

## YÜKSEK ÖĞRENİM GENÇLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ PUANLANDIRMA YÖNTEMİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

Prof.Dr. Perihan ARSLAN\*/Doç.Dr. Nilgün KARAAĞAOĞ-  
LU\*/Dr. İzzet DUYAR\*\*/Prof.Dr. Erksin GÜLEÇ\*\*

Ailesi ile birlikte yaşayan 38 erkek ve 53 kız, yurttan kalan 56 erkek ve 34 kız olmak üzere toplam 181 üniversite öğrencisinin beslenme alışkanlıkları puanlandırılarak değerlendirilmiş ve üç günlük besin tüketim durumları saptanmıştır. Düşük beslenme puanı, yurttan kalan öğrencilerde (%26.7) ailesi yanında kalanlara (%22) kıyasla daha fazladır. Cinsiyetler açısından ele alındığında, düşük beslenme puanına rastlanma oranı kızlarda (%36.8) erkek öğrencilerden (%12.8) daha yüksektir. Öğrenciler arasında en fazla atlanan öğün sabah kahvaltısıdır (%51.9). Dengesiz beslenme oranı yurttan kalan öğrencilerde daha yüksek olup, beslenme alışkanlıkları bireylerin sevinçli, heyecanlı, üzüntülü ve yorgun olduklarında değişiklikler göstermektedir. Kız öğrencilerin enerji ve diğer besin öğelerini tüketim miktarları önerilen değerlerin altındadır. Beden kitle indeksi 20'nin altında olan kız öğrenci oranının ileri düzeyde (%32.6) olması bu bulguyu desteklemektedir.

### GİRİŞ

Bireylerin beslenme durumu değerlendirilirken genellikle, günlük toplam tüketilen yiyeceklerin, enerji ve besin ögesi yönünden gereksinimi karşılayıp karşılamadığına bakılır. Ancak araştırmalar, öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun veya kısa

\* Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

\*\* Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü Öğretim Üyesi.

oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizmada, dolayısı ile insan sağlığında etkin olduğunu göstermektedir (1-4).

Bu nedenle günlük öğün sayısı, atlanan öğün ve öğün atlama nedenleri, öğünlerde dengeli-dengesiz beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar bireyin beslenme alışkanlığını yansıtıcı niteliklerdir. Arslan (5), bütün bu niteliklere göre 1982 yılında geliştirmiş olduğu puanlama yöntemi ile yetişkin bireylerin beslenme alışkanlığını değerlendirmiştir. Bu yöntem sonraki yıllarda değişik araştırmalarda da kullanılmıştır (6,7).

Bireye özgü her durum (yalnız, aile veya grup halinde yaşama, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu vb.), besinlerin satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesini, dolayısı ile besin tüketimi ve beslenme alışkanlığını etkiler. Bu sayıtları içermesi nedeniyle bu çalışma, ailesi ile ve yurttan kalan yüksek öğrenim gören gençlerin beslenme alışkanlıklarını ve bunu etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi amacı ile planlanıp yürütülmüştür.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, yaş grubu 18-24 yıl olan Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi'ne devam eden, ailesi ile birlikte yaşayan 40 erkek ve 54 kız; yurttan kalan 58 erkek ve 35 kız olmak üzere toplam 187 genç üzerinde soruşturma yöntemi ile yapılmıştır.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin veriler Arslan'ın (5) yetişkin kadınların beslenme alışkanlıklarını saptayabilmek için geliştirmiş olduğu puanlama yöntemine göre değerlendirilmiştir. Buna göre, bireyin beslenme alışkanlığının hangi sorularla saptandığı, bu sorulara verilen yanıtların nasıl puanlandırıldığı ve puanlama tablosunun açıklanması aşağıda sunulmuştur. Araştırmada 6 öğrenci beslenme alışkanlığı ile ilgili soruları yanıtlamadığından değerlendirmede 181 öğrencinin verileri kullanılmıştır. Öğrencilerin ağırlık durumları beden kitle indeksine (BKİ) göre değerlendirilmiştir (8).

