2	19	8.3	28	7.0

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

ve BKİ (kg/m²) değerleri sırasıyla 163.6±6.4 cm, 57.6±8.4 kg ve 21.5±3.0 kg/m² ve 177.0±6.9 cm, 73.6±10.5 kg ve 23.5±2.8 kg/m²dir (Tablo 1).

Katılımcıların %19.5'i Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi iken, %80.5'i beslenme bölümü dışında diğer bölümlerde okumaktadır. Öğrencilerin %40.2'si beslenme eğitimi aldıklarını ifade etmiştir. Beslenme eğitimi aldıkları kaynakların dağılımına bakıldığında, %83.9'u okulda, %8.6'sı konferans ve panelde, %7.5'i ise hem okulda hem de konferans-panelde eğitim aldıklarını belirtmiştir. Beslenme ve diyet ile ilgili en fazla güvendikleri kişileri diyetisyen (%62.0) ve arkadaş (%37.5) olarak ifade etmişlerdir. En fazla güvendikleri eğitim kaynakları ise sırasıyla televizyon (%70.5), bilimsel yayın

(%53.3), internet (%37.8) ve kitap (%33.3) olarak bildirilmiştir (Tablo 2).

Öğrencilerin beslenme eğitimi alma durumlarına göre, atladıkları öğün ve öğün atlama nedenleri Tablo 3'de verilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde, en fazla atlanan öğün kahvaltı (%54.5) olarak bulunmuştur. Öğün atlama nedeni, zaman yetersizliği (%50.2) ve sabah geç kalkma (%35.7) olarak ifade edilmiştir. Kahvaltı atlama ve beslenme eğitimi arasındaki ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır (p>0.05).

Kahvaltıda içecek tüketimi incelendiğinde, beslenme eğitimi alan ve almayan her iki grupta da en çok çayın tercih edildiği belirlenmiştir. Sabah kahvaltısında süt tüketiminin beslenme

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin beslenme eğitimi alma durumlarına göre atladıkları öğünler ve öğün atlama nedenleri

Öğün atlama	Beslenme eğitimi alan		Beslenme eğitimi almayan		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Öğün atlama durumu	(n=161)		(n=239)		(n=400)	
Evet	110	68.3	145	60.7	255	63.8
Hayır	51	31.7	94.0	39.3	145	36.2
Atlanılan öğünlerin dağılımı	(n=110)		(n=145)		(n=255)	
Sabah	61	55.5	78	53.8	139	54.5
Öğle	45	40.9	53	36.6	98	38.4
Akşam	4	3.6	14	9.6	18	7.1
Öğün atlama nedenleri	(n=110)		(n=145)		(n=255)	
Zaman yetersizliği	64	58.2	64	44.1	128	50.2
Sabahları geç kalktığı için	35	31.8	56	38.6	91	35.7
Hazırlanmadığı için	16	14.5	17	11.7	33	12.9
Alışkanlığı olmadığı için	8	7.3	15	10.3	23	9.1
Ağırlık kazanmak istemediği için	2	1.8	5	3.5	7	2.7
Sağlık sorunu olduğu için	1	0.9	1	0.7	2	0.8
Diğer nedenler	1	0.9	3	2.1	4	1.6

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin beslenme eğitimi alma durumlarına göre kahvaltıda günlük olarak tercih ettikleri besinlerin ortalama ve standart sapma değerleri (g/gün)

Besinler	Beslenme eğitimi alan	Beslenme eğitimi almayan
	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
Süt	69.9±72.8*	57.6±64.5†
Beyaz peynir	32.4±18.4	27.7±19.4
Kaşar peyniri	9.6±13.5	11.5±14.9
Krem peynir	2.9±5.8*	4.3±7.7†
Yumurta	19.8±20.1*	15.0±15.9†
Sucuk, salam, sosis	12.2±18.9	14.5±17.8
Yağlı tohum	8.0±16.0	7.5±15.1
Yeşil yapraklı sebze	15.8±31.1	18.0±35.6
Domates	32.0±37.3*	27.4±30.8†
Diğer sebzeler	14.4±31.3*	7.9±23.0†
Beyaz ekmek	63.2±44.7	72.5±45.2
Kepekli ekmek	6.5±16.1	5.2±14.5
Tost	9.0±23.6*	16.9±31.7†
Simit	17.8±33.9*	29.3±40.8†
Börek, poğaç	23.0±35.3*	30.9±38.7†
Kahvaltılık tahıllar	1.4±4.8*	2.6±8.4†
Hazır meyve suyu	36.8±60.3*	50.3±67.6†
Taze meyve suyu	10.3±25.3*	19.1±41.3†
Gazlı normal içecek	22.4±46.5*	30.9±62.8†
Gazlı light içecek	8.6±34.3	7.6±29.8
Siyah çay	213.2±157.8	226.6±160.3
Bitki çayları	17.0±40.1	14.3±45.2
Kahve	53.3±82.8	53.4±77.9
Şeker	7.2±10.1*	5.5±8.6†
Bal	2.5±4.0	2.5±4.4
Reçel	2.8±4.6	2.8±4.5
Pekmez	1.8±4.0	1.4±3.5
Fındık kreması	4.3±7.1	5.1±6.7
Salata	6.1±19.4*	9.5±24.6†
Patates kızartma	16.4±27.2	15.7±26.6

