



Journal of Recreation and Tourism Research

Journal home page: www.jrtr.org

ISSN:2148-5321

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞÜN ATLAMA NEDENLERİNİN BELİRLENMESİ: SAKARYA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ¹

Merve IŞKIN^a

Mehmet SARIİŞİK^b

^aSakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, Türkiye

^bSakarya Üniversitesi, İşletme Fakültesi, Sakarya, Türkiye (msariisik@sakarya.edu.tr)

ARTICLE HISTORY

Received:
31.03.2017

Accepted:
10.04.2017

Anahtar Kelimeler:

Öğün
Öğün atlama nedenleri
Üniversite Öğrencileri

Keywords:

Meal
The reason skipping meals
University Students

ÖZ

İnsanların beslenme alışkanlıkları gün geçtikçe değişmektedir. Bu değişimin oldukça hızlı bir şekilde yaşandığı en önemli kitlelerden biride genç bireylerdir. Bunların içerisinde özellikle üniversite öğrencileri önemli bir yer tutmaktadır. Değişen sosyal çevre ve bu çevrenin dinamik yapısı öğrencileri birçok açıdan olduğu gibi beslenme alışkanlıkları açısından da etkilemektedir. Beslenme düzeni içerisinde en çok etkilenen konulardan birisi de öğünlerdir. Üniversite öğrencileri zaman zaman bazı öğünleri atlayabilmektedir. Bu çalışma da üniversite öğrencilerinin atlattıkları öğünler ve bu öğünleri atlamanın nedenlerinin araştırılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda nicel araştırma yöntemlerinden faydalanılmış ve veri toplama aracı olarak da anket tercih edilmiştir. Yapılan analizler sonucu, ana öğünlerden akşam, ara öğünlerden ise gece en az atlanan öğünler olarak ön plana çıkmıştır. Ana öğün atlama nedenlerinden “Zamanım Yok” en önemli öğün atlama nedeni olarak tespit edilirken, ara öğün atlama nedenlerinden “Alışkanlığım Yok” en önemli öğün atlama nedeni olarak tespit edilmiştir.

ABSTRACT

People's eating habits are changing day by day. One of the most important mass that experiences this change fairly is young people. Especially university students have an important place among these people. Changing social environment and the dynamic nature of the environment affects the students in terms of eating habits as it is in many respects. Repasts are the most important issue among eating habits. University students sometimes skip a meal. This study aims to reveal repasts which are skipped by university students' and to its reasons. In this context in this research it is benefitted from quantitative analysis and questionnaire technique is preferred for data collection. As the results of analyses; dinner as main repast, night meal as snack repast are at least skipped repasts. The most important reason for skip a main repast is “I have no time” and “I have no habit” is the most important reason for skip a snack repast.

¹ Bu çalışma “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği” isimli yüksek lisans tezinden geliştirilmiştir.

GİRİŞ

Beslenme, en az insanlık tarihi kadar eski bir kavramdır. Çünkü beslenme insanın varlığı ile beraber ortaya çıkan en temel gereksinimlerden birisidir. İnsanların beslenme gereksinimlerini ilk olarak giderdikleri yöntem daha çok avcılık ve toplayıcılığa dayanmaktaydı. Daha çok insanlığın ilkel dönemlerine denk gelen bu beslenme şekli, dönemin sosyo-kültürel yaşayışını yansıtan en güzel örneklerden birisidir. Bu nedenle, bu dönemde tüketilen ürünler daha çok avlanan hayvanlar ve doğadan toplanan bitkilere dayanmaktaydı. Fakat günümüze gelene kadar dünya oldukça hızlı değişmiş ve bu değişim bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileyerek değiştirmiştir. Genel itibariyle objektif (nesnel) ve subjektif (öznel) anlamda rekreasyonu anlamaya veya tanımlamaya ilişkin iki farklı yaklaşım bulunmaktadır. Nesnel yaklaşım, rekreasyonu bireylerin boş zamanlarında seçtikleri aktiviteler olarak ele alırken; öznel yaklaşım ise rekreasyonu aktivite ile ilgili olmasının ötesinde aktiviteye anlam veren katılımcının değerleri, tutumları ve motivasyonları olarak ele alınmaktadır (Raadik, Cottrell, Fredman, Ritter, ve Newman, 2010, s.233). Bu bağlamda bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, bireyde oluşan güdünün yani motivasyonun, rekreasyonun öznel yaklaşımı kapsamında anlam kazandığı söylenebilir.