**Beslenme Alışkanlığını Yansıtıcı Bilgiler**

1. Genellikle günde kaç kez/öğün yemek yersiniz? (Kahvaltı ve ara öğünler dahil)
2. Öğün atlıyorsanız genellikle hangisini atlarsınız?
  - a. Atlamam
  - b. Sabah kahvaltısı
  - c. Öğle
  - d. Sabah-öğle
  - e. Akşam
  - f. Diğer
3. Neden öğün atlarsınız? (Atlamayanlara sorulmayacak)
  - a. Zayıflamak için
  - b. Canım istemediği için
  - c. Unuttuğum/fırsat bulamadığım için
  - d. Gereksiz (atlamayanlar için işaretlenecek)
  - e. Diğer (belirtiniz) .....
4. Üzüntülü/yorgun olduğunuzda .....
5. Sevinçli/heyecanlı olduğunuzda .....
  - a. Hiç yemek yemem
  - b. Her zamankinden az yerim
  - c. Her zamankinden çok ve sık yerim
  - d. Bir değişiklik olmaz
  - e. Diğer (belertiniz) .....
6. Öğün aralarında genellikle neler yersiniz?

	Aşırı Miktarda	Normal
a. Yemem	.....	.....
b. Çay-kahve (şekersiz)	....	....
c. Çay-kahve (şekerli)	.....	.....
d. Kuruyemiş	.....	.....
e. Gazoz/kolalı içecekler	.....	.....
f. Meyve suları	....	.....
g. Meyve	.....	.....

- h. Şeker + çukulata vb. .... ....
- i. Kek, pasta, börek .... ....
- j. Dondurma .... ....
- k. Diğer (belirtiniz) .... ....

7. Genellikle sabah kahvaltısını NEREDE, ne yiyerek yaparsınız? (Çoğunlukla tükettiğinizi yazınız).

	Çay	Süt	Peynir	Yumur- ta	Simit Ekmek	Yağ	Zeytin	Bal Reçel, Pekmez	Meyve Sebze M.Suyu	Tost Sandviç	Diğer
Ev/yurt											
Kantin											
Yemem											

8. Genellikle öğle yemeklerini NEREDE, ne yersiniz? (Çoğunlukla tükettiğinizi yazınız).

9. Genellikle akşam yemeklerini NEREDE, ne yersiniz? (Çoğunlukla tükettiklerinizi yazınız).

	Çorba Pilav Makarna	Etsiz Sebze	Etlili Sebze	Et	Salata	Ekmek	Hamur Tatlısı	Sütlü Tatlı	Süt Yoğurt	Meyve	Tost Sandviç	Diğer
Ev/yurt												
Kantin												
Yemekhane/ Lokanta												
Yemem												

### Beslenme Alışkanlığı Puanlama Tablosu ve Açıklaması

Beslenme alışkanlığı puanlama değerleri, en az (0) ile en çok (12) puan arasında yapılmıştır. Soruların puan ağırlıkları ve bunlara ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Soru 1: Günlük öğün sayısı ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (4)'tür. Günde üç öğünden az yemek yeme sağlık için sakıncı olduğundan günde bir öğün yemek yiyenlere (0) puan, iki öğün yiyenlere (1) puan verilmiştir. Günde 3-4 öğünden fazla yemek yemenin de enerji alımını arttı-

rabileceği düşüncesi ile günde 5-6 kez yiyenlere (3) puan, altı öğünden fazla yiyenlere de (1) puan verilmiştir. Günde 3-4 öğün sayısı ise (4) puanla değerlendirilmiştir.