*, † Değerleri beslenme eğitimi alma durumuna göre farklılık göstermektedir ($p < 0.05$). p değeri Mann-Whitney U testi ile saptanmıştır.

eğitimi alan grupta daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Beslenme eğitimi alan ve almayan grupta sırasıyla 69.9 mL ve 57.6 mL süt tüketilmektedir. Her gün kahvaltı öğününde süt tüketen bireylerin oranı %33.1'dir. Beslenme eğitimi alan öğrencilerin %37.9'unun, beslenme eğitimi almayan öğrencilerin ise %28.9'unun kahvaltıda süt tükettikleri saptanmıştır ($p < 0.05$). Ancak her iki grupta da önerilen düzeyin (erkek= 300 mL, kadın= 450 mL) altında olduğu belirlenmiştir. Taze sıkılmış meyve suyu tüketimi her iki grupta da hazır meyve suyu tüketiminden daha düşük orandadır. Yumurta tüketimleri açısından beslenme eğitimi alan bireylerin yumurta tüketimleri, beslenme eğitimi almayan bireylerin tüketiminden fazladır ($p < 0.05$) (Tablo 4).

TARTIŞMA

Çocukluktan yetişkinlik dönemine geçiş fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişikliklerle tanımlanan

bir süreçtir. Bu dönemde fiziksel büyüme ve gelişmelerindeki hızlı artış, gençlerin besin öğeleri alımını ve öğün içeriklerini etkilemektedir (15). Sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme olarak düşünülse de, tüketilen öğünlerin zamanı ve içeriği de önemlidir. Öğünlerin atlanmadan düzenli olarak tüketimi fizyolojik sistem üzerinde etkili olmaktadır. Kahvaltı öğününün tüketimi ve içeriği özellikle büyüme ve gelişme dönemini tamamlamamış olan üniversite öğrencileri için büyük önem taşımaktadır (16). Kahvaltı tüketimi, aile yapısı ve sosyo-ekonomik düzeyden etkilenmektedir (4,17). Kahvaltı öğününün atlanması adolesanlarda, özellikle kızlarda yaşla birlikte ve sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan gruplarda daha sıklıkla karşılaşılmaktadır (4). Hindistan'da yapılan bir çalışmada ebeveynleri düzenli olarak kahvaltı tüketen bireylerinde, düzenli olarak kahvaltı tükettikleri gösterilmiştir (7). Kuzey Amerika'da yapılan bir çalışmada, açlık durumu, tat, öğünün zamanının ve besinin

güvenilirliğinin adolesanların besin seçimlerini etkilediği belirtilmiştir (18).

Yapılan bu çalışmada, öğrencilerin genel özelliklerine bakıldığında, %19.5'i beslenme bölümü öğrencisi iken %80.5'i beslenme bölümü dışında diğer bölümlerde okumakta ve büyük çoğunluğu (%44.0) devlet yurdunda kalmaktadır. Öğrencilerin ortalama boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri sırasıyla 169.4±9.4 cm, 64.5±12.3 kg ve 22.4±3.1 kg/m²'dir. Öğrencilerin BKİ değerleri, yaş ve cinsiyetlerine göre olması gereken normal değerdedir (19).