Beslenme alışkanlıkları böylece farklı kitleler için araştırmalara konu olur hale gelmiştir. Bu kapsam da en düzensiz ve değişken beslenme kültürüne sahip kitlelerden biri üniversite öğrencileridir. Genellikle ailelerinden uzakta bir ortama gitmek zorunda kalan üniversite öğrencilerinin değişen en temel alışkanlıklarından biri beslenmedir. Beslenme gereksinimlerini gidermek zorunda kalan öğrenciler, bunu ya kendileri yapmak zorunda kalmakta yada dışarıdan temin etmektedirler. Bu nedenle öğrencilerin genelde düzensiz bir beslenme alışkanlığına sahip oldukları söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin bu beslenme kültürü içerisinde en çok sorun yaşadıkları konulardan birisi de öğünler ve öğün örüntüleridir. Öğrencilerin buldukları sosyal çevre ve gündelik yaşamında etkisi ile zamana zaman bazı ara veya ana öğünler atlanabilmekte, bazen de bazı ana veya ara öğünlerde ihtiyaçtan fazla besin tüketimi yapabilmektedirler. Bu durum da bazı sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Bu anlamda üniversite öğrencilerinin beslenme kültürü ve öğün tüketimleri ile ilgili yapılan çalışmalar sürekli önemini muhafaza etmektedir.

Çalışmanın takip eden bölümünde öğün kavramı günlük ana ve ara öğünler ile en çok atlanan öğünler ve bunların sebebine ilişkin bilgilerin yer aldığı alan yazın taraması verilmektedir. Sonrasında çalışmanın amacı, önemi ve yönteminin olduğu metodoloji bölümü yer almaktadır. Takip eden bölümde, araştırma analizlerinin raporlandığı bulgular kısmı yer almaktadır. En son ise sonuç ve öneriler ile çalışma tamamlanmaktadır.

ALANYAZIN TARAMASI

Öğün Kavramı

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri de öğün kavramıdır. Öğünler, günlük tüketim zamanlarını gösteren bir kavramdır. Ana ve ara öğünler olmak üzere iki kısma ayrılmaktadır. Ana öğünler sabah, öğle ve akşam iken, ara öğünler kuşluk, ikindi ve gecedir. Bazı insanlar sadece ana öğünlerde tüketim yaparken, bazı insanlar ana öğün ile ara öğünlerin birkaçı veya tamamını da tüketebilmektedir. Ekici (2013: 13)'nin yaptığı çalışmada beslenmede dikkat edilecek en iyi hususun alınabilecek günlük besin veya besin gruplarının üç öğünde dengeli dağıtılması olduğu ifade edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında bu çalışmadaki vurgunun üç öğünde olduğu ve bunların ana öğünler olabileceği ifade edilebilir.

Öğünleri beslenme için önemli bir noktada tutan diğer önemli faktörde öğünler arası geçen zamandır. Çünkü vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin kimyasal bileşimleri ile ilgili olduğu kadar, öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak da değişebilmektedir. Bir öğünde yenilen besinlerin sindirilebileceği kadar bir süre geçmeden diğer öğünün alınmamasına dikkat edilmelidir. Bu anlamda öğün-beslenme ilişkisi ile ilgili bazı noktalar öne çıkabilmektedir. Bunlar aşağıda verilmektedir (Özdoğan, vd., 2012: 141):

Öğünlerde yenilen besinlerin türü,

Öğün atlama,

Öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu ve

Bir öğünde fazla besin tüketimi.