Soru 2: Hangi öğünü atladığı ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (6)'dır. Bir gün önce akşam yemeğinden ertesi gün öğle yemeğine kadar aç durmanın bireyin sağlığına zararlı etkisi gözönünde bulundurulduğundan, sabah kahvaltısını atlayanlara (2) puan, sadece öğle ya da akşam öğününü atlayanlara (3) puan, günde iki öğün atlayanlara (0) puan, hiç öğün atlamayanlara (6) puan verilmiştir.

Soru 3: Öğün atlama nedenleri ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (4)'tür. Yemek yemeyi unutmak veya canı istemediği için öğün atlama bireyin kendi sağlığını bilinçsiz olarak bozduğundan (0) puan, herhangi bir gerekçe ile öğün atlıyorsa (2) puan verilmiştir. Öğün atlamayanlar (4) puanla değerlendirilmiştir.

Soru 4 ve 5: Psikolojik durumun yemek yemeyi etkilemesi ile ilgilidir. Bu sorular için tam puan (9)'dur. Üzüntü, yorgunluk, sevinç ve heyecanlı durumlarda birey hiç yemek yemiyorsa (0) puan, her zamankinden az veya çok yiyorsa (2) puan, bir değişiklik olmuyorsa (9) puan verilmiştir.

Soru 6: Öğünler arası besin tüketim durumu ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (12)'dir. Öğün arası besin tüketmeyen (şekersiz çay-kahve dışında) ve günde üç öğün yemek yiyenlere (12) puan verilmiştir. Aşırı veya normal düzeyde besin tüketimi

Normal İşaret Sayısı

$$12 - \left( \frac{\text{Normal İşaret Sayısı}}{4} \right) + \text{Aşırı İşaret sayısı} \times 3$$

formülü kullanılarak hesaplanmıştır.

Soru 7, 8 ve 9: Öğünlerde besin gruplarına göre yiyecek tüketim durumu ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (6)'dır. Sabah kahvaltısı: Sadece çay, zeytin, ekmek, yağ, reçelden oluşmuşsa, dengesiz değerlendirilmiş ve (2) puan verilmiştir. Bu yiyeceklerin arasına proteinli bir yiyecek (peynir veya yumurta) girdiğinde beslenme şekli dengeli olarak kabul edilmiş ve (6) puan verilmiştir. Öğle ve Akşam: Çoğunlukla tost, sandviç veya tek tür yiyecek yenildiğinde, dengesiz (2) puan, yiyecek grupların-

dan en az üçü veya dördü bir arada ise, dengeli (6) puan verilmiştir. Her üç öğünde de yemek yemeyenler (0)'la değerlendirilmiştir.

Beslenme alışkanlığında en yüksek puan 52'dir.

35'den az puan kötü, 35-84 arası puan orta, 84'den fazla puan iyi beslenme alışkanlığı olarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Yaş ortalaması  $22.13 \pm 2.21$  ve  $21.34 \pm 1.88$  olan erkek ve kız öğrencilerin bazı özelliklerine göre dağılımları Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1: Erkek ve Kız Öğrencilerin Yaşa, Beden Kitle İndeksi (BKİ)'ne ve Yaşadığı Yere Göre Dağılımı**

Değişken	Erkekler		Kızlar		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
<b>1. Yaş (yıl)</b>						
20 ve az	16	16.3	22	24.7	38	20.3
21-23	50	51.0	51	57.3	101	54.0
24 ve çok	32	32.7	16	18.0	48	25.7
Toplam	98	100.0	89	100.0	187	100.0
<b>2. BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>						
19.99 ve az	16	16.3	29	32.6	45	24.1
20-24.99	73	74.5	52	58.4	125	66.8
25 ve çok	9	9.2	8	9.0	17	9.1
Toplam	98	100.0	89	100.0	187	100.0
<b>3. Yaşanan yer</b>						
Aile yanı	40	40.8	54	60.7	94	50.3
Yurt	58	59.2	35	39.3	93	49.7
Toplam	98	100.0	89	100.0	187	100.0