Vücudun fizyolojik işlevlerini sürdürmesinde ve organların korunmasında, besinlerin tüketim sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı etkilidir. Dengeli bir kahvaltı ile günlük enerjinin 1/4'ü veya en az 1/5'inin karşılanması gerekmektedir (1). Kahvaltı tüketimi düşük BKİ, abdominal obezite ve sistolik ve diastolik kan basıncı, kan glukozu, trigliserit, toplam kolesterol ve C reaktif protein ile ilişkilendirilmektedir. Aynı zamanda düzenli olarak kahvaltı yapan bireylerin sağlık durum skorlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (20). Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı öğününün atlanması durumunda, yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama bozukluğu oluşmakta ve okul başarısı azalmaktadır (1). Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama durumları incelendiğinde, öğrencilerin %63.8'i öğün atlamakta ve en fazla atladıkları öğün kahvaltı olmaktadır (%54.5). Bu sonuç, diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (4,16,21). On Avrupa ülkesinde 3528 adolesan üzerinde yapılan bir çalışmada gençlerin %50'sinde düzenli kahvaltı alışkanlığının olduğu, sosyo- demografik özellikler ve cinsiyetin düzenli kahvaltı tüketimi üzerine etkili olduğu belirtilmiştir (4). Bu çalışmada istatistiksel açıdan önemli olmasa da beslenme eğitimi alan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının beslenme eğitimi almayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (p>0.05). Bu çalışmada, öğün atlama nedeni, zaman yetersizliği (%50.2) ve sabah geç kalkma (%35.7) olarak ifade edilmiştir. Özdoğan ve arkadaşları (16) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada, öğrencilerin

%20.7'si zamanın yetersiz olduğunu, %17.2'si geç kalktıklarını, %11.1'i ise sabah erken saatte her hangi bir şey yiyemediklerini bu nedenle kahvaltı öğününü atladıklarını belirtmişlerdir. Bu yaş grubundaki bireylere konunun uzmanı olan kişiler tarafından yapılacak beslenme eğitimleri ile kahvaltının önemi belirtilmelidir.

Kahvaltı öğünü, gece açlığını takiben sağlamış olduğu enerjinin yanı sıra, içeriği ile de sağlıklı beslenme açısından büyük önem taşımaktadır. Kahvaltı öğününde yapılacak olan sağlıklı besin seçimleri ile besin ögesi yoğunluğu yüksek olan besin ve daha fazla posa alımı mümkün olmaktadır (22,23). Örneğin kahvaltıda tam tahıl ürünleri veya liften zengin kahvaltılık tahılların tercih edilmesi günlük posa alımını artırıcı etki göstermektedir (24). Fast food olarak nitelenen ev dışında hazırlanan tüketime hazır besinlerin tercih edilmesi, özellikle kahvaltı öğününde tercihi sağlık açısından risk olarak gösterilmektedir (25). Yapılan bu çalışmada öğrencilerin kahvaltı öğünündeki içecek tüketimi incelendiğinde, beslenme eğitimi alan ve almayan her iki grupta da en fazla çayın tercih edildiği bulunmuştur. Öğrencilerde çay tüketiminin yüksek olmasının nedenleri, geleneksel olarak kahvaltıda en fazla tercih edilen içecek türü olması ve kolay ulaşılabilir olmasından kaynaklanabilir. Çayın yemeklerle birlikte tüketimi demir emilimini engellediği için yemeklerden en az yarım saat önce veya sonra içilmesi gereklidir (26). Günlük önerilen süt tüketiminin yerini, boş enerji kaynağı olarak nitelenen gazlı içecekler veya hazır meyve sularının alması, süt ve süt ürünlerinin tüketiminin ve kalsiyum alımının yetersiz olmasının birinci nedeni olarak gösterilmektedir (27,28). Erciyes Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %97.4'ünün siyah çay, %92.6'sının ayran, %80.8'inin süt, %80.5'inin kahve, %61.3'ünün ise meyve suyu tükettikleri belirlenmiştir (29). Yapılan başka bir çalışmada, adolesanların sabah kahvaltısında içecek olarak sütlü neskafe tükettikleri saptanmıştır (13). Bu çalışmada, sabah kahvaltısında süt tüketiminin beslenme eğitimi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Beslenme eğitimi alan öğrencilerin %37.9'unun, beslenme eğitimi almayan öğrencilerin ise %28.9'unun