Yukarıda sayılan ifadelerin hepsi insan vücudunun beslenmeden kaynaklı sağlık söz konusu olduğunda öğün kavramın hangi durumlarda önemli olabileceğini ifade etmektedir. İhtiyaç duyulan besinler istenilen öğünde tüketilir ve denge gözetilirse öğün kavramı sağlıklı ve düzenli beslenmenin çıkış noktası olabilmektedir. Bu anlamda Kılınç ve Çağdaş (2012: 182)'de bu durum desteklenir niteliktedir. Düzensiz öğün ve öğün aralarında atıştırma, ev dışında yemek yeme ve fast-food ile birlikte olumsuz olarak değerlendirilebilecek ergenlik dönemi beslenme alışkanlıkları olarak verilmektedir. Sağlıklı ve düzenli bir beslenme için öğün kavramına dikkat etmek oldukça önemlidir.

Öğün Çeşitleri

Besinlerin üç ana ve üç ara öğün olmak üzere toplam altı öğünde tüketilmesi en uygun beslenme düzenidir. Bu sayede özellikle kan ve insülin dengesi sağlanabilmektedir. Bu öğünlerinde 4 veya 5 saat aralıklar ile düzenlenmesi en yüksek faydanın elde edilmesine olanak sağlamaktadır. Sabah, öğle ve akşam öğünlerinin oluşturduğu ana öğünlerde mutlaka kepekli ekmek, et, sebze grubundan besinler tüketilmeli, bununla birlikte, ek olarak meyve ve süt grubu da tüketilmelidir. Kuşluk, ikinci ve gecedan oluşan ara öğünlerde ise tok tutan ancak nispeten daha hafif yiyecekler tüketilmelidir (Baban, 2010: 23).

Kahvaltı; Kahvaltı ana öğünlerden olup, günün ilk öğünü oluşturur. Çoğu zaman gündelik hayata başlamak ile uyku arasındaki ince çizgiyi oluşturur. Bu nedenle ihmal edilme veya uykuya tercih edilme oranı oldukça yüksektir. Fakat aslında uzmanlara göre bunun tam tersinin gerçekleşmesi daha yararlıdır. Günün en önemli öğünü kabul edilen kahvaltı, atlandığı takdirde, diğer öğünler ile istenilen beslenme düzeyine ulaşılamamaktadır. Yapılan kahvaltı sayesinde günlük enerji veya protein ihtiyacının önemli bir kısmı karşılanabilmektedir (Çelik, vd., 2004: 12; Cowbrough, 2014.: 20). Kahvaltı sahip olduğu kritik önem nedeniyle yapılmadığı durumlarda kardiyovasküler hastalık riski ve kötü beslenmeyi tetikleyebilmektedir. Ayrıca, sabah öğünü atlandığında obezite riski de artırmaktadır (Özyazıcıoğlu, vd., 2009: 38). Kılıç ve Şanlıer (2007: 33) tarafından yapılan çalışmada da bu durum değerlendirilmiştir. Çalışmada öğün atlamanın enerji kaybına neden olduğu ifade edilmektedir. Özellikle şişman bireylerde öğün atlamanın yaygın olduğu, sıklıkla atlanan öğünün de sabah kahvaltısı olduğu vurgulanmaktadır. İnsanın düzenli kahvaltı yapması birçok faydaya sağlamaktadır. İnsan bedeninin iyi ve düzenli çalışması, kan şekerindeki dengenin sağlanması bu yararlılardan birkaçıdır (Sağlık Bakanlığı, 2004). Sabah kahvaltısının yapılması metabolizmayı hızlandırır ve insanların güne daha enerjik başlamasına yardımcı olur. Sabah yapılacak makul bir kahvaltı günlük atıştırmaları da engelleyeceği için tercih edilmelidir. Ancak bütün öğünlerde olduğu gibi kahvaltıda da ölçüyü kaçırmamak gerekmektedir (Saygılı, 2012: 75).