Öğrencilerin genel beslenme alışkanlığı puanlandırılarak değerlendirildiğinde (Tablo 2), % 24.3'ünün beslenme alışkanlığı kötü, % 56.9'unun orta ve % 18,8'inin ise iyi olduğu öğrenilmiştir. Öğrenciler, yaşadıkları yere göre ayrı ayrı değerlendirildiğinde her iki durumda da kız öğrencilerin (%72.7) erkeklere (%27.3) oranla daha kötü puan aldıkları görül-

müştür ( $p<0.05$ ). Yurtta kalan 56 erkek öğrencinin 39'u (%69.6) ile 34 kız öğrencinin 32'sinin (%94.1) beslenme puanları kötü ve orta olarak bulunmuş olup, yurtta kalma, erkek ve kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemiştir.

**Tablo 2: Öğrencilerin Yaşadığı Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi**

Yaşanılan Yer	Beslenme Alışkanlığı						Toplam	
	Kötü		Orta		İyi		S	%
	S	%	S	%	S	%		
<b>Erkekler</b>								
Ailesiyle	5	11.4	20	19.4	13	38.2	38	21.0
Yurtta	7	15.9	32	31.1	17	50.0	56	30.9
<b>Kızlar</b>								
Ailesiyle	15	34.1	36	34.9	2	5.9	53	29.3
Yurtta	17	38.6	15	14.6	2	5.9	34	18.8
Toplam	44	100.0	103	100.0	34	100.0	181	100.0
(%)	24.3		56.9		18.8		100.0	

Yurtta kalanlar (kız-erkek) khi kare= 16.2  $p<0.05$

Ailesi ile (kız erkek) khi kare= 16.3  $p<0.05$

Bireyin ağırlık durumu BKİ ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )'ne göre değerlendirildiğinde 20'nin altı ve 25'in üstü sağlık sorunlarının başladığı değerler olarak kabul edilmektedir (8). Diğer bir deyimle, bireyin ideal ağırlık sınırları, BKİ'nin 20-25 arasında olması ile hesaplanabilmektedir (ideal ağırlık=  $\text{BKİ} \times \text{m}^2$ ). Bu çalışmada kız öğrencilerin genelde beslenme alışkanlığı puanının düşük olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin ağırlık durumu değerlendirildiğinde, % 41.6'sının BKİ'nin 20'nin altında (%32.6) ve 25'in üzerinde (%9), yani sağlık sorunlarının başlama sınırında olduğu görülmüştür (Tablo 3). Bu grubun % 72.7'sinin kötü beslenme alışkanlığı puanına sahip olması, zayıflık ve şişmanlık yüzdesinin yüksekliği ile açıklanabilir. Erkek öğrencilerde ise BKİ'ne göre ağırlık durumu alt (%16.3) ve üst (%9.2) sınırında olanların oranı %25.5 olup, kötü beslenme alışkanlığı

puanı kızlara kıyasla daha düşüktür (%27.1). Görüldüğü gibi beslenme alışkanlığının puanlandırılması, bireyin, ağırlık durumunun değerlendirilmesinde kullanılabilecek bir yöntemdir.

İnsanın sindirim sistemi özellikleri, yenilen besine organizmanın yanıtı vb. durumlar gözönünde bulundurulduğunda, bireyin günde en az üç öğün yemek yemesi gerekmektedir. Günlük öğün sayısının üçün altında olması organizmada istenmeyen metabolik değişikliklere neden olmaktadır (2,3).

Çalışmada ara öğünler de dahil olmak üzere günde üç kezden daha az besin tüketenler %26.5 olarak bulunmuştur. Bu durum bütün öğrencilerde (%64.5) ve özellikle yurttan kalanlarda (%38.2) daha fazladır. Tüm öğrencilerde sabah (%31.5) ve öğle (%31.5) en çok atlanan öğündür. Sabah kahvaltısı yine yurttan kalan erkeklerde (%46.4) ve kızlarda (%44.1) en fazla atlanırken, öğle yemeğini atlayanlar %23.7 erkek, % 50.9 kız olmak üzere ailesi yanında kalan öğrencilerde gözlenmiştir. Akşam yemeği (%3.9) her iki cinsiyette ve yaşanan yere göre değerlendirildiğinde en az atlanan öğün olmuştur.

