



Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği

Kudret GÜL^a  Melike GÜL^b 

^a Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir Meslek Yüksekokulu, Balıkesir / Türkiye. (kgul@balikesir.edu.tr)

^b Balıkesir Üniversitesi., Sındırgı Meslek Yüksekokulu, Balıkesir / Türkiye. (melikegul@balikesir.edu.tr)

ÖZ

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:

16.05.2020

Kabul Tarihi:

02.11.2020

Anahtar Kelimeler

Üniversite Öğrencisi

Yeme Alışkanlığı

Yiyecek Seçimi

Balıkesir Üniversitesi

Makale Kategorisi: Araştırma Makalesi

Çalışmanın amacı, Balıkesir Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin yiyecek içecek seçimi kararlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Veriler Kasım 2019 ile Şubat 2020 ayları arasında Balıkesir Üniversitesi merkez yerleşkesinde 10 farklı fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören ve anket formunu doldurmayı kabul eden 405 öğrenciden elde edilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde sıralı ölçek ve betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırma bulguları, Balıkesir Üniversitesi merkez yerleşkesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aylık harcamalarının ve beslenmeye ayırdıkları harcama miktarının düşük olduğunu, öğrencilerin daha çok sosyo-ekonomik açıdan gelir düzeyi ve eğitim düzeyi düşük ailelerden geldiklerini ve bu durumun öğrenciler arasında beslenme sorunlarını artırdığını ortaya koymaktadır. Öğrencilerin en fazla akşam öğününe önem verdikleri, bunu kahvaltının ve öğle yemeğinin izlediği, öğün atlama oranının çok yüksek olduğu (%82,8) ve en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğün atlama nedenlerinin önem derecesine göre zaman bulamama, sabah geç uyanma, okula geç kalma, iştahsızlık, hazırlayanın olmaması, rejim yapma ve ekonomik kaynaklı olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Öğrencilerin büyük çoğunluğu kahvaltısını yurtlarda veya evlerde yaptığını (%74,3), öğle yemeğini ise üniversite yerleşkesindeki merkez yemekhanede yediği (%66,8), buna karşın akşam yemeğinde ise ev, yurt ve restoran yemeklerine olan ilginin arttığı belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin karbonhidrat ağırlıklı beslendiklerini, öğle ve akşam öğünlerinde en fazla tüketilen beş yiyecek türünün çorba, ekmek, pilav, makarna ve salata çeşitleri olarak sıralandığını, en az tüketilen yiyeceğin balık olduğunu, öğrencilerin yemek seçiminde öncelik sırasına göre doyuruculuk, damak tadı uygunluğu, fiyat uygunluğu, hijyen ve hammadde kalitesini dikkate aldıklarını ortaya çıkarmıştır.

ABSTRACT

Article History

Received

16.05.2020

Accepted:

02.11.2020

Keywords

Nutrition

University Student

Eating Habits

Food Selection

Balıkesir University

Article Type: Research Paper

The aim of the study is to determine the food and beverage selection decisions and dietary habits of the students studying at Balıkesir University. The data were obtained from 405 students who studied at 10 different faculties and high-schools in the central campus of Balıkesir University between November 2019 and February 2020. Participants were selected with easy sampling method by using purposeful sample selection technique. Ranking scale and descriptive statistics were used in the analysis of the data. Research findings indicate that students monthly expenditures and the amount of expenditures they allocate for nutrition are low, students mostly come from families with low socio-economic income and education level which increases nutritional problems among students. They attach great importance to evening meals, followed by breakfast and lunch, the rate of skipping meal is very high (%82,8) and the most skipped meal is the breakfast. The main reason for skipping meals is unable to manage time, waking up late, being late for school, lack of appetite, difficulty in preparing, regime and lack of economic purchasing power. Students mostly have breakfast in dormitories or at home (%74,3), they mostly have lunch on the university's central campus (%66,8), the interest in home, dormitory and restaurant meals increase during dinner. Carbohydrate-intensive food consumption is common, the five most consumed food types at lunch and dinner are listed as soup, bread, rice, pasta and salad, and the least consumed food is fish. Students mostly take into consideration food saturation, taste, price suitability, hygiene and quality of raw materials in the food selection.

***Sorumlu Yazar/ Corresponding Author:** Kudret GÜL

E-Posta: kgul@balikesir.edu.tr