Kuşluk; Kuşluk günün ikinci, ara öğünlerin ise birinci öğünüdür. En çok atlanan ara öğündür. Bu öğünde en çok meyve veya ekmek grubu yiyeceklerin tüketildiği söylenebilir (Tuncay, 2008: 28). Kuşluğun en çok atlanan ara öğün olmasında bir takım önemli sebepler bulunmaktadır. Özellikle insanların uykularından geç uyanmaları ve kahvaltı ile öğle öğünleri arasındaki sürenin giderek daralması bundaki en önemli nedenlerden bir tanesidir. Ayrıca insanların güne yeni başlamalarından dolayı çok fazla güç sarf etmemiş olmaları da bundaki diğer kritik faktörlerden biri olarak vurgulanabilir. Ayrıca özellikle çalışan insanların işlerine yeni başlamaları ve verimli zaman olarak o saatlerin kabul edilmesinden dolayı daha çok işe odaklandıklarından dolayı beslenme ikinci planda tutulabilmektedir.

Öğle Yemeği; Öğle yemeği günün üçüncü, ana öğünlerin ise ikinci öğünüdür. Dünya genelinde sıkça tüketilen bir öğündür. Özellikle güne sabah itibarı ile başlayan bireylerin nerdeyse tamamı öğlen öğünü tüketmektedir. Çalışan bireylerde öğle öğünün tüketimi için belli bir boş zaman bile mevcuttur. Genellikle saat 12 ile 13:30 olan bu saat aralığı bazı özel sektör işletmeleri tarafından kısaltılabilmektedir. İnsanların öğlene kadar tükettikleri enerjinin besinler vasıtası ile sağlanması ve sonrasında harcanacak enerji içinde ihtiyacın giderilmesi gerekmektedir.

İkinci; İkinci, günün dördüncü, ara öğünlerin ise ikinci öğünüdür. Bu öğün en fazla tuz ağırlıklı atıştırmaların

yapıldığı, günün en popüler öğünlerinden olarak ifade edilebilir (Tuncay, 2008: 28). Bunların yanından ikindi de daha fazla karbonatlı içecekler, şeker ve sakız, atıştırmalıklar tercih edilmektedir (Ma, 1983: 665). İkinci ara öğününde çalışanlar açısından, çalışma zamanına denk gelmesi bu öğünün tüketiminin düşük olmasına zemin hazırlamaktadır. Gençlerin de özellikle eğitim faaliyetlerini sürdürdükleri için bu öğünü kullanmaktan uzak durdukları ifade edilebilir. Bununla birlikte, insanların açlıklarını gideremeyip, akşam ana öğününde yemek tüketme isteğinde olmaları da ikindi öğününde daha az tüketimin yapılmasına zemin hazırlamaktadır.

Akşam Yemeği; Akşam yemeği ana öğünlerin sonuncu gününü ise beşinci öğündür. Akşam öğünü aslında en çok tartışılan öğünlerinden bir tanesidir. Aslında bütün gün harcanan enerjinin kazanılması adına akşam yemeğinin yenmesi önem taşımaktadır. Ancak bazı önemli koşulları vardır. Akşam öğününün çok ağır yiyecekler tüketilmeden geçirilmesi ve özellikle saat 19.00-20.00'den sonra yemek yenmemesi önerilmektedir. Erken bir akşam yemeğinden sonra da su, ayran, şekersiz ve tatlandırıcı katılmamış olmak şartıyla limonlu çay, yeşil çay, tarçın ve karanfil çayları içilebilir (Karatay, t.y.). Mcintosh (1996: 64) yaptığı çalışmada, yemeği kültür aktarım sürecinin önemli bir parçası olarak görmektedir. Aile açısından dayanışmanın güçlendirilerek sürdürülmesi oldukça büyük önem taşımaktadır. Bu sürecin önemli parçalarından bir tanesi de yemektir. Akşam yemekleri bu amaca en iyi hizmet eden öğündür. Yıl içinde aileler bazı zamanlarda, dini ve özel günlerde düzenledikleri büyük yemek organizasyonlarında (Müslümanlarda iftar sofraları, Hıristiyanlarda şükran günü yemekleri gibi) günlük aktiviteleri güçlendirmektedirler. Akşam yemeğinin aile içindeki diğer önemli fonksiyonu da sosyalizasyona yaptığı katkılardır. Bu anlamda yemek masaları bir sosyalizasyon forumu olarak değerlendirilebilir. Bireyler yemek masasında bir araya gelerek günlük hayatlarını birbirlerine aktarabilmektedir.