Sabah kahvaltısının çoğunlukla yurttan kalanlarda atlanması, kahvaltı hazırlamanın zorluğu ve okula geç kalma endişesinden kaynaklanabilir. Kutluay (9), 16-19 yaş grubu 238 kız, 102 erkek lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin % 68.2'sinin kahvaltı yapmadan okula geldiklerini saptamıştır. Aynı çalışmada erkek ve kızlar arasında bir farklılık bulunmazken, Williams (10) 1957 yılında yaptığı çalışmada kızların % 47'sinin, erkeklerin ise % 20'sinin kahvaltı yapmadığını Edwards ve arkadaşları (11) ile Read (12), okul çocuklarının 1/4'ünün kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Hodges ve Krehl (13) de adölesanların % 50'sinin kahvaltı yapmadığını ve bu oranın kız öğrencilerde daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Konu ile ilgili diğer çalışmalar incelendiğinde, Saygun (14) kızların % 41.1'inin, erkeklerin % 24.7'sinin, Arslan ve Pekcan (5), 1982-1985 yıllarında öğrenci yurtlarında kalan kızların yıllar itibarı ile % 64.3 ve % 62.8'inin sabah kahvaltısını atladıklarını rapor etmişlerdir.





Dengeli	8	23.7	11	19.6	28	52.8	15	44.1	62	34.3
Dengesiz	30	76.3	45	80.4	25	47.2	19	55.9	119	65.7
10. Akşam Yemeği Yeri										
Ev/yurt/kendisi	37	97.4	18	32.2	53	100.0	8	23.5	116	64.0
Kantin	-	-	25	44.6	-	-	22	64.7	47	25.9
Yemekhane/lok.	1	2.6	13	23.2	-	-	4	11.8	18	9.9
Yemiyor	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11. Akşam Yemeği										
Dengeli	35	92.1	18	14.3	50	94.6	5	14.7	108	59.7
Dengesiz	3	7.9	48	85.7	3	5.4	29	85.3	73	40.3

Öğün atlama nedenleri soruşturulduğunda, öğrencilerin hemen hepsi (%96.7) yemek yemeyi unuttuğunu, canının istemediğini veya boşverdiği için öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Zamanında yemek yemeyi unutmama kızlarda, erkeklere kıyasla ve özellikle de yurttan kalan kızlarda (%67.7) daha fazladır. Benzeri nedenlerle öğün atlayan kız öğrencilerin oranı diğer bir çalışmada % 45.2 olarak saptanmıştır (14). Tümerdem ve arkadaşları (16), metropoliten bir kentte üniversite gençliğinin beslenme durumunu araştırdıklarında, sorunun ekonomik boyutlarının da olduğunu saptamışlardır. Paranın olmaması öğün atlamada bir etken olmakla birlikte, bu çalışmada ailesi ile yaşayanların da öğün atlamış olmaları yeterli beslenme alışkanlığının olmadığını göstermektedir.

Psikolojik durum insan davranışlarını çoğu kez etkilemektedir. Bu etkiyi yemek yemekte de görmek mümkündür. Çalışmada genellikle üzüntü gençlerde daha az besin tüketimine neden olmuş, sevinç ve heyecan ise beslenme davranışlarını pek değiştirmemiştir. Psikolojik değişikliğin yemek yemeye yansımaları yine kızlarda daha belirgindir.