kahvaltıda süt tükettikleri saptanmıştır ($p<0.05$). Öğrencilerin günlük süt tüketimleri ise beslenme eğitimi alan ve almayan gruplarda sırasıyla 69.9 mL ve 57.6 mL'dir ($p<0.05$). Beslenme eğitimi alan grubun süt tüketimi almayan gruba göre daha fazla olsa da her iki grupta da önerilen düzeyin altında olduğu belirlenmiştir. Taze sıkılmış meyve suyu tüketimi her iki grupta da hazır meyve suyu tüketiminden daha düşük orandadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada, kahvaltıda en çok tercih edilen içeceğin çay olduğu (%71.0), yiyecek olarak ise peynir (%81.4) ve sebze grubunun (%86.2) tüketildiği saptanmıştır (16). Yapılan başka bir çalışmada ise, süt, portakal suyu, tahıl ve ekmeğ grubu besinlerin en çok tercih edilen besinler olduğu saptanmıştır (21). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kahvaltı tüketimi üzerine yapılan bir çalışmada, besin seçiminin cinsiyete göre değişiklik gösterdiği, erkek öğrenciler daha çok yumurtayı, kız öğrenciler daha çok peyniri tercih ettiği ve genel olarak öğrencilerin peynir, zeytin, yumurta ve poğaçaya tükettiği saptanmıştır (30). USA'da 1994-1996 yılları arasında yürütülen bir çalışmada kahvaltıda besin tercihinin cinsiyet, ırk ve eğitim düzeyinden etkilendiği belirtilmiştir. Erkekler daha çok yumurtayı tercih ederken, kadınlar meyve, kahvaltılık tahıllar ve ekmeği tercih etmektedirler. Afrika kökenli Amerikalılar ve İspanyollar pişirilmiş tahıl ve ekmeği tercih ettikleri belirtilmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeydeki bireyler yumurtayı tercih ederken yüksek sosyoekonomik düzeydeki bireylerin pişmiş tahıl ve ekmeği tercih ettiği saptanmıştır (31). Farklı ülkelerdeki üniversite öğrencilerin besin tüketim alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada, genellikle öğrencilerin hazır besin ve tatlı tüketimini tercih ettikleri, taze sebze ve meyve tüketiminin ise düşük olduğu belirtilmiştir (32). Sebze ve meyveler, enerji içeriklerinin düşük, vitamin-mineral içeriklerinin yüksek olması nedeniyle günlük beslenmemizde önemli bir yere sahiptir. Sebze ve meyveler, şişmanlık ve özellikle kanser, hipertansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi kronik hastalıkların oluşma riskini azaltması bakımından da önemlidir (1). Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin sebze ve meyve tüketimlerinin önerilen miktarlara göre düşük olduğu belirlenmiştir. Yapılan başka bir

çalışmada ise kahvaltı öğününü atlayan bireylerin sebze-meyve ve süt gibi sağlıklı besinleri daha az tükettikleri saptanmıştır. Aynı zamanda bu bireylerin BKİ değerinin daha yüksek, fiziksel olarak daha inaktif oldukları belirlenmiştir (11). Obezite ve kronik hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde fiziksel aktivite önemlidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine düzenli fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması ve aktivite yapmaları için gerekli olanakların sağlanması gereklidir (33,34). İngiltere'de yaş ortalaması 14.5±0.5 yıl olan kız öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, kahvaltı öğününü atlayan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğu saptanmıştır (35).

Sonuç olarak, ülkemizde üniversite gençleri arasında yeterli ve dengeli beslenme konusunda önemli sorunlar yaşanmaktadır. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına rağmen, öğrencilerin büyük çoğunluğu, sabah kahvaltısını atlamakta ve kahvaltısındaki besin seçimlerinde yetersizlikler bulunmaktadır. Öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları kazanması bakımından sağlıklı beslenme konusunda uzman bireyler tarafından eğitilmeleri ve verilen beslenme eğitiminin sürekliliği sağlanmalıdır.

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

KAYNAKLAR

1. TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü / Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 2006.
2. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc* 2005;105(5):743-760.
3. Sabbağ Ç, Sürücüoğlu MS. İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi* 2011;6(3):1-13.
4. Hallstrom L, Vereecken CA, Ruiz JR, Patterson E, Gilbert CC, Catasta G, et al. Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. *The HELENA Study. Appetite* 2011;56(3):649-657.
5. NiMhurchu C, Turley M, Gorton D, Jiang Y, Michie, J, Maddison R, et al. Effects of a free school breakfast programme on school attendance, achievement, psychosocial function, and nutrition: a stepped wedge cluster