Gece; Gece ara öğünü ise günün son, ara öğünlerin ise üçüncü öğündür. Günün en popüler ara öğünü olarak ifade edilebilir ve mevsimine göre dondurmanın çok fazla tercih edildiği söylenebilir. Gece öğününde ise patlamış mısır, cips gibi tuzlu atıştırmalıkları tercih ettikleri gösterilmiştir (Tuncay, 2008: 28). Gece tüketilen bu tuzlu besinler, kuşluk ve ikindi öğünlerinde yenilen besinlere göre günlük sodyum alımına daha fazla katkıda bulunmaktadır (Ma, 1983: 665). Türkiye gibi gelişmekte olan ülkeler başta olmak üzere, ülkelerin genelinde şişmanlık oranlarının yükselmesinde ara öğünlerin tüketilmesinin önemli etkilerinin olduğu konuşulmaktadır. Özellikle insanların tüketiminden sonra çok fazla hareket etme imkânının olmayışı ve tüketiminin üzerinden çok süre geçmeden uykuya geçilmesi gece öğününün şişmanlık üzerinde önemli etkileri olduğu söylenmektedir. Fakat dikkatli bir besin tüketimi yapılırsa, durumun çokta böyle olamayacağı söylenebilir. Gece öğünündeki tüketim ile ilgili ele alınabilecek diğer önemli konulardan biri de gençlerin bu öğünü tüketme düzeyleridir. Özellikle üniversitede eğitim gören gençler bu öğünü çok sık tüketmektedirler. Çünkü genel olarak geç uyumaya meyilli olan bu grubun akşam ana öğünü tükettikten sonraki uzun süreyi acıkmadan geçirmeleri pek mümkün görünmemektedir. Ayrıca, zaman zaman akşam ana öğünü tüketilmeden, bu öğün gece ile birleştirilebilmektedir. Buda erken tüketilmesi gereken yağlı ve ağır besinlerin gece tüketilmesi gibi önemli bir problemi de beraberinde getirmektedir.

Atlanan Öğünler ve Öğün Atlama Nedenleri

Gündelik yaşamın akışı içinde insanın aklını sürekli meşgul eden en önemli konulardan birisi de gün içerisindeki beslenmedir. Gün içerisindeki beslenme söz konusu olduğunda ilk akla gelen şey öğün kavramıdır. Öğünler, günlük beslenme düzeninin en önemli parçalarıdır. Bu anlamda zaman zaman beslenme konusunda yaşanan problemlerin temelinde öğünler ile ilgili yaşanan sorunlar bulunmaktadır. Bu sorunların en önemlilerinden bir tanesi de öğün atlamadır. Bu anlamda günlük hayatta atlanan öğünler ve bunların nedenlerinin bilinmesi son derece öne taşımaktadır.

Üniversite öğrencilerinin üniversitede geçirdikleri dönem oldukça kritik bir öneme sahiptir. Bu önemin ortaya çıkmasında etkili olan konulardan birisi de beslenmedir. Çocukluk çağı sonrası dönemi kapsaması, öğrencilerin alıştıkları aile ortamından kopmaları, dış etkilenmeye müsait hale gelmeleri ve daha özgür davranır bir rol kazanmaları hayatlarının birçok alanında olduğu gibi beslenmelerinde de yeni bir dönemi başlatmaktadır. Beslenmedeki bu dönemde dikkat edilecek en önemli hususların başında öğün örüntüsü ile ilgili konular gelmektedir. Bu anlamda bir günde tüketilen öğün sayısı, atlanılan öğün, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında besin tüketim durumları bireyin beslenme alışkanlığını şekillenmesine neden olmaktadır. (Arslan vd., 1993: 196).