Yemek yenen yer dengeli ve dengesiz besin tüketimini etkiler. Bu çalışmada öğrencilerin % 57.5'i sabah kahvaltısını gerek evlerinde gerekse yurttan kendileri hazırlayarak yaptıklarını; ancak yurttan kalan kızların (%70.6) ve erkeklerin (%23.2) %26.5'inin dengesiz besin tükettikleri öğrenilmiştir. Öğle yemeği % 72.9 oranında kantinden satın alınan besinlerle ve dengesiz (%65.7) besin tüketimi ile gerçekleşmektedir. Dengesiz besin tüketimi yurttan ve ailesi yanında kalan erkeklerde sırasıyla % 80.4 ve % 76.3 olmak üzere kız öğrencilere (%55.9 ve %47.2) kıyasla daha fazladır. Ailesi ile kalan erkek öğrencilerin %97.4'ü akşam yemeğini evde yemekte, yurttan kalanların ise % 32.3'ü kendisi hazırlamaktadır. Yurttan kalan

erkek öğrencilerin % 67.8'i akşam yemeğini kantin ya da lokantada yemektedir. Ailesi ile kalan kızların hepsi akşam yemeğini evde tüketirken, yurttaki kalanların % 23.5'i yemeklerini kendileri pişirmekte, % 64.7'si kantin ve % 11.8'i lokantada yemek yemektedir. Akşam yemeğinin çoğunlukla evde/yurttaki yenmesi (%64) genelde öğününün dengeli (%59.7) olmasını sağlamaktadır. Dengesiz beslenmenin en çok öğlen yemeğinde (%65.7) olduğu öğrenilmiştir. Zira öğrencilerin % 72.9'u yiyeceklerini okul kantinlerinden satın almaktadır. Kantinden satın alınan yiyecek türleri de sandviç, poğaçaya, tost vb.'dir.

Tümerdem ve arkadaşları da (16) evde ve yurttaki kalan yüksek öğrenim gençlerinin % 85'inin sabah, % 60'ının öğlen ve % 57.5'inin akşam öğünlerinde dengesiz beslendiklerini ve dengesiz beslenmede yemek yenilen yerin önemini vurgulamışlardır.

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden 156'sının beslenme alışkanlığı puanı ile günlük enerji tüketiminin yeterli/yetersiz (15) olma durumu, yaşanan yere göre incelenmiş ancak her gözde yeterli sayıda öğrenci bulunmadığından istatistiksel değerlendirme yapılamamıştır (Tablo 4). Yeterli enerji tüketen ve ailesi ile yaşayan erkek öğrencilerin % 46.7 ve %36.6 değerleri ile orta ve iyi beslenme puanına sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum yurttaki kalan erkeklerde sırasıyla % 56.3 ve % 31.3'tür. Yeterli enerji tüketen ve ailesi ile yaşayan kız öğrencilerin % 67.6'sının beslenme puanı orta, % 3'ünün ise iyidir. Yeterli enerji tüketen ve yurttaki kalan kızların beslenme alışkanlığı puanı % 52.6 ile orta ve % 10.5 değeri ile iyidir.

**Tablo 4: Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Enerji Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Puanları**

Beslenme Puanı	Erkek (n:81)								Kız (n: 75)				Toplam					
	Aile				Yurt				Aile		Yurt							
	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli	Yetersiz	Yeterli	n	(%)				
Kötü	1	50.0	5	16.7	-	-	6	12.5	3	23.1	10	29.4	5	55.6	7	36.8	37	23.7
Orta	1	50.0	14	46.7	-	-	27	56.3	10	76.9	23	67.6	4	44.4	10	52.6	89	57.1
İyi	-	-	11	36.6	1	100.0	15	31.2	-	-	1	3.0	-	-	2	10.5	30	19.2
Toplam	2	100.0	30	100.0	1	100.0	48	100.0	13	100.0	34	100.0	9	100.0	19	100.0	156	100.0

Bireyin beslenme alışkanlığını pek çok etmen etkiler. Bu çalışmada kullanılan yöntem adölesan ve yetişkin bireyler ile gebelerin beslenme alışkanlığını değerlendirmede kullanılmıştır. Çocukluk, yaşlılık ve hastalık gibi durumlarda bu yöntem modifiye edilebilir.