- randomised trial. *BMC Public Health* 2010;29(10):738-744.
6. Keski-Rahkonen A, Kaprio J, Rissanen A, Virkkunen M, Rose RJ. Breakfast skipping and health-compromising behaviors in adolescents and adults. *Eur J Clin Nutr* 2003;57(7):842-853.
 7. Gajre NS, Fernandez S, Balakrishna N, Vazir S. Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatr* 2008;45(10):824-828.
 8. Kent LM, Worsley A. Breakfast size is related to body mass index for men, but not women. *Nutr Res* 2010;30(4):240-245.
 9. Mahoney CR, Taylor HA, Kanare, RB, Samuel P. Effect of breakfast composition on cognitive processes in elementary school children. *Physiol Behav* 2005;85(5):635-645.
 10. Giovannini M, Verduci E, Scaglioni S, Salvatici E, Bonza M, Riva E, et al. Breakfast: a good habit, not a repetitive custom. *J Int Med Res* 2008;36(4):613-624.
 11. Tin SP, Ho SY, Mak KH, Wan KL, Lam TH. Life style and socio economic correlates of breakfast skipping in Hong Kong primary 4 schoolchildren. *Prev Med* 2011;52(3-4):250-253.
 12. Schusdziarra V, Hausmann M, Wittke C, Mittermeier J, Kellner M, Naumann A, et al. Impact of breakfast on daily energy intake-an analysis of absolute versus relative breakfast calories. *Nutr J* 2011;10(5):1-8.
 13. Beelu R, Riva E, Ortisi MT, De Notaris R, Bonacina M, Luotti D, et al. Preliminary results of a nutritional survey in a sample of 35.000 Italian school children. *J IntMedRes* 1996;24(2):169-184.
 14. Agostoni C, Brighenti F. Dietary choices for breakfast in children and adolescents. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010;50(2):120-128.
 15. Demirezen E, Coşan G. Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Sted* 2005;14(8):174-178.
 16. Özdogan Y, Ozcelik AO, Surucuoglu MS. The breakfast habits of female university students. *Pakistan Journal of Nutrition* 2010;9(9):882-886.
 17. Jorgensen A, Pedersen TP, Meilstrup CR, Rasmussen M. The influence of family structure on breakfast habits among adolescents. *Dan Med Bull* 2011;58(5):4262-4267.
 18. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *J Am Diet Assoc* 1999;99(8):929-937.
 19. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. In: Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, et al. Editors. *Diyet El Kitabı*. Yenilenmiş 5. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2008. s. 69-77.
 20. Di Giuseppe R, Di Castelnuovo A, Melegari C, De Lucia F, Santimone I, Sciarretta A, et al. Typical breakfast food consumption and risk factors for cardiovascular disease in a large sample of Italian adults. *Nutr Met Card Dis* 2012;22(4):347-354.
 21. Sweeney NM, Horishita N. The breakfast-eating habits of inner city high school students. *J Sch Nurs* 2005;21(2):100-105.
 22. Affenito SG, Thompson DR, Barton BA, Franko DL, Daniels SR, Obarzanek E, et al. Breakfast consumption by African-American and white adolescent girls correlates positively with calcium and fiber intake and negatively with body mass index. *J Am Diet Assoc* 2005;105(6):938-945.
 23. LaCombe A, Ganji V. Influence of two breakfast meals differing in glycemic load on satiety, hunger, and energy intake in preschool children. *Nutr J* 2010;9:53-59.
 24. Berg MC, Jonsson I, Conner MT, Lissner L. Relation between breakfast food choices and knowledge of dietary fat and fiber among Swedish schoolchildren. *J Adolesc Health* 2002;31(2):199-207.
 25. Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping: Predictors of weight gain from adolescence to adulthood in a nationally representative sample. *J Adolesc Health* 2006;39(6):842-849.
 26. Morck TA, Lynch SR, Cook JD. Inhibition of food iron absorption by coffee. *Am J Clin Nutr* 1983; 37: 416-420.
 27. Ha EJ, Caine-Bish N, Holloman C, Lowry-Gordon K. Evaluation of effectiveness of class-based nutrition intervention on changes in soft drink and milk consumption among young adults. *Nutr J* 2009; 26(8):50.
 28. Harnack L, Stang J, Story M. Soft drink consumption among US children and adolescents: nutritional consequences. *J Am Diet Assoc* 1999;99(4):436-41.
 29. Budak N, Çiçek B, Şahin H. Erciyes Üniversitesi öğrencilerinin tükettikleri içecekler ve tercihlerini belirleyen etmenler. IV. Uluslararası Beslenme ve Diyet Kongresi, 2-5 Nisan 2003, Antalya. Kongre Özet Kitabı, 228.
 30. Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S, Yılmaz B. Gazi üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *TSA Dergisi* 2007;(11):3.
 31. Siega-Riz AM, Popkin BM, Carson T. Differences in food patterns at breakfast by sociodemographic characteristics among a nationally representative sample of adults in the United States. *Prev Med* 2000;30(5):415-424.
 32. ElAnsari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries-a cross-sectional study. *Nutr J* 2012;28(11):11-28.
 33. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi* 2008;50:102-109.
 34. Evans JW, Cyr-Campbell D. Nutrition, exercise and healthy aging. *J Am Diet Assoc* 1997;97:632-638.
 35. Corder K, VanSluijs EM, Steele RM, Stephen AM, Dunn V, Bamber D, et al. Breakfast consumption and physical activity in British adolescents. *Br J Nutr* 2011;105(2):316-321.