Korkmaz (2010: 404) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin en çok atladıkları öğün olarak sabah

kahvaltısını, en az atlanan öğün olarak da akşam yemeğini ifade etmiştir. Ayrıca öğrencilerin önemli bir kısmının da ara öğün alışkanlığı olduğu vurgulanmıştır. Burada ilk iki tespit birçok çalışmada da elde edilmektedir. Ancak ara öğün alışkanlığı konusunda aynı durum söz konusu değildir. Ara öğün alışkanlığı genel itibariyle öğrencilerde bulunmamaktadır. Eğer varsa da, bu atlanan ana öğünlerin telafisi niteliğindedir.

Öğün atlama ile ilgili Vançelik ve arkadaşları (2007: 246) tarafından yapılan çalışmada unutmama ve fırsat bulamama öğün atlamanın en önemli iki nedeni olarak ele alınmıştır. Öğün atlama konusundaki gerekçeler ise plansız yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıkları olarak değerlendirilmiştir. Bu fırsat/zaman bulamama unutmaya göre daha geçerli bir öğün atlama sebebidir. Ancak öğün atlama konusunda zaman bulamamaktan daha önemli bir neden olarak iştahsızlık ön plana çıkmaktadır (Türk vd., 2007: 82). Özellikle günün belli yoğun fiziksel aktiviteleri başta olmak üzere, yorgunluk, stres, hastalık, hareketsizlik gibi sebeplerden dolayı insanlar iştah problemi yaşayabilmektedir. Yaşanan bu iştahsızlıklar gün içerisindeki öğünlerin atlanmasına ve beslenme konusundaki bazı sıkıntıların yaşanmasına zemin hazırlamaktadır. Bunların dışında; alışkanlığın olmaması ve maddi problemler (Korkmaz, 2010: 405), kendini aç hissetmemesi geç kalkma ve ailesinden uzak olma (Özdoğan vd., 2012: 70), bazı öğünler (kahvaltı) için oturmamış bir beslenme kültürünün olmaması da öğün atlama nedeni olarak ifade edilebilir.

METODOLOJİ

Yeme ve içme bütün canlı varlıkların ihtiyaç duydukları temel fizyolojik ihtiyaçlarındandır. Bu nedenle yeme ve içmenin insanlığın gelişimi ile paralel bir seyir izlediği ifade edilebilir. Yeme ve içme konusunun bu kadar önem arz etmesi bu konulardaki birçok kavramında önem kazanmasına sebep olmuştur. Bu anlamda beslenme konusunda öğün kavramının önemi giderek artmaktadır. Gençlerin üniversiteye geçişte ailelerinden kopmaları, toplumdaki statü ve rollerinin değişmesi, sosyo-ekonomik anlamda daha özgür olmaları gibi konular onların beslenme alışkanlıklarında değişkenliklere sebep olabilmektedir. Öğrencilere bazı öğünleri atlayabilmekte, bazı öğünleri de ihtiyacından fazla tüketebilmektedir.

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin beslenme, öğünler ve beslenme alışkanlıkları hakkındaki tutum ve davranışlarını ölçmektir. Bu araştırma sonucunda ortaya çıkan raporun farklı araştırmalar ile karşılaştırılması ve bu kapsamda gençlerin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi önem taşımaktadır. Yapılan araştırma hem gençlerin beslenme alışkanlıkları konusunda bir yol gösterici niteliği taşımakta hem de literatüre farklı bir örnek ile önemli katkılar sunmaktadır.

Araştırmadaki amacın gerçekleşmesi için nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin bakış açıları ile belirlenmiştir. Öğrencilerden anket yolu ile veriler elde edilmiş ve bu verilerin sonuçları rapor edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeğin genel hatlarını daha önce yapılan (Yılmaz ve Özkan, 2007; Önay, 2010; Sağlık Bakanlığı, 2011; Gül, 2011;) gibi çalışmalar oluşturmuştur. Uzman görüşü alınmış ve eklemeler yapılarak ankete son hali verilmiştir.