## SUMMARY

### EVALUATION OF THE EATING HABITS OF THE UNIVERSITY STUDENTS BY GRADING/POINTING SYSTEM

Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., Güleç, E.

In this study the eating habits of 181 students living with their families (38 boys, 53 girls) were evaluated by grading system. The percentage of low grades/points was high of the students living in dormitories (26.7%) comparing to students living with families (22.0%). The girls had low grades (36.8%) than boys (12.8%). Breakfast was the mostly skipping meal (51.9%) in both sexes. It was found that eating habits of the students were also effected with their psychological conditions.

In this study food intakes of the students were taken in consecutive 3 days. Students living in the dormitories were in unbalanced diets almost in every meal. Energy intakes were found below the recommendations for girls. Boys, either living in dormitories or with families were in adequate energy intakes. According to grades for eating habits they had good and moderate grades too (56.3 %, 31.2% and 46.7 %, 36.6% respectively). But it is not same for girls. There is only 3% and 10.5% of girls living with families and in dormitories were in good grades. Their eating habits were usually in moderate and low grades.

## KAYNAKLAR

1. Cohn, C., Joseph, D. ve ark.: Feeding Frequency, Factor in Dietary Utilization, Proceeding of the society. Experimental Biology and Medicine, 115: 1057, 1964.
2. Cohn, C.: Feeding Frequency and Body Composition. Annals of the New York Academy of Sciences, 110: 395, 1963.
3. Cohn, C.: Effect of Frequency and Size of Meals. American Journal of Clinical Nutrition, 21: 250, 1968.
4. Acheson, K.J., Campbell, I.T., Edholm, O.G.: The Measurement of Food and Energy Intake in Man-An Evaluation of Some Techniques. Am. J.Clin Nutr. 33: 1147, 1980.
5. Arslan, P.: Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinmelerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
6. Arslan P., Karaağaoğlu, N. ve ark.: Gebe Kadınlarda Yapılan Beslenme Eğitiminin Gebelerin Beslenme ve Genel Sağlık Durumları Üzerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 21: 9, 1992.
7. Ercan, A.Ş. ve Arslan, P.: Beslenme Eğitimi Süresinin Gebe Kadınların Beslenme ve Sağlık Durumları ile Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 19: 173, 1990.
8. Thomas, B. (Ed.): Manual of Dietetic Practice. Oxford: Blackwell Scientific Publ., 1988.
9. Kutluay, T.: Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerinde Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.
10. Williams, I.: Teen Agers and How they Eat. Nutrition News, 20: 6, 1957.
11. Edwards, C.H. ve Hogan, G.: Nutrition Survey of 6200 Teenage Youth. J, Am, Diet Assoc., 45: 543, 1964.

12. Read, M.: Malnutrition, Hunger and Behavior. Journal of J., Am Diet. Assoc, 63: 386, 1973.
13. Hodges, R.E. ve Krehl, W.A.: Nutritional Status of Teenagers in Iowa. Am J, Clin Nutr, 17: 200, 1965.
14. Saygun, P.: Farklı Sosyo-Kültürel Çevrelerdeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Ölçülmesi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1987.
15. Arslan, P. ve Pekcan, G.: Yurttan Kalan Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Sorunları, Diabet Yıllığı, 4: 161, 1985.
16. Tümerdem, Y., Ayhan, A., Coşkun, R. ve ark.: Metropolitan Bir Kentte Adölesans Dönemi Okul Çocuklarının Beslenmesi, Diabet Yıllığı, 4: 210, 1985.
17. Gibson, R.S.: Principles of Nutritional Assessment. New York: Oxford University Press, s. 12-17, 1990.