Araştırmanın genel evrenini bütün üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Ancak araştırmanın çalışma evrenini 2015/2016 Eğitim ve öğretim yılı güncel rakamlarına göre Sakarya Üniversitesinde eğitim gören 40685 lisans ve lisansüstü öğrenci oluşturmaktadır. (SAÜ, 2015). Çalışma evrenini 384 katılımcının temsil edeceği bilinmektedir (Ceylan, 2011: 94; Can, 2014: 28; Coşkun, vd., 2015: 136-137). Fakat çalışma evrenindeki kişilerin kolay ulaşılabilir olmasından ötürü 1000 kişiye ulaşılması hedeflenmiş ve bu amaçla 1000 anket çoğaltılmıştır. Geri dönüşü sağlanan bu 622 anket değerlendirilmiş, eksik ve hatalı anketler çıkarılarak geriye kalan 610 anket analize tabi tutulmuştur.

BULGULAR

Katılımcıların %90'ının lisans öğrencilerinden oluştuğu tablo 1'de görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%71) Esentepe kampüs yerleşkesindeki fakültelerde öğrenci oldukları görülmektedir.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

| DEĞİŞKENLER | N | % | DEĞİŞKENLER | N | % |
|---|-----|------|---------------------------|-----|------|
| Cinsiyet | | | Sigara Kullanımı | | |
| Kadın | 218 | 35,7 | Evet | 202 | 33,1 |
| Erkek | 392 | 64,3 | Hayır | 406 | 66,8 |
| Yaş | | | Kilo | | |
| 20 ve altı | 123 | 20,2 | 60 ve altı | 178 | 29,2 |
| 20-22 | 352 | 57,7 | 61-70 | 193 | 31,6 |
| 23-25 | 93 | 15,2 | 71-80 | 142 | 23,3 |
| 25 ve üzeri | 42 | 6,9 | 81 ve üzeri | 97 | 15,9 |
| Boy | | | Sınıf | | |
| 1,60 ve altı | 56 | 9,2 | 1.Sınıf | 140 | 23,0 |
| 1,61-1,70 | 195 | 32,0 | 2.Sınıf | 207 | 33,9 |
| 1,71-1,80 | 228 | 37,4 | 3.Sınıf | 119 | 19,5 |
| 1,81 ve üzeri | 128 | 21,0 | 4.Sınıf | 113 | 18,5 |
| Gelir | | | İkamet | | |
| 500 TL ve altı | 279 | 45,7 | Ev | 216 | 35,4 |
| 501-700 TL | 179 | 29,3 | Devlet Yurdu/Kamu Yurdu | 264 | 43,3 |
| 701-1000 TL | 83 | 13,6 | Özel Yurt | 100 | 16,4 |
| 1001 TL ve üzeri | 67 | 11,0 | Aile ve Akraba Yanı | 28 | 4,6 |
| Eğitim | | | Gelir Kaynağı | | |
| Lisans | 553 | 90,7 | Aile | 298 | 48,9 |
| Lisansüstü | 57 | 9,4 | Burs ve Kredi | 235 | 38,5 |
| | | | Çalışıyorum | 76 | 12,5 |
| Fakülte | | | Coğrafik Bölge | | |
| İşletme Fakültesi | 108 | 17,7 | Marmara Bölgesi | 338 | 55,4 |
| Siyasal Bilgiler Fakültesi | 74 | 12,1 | Karadeniz Bölgesi | 76 | 12,5 |
| Mühendislik Fakültesi | 130 | 21,3 | İç Anadolu Bölgesi | 43 | 7,0 |
| Fen Edebiyat Fakültesi | 74 | 12,1 | Ege Bölgesi | 39 | 6,4 |
| Eğitim Fakültesi | 51 | 8,4 | Doğu Anadolu Bölgesi | 47 | 7,7 |
| İlahiyat Fakültesi | 47 | 7,7 | Güneydoğu Anadolu Bölgesi | 31 | 5,1 |
| SBE/FBE | 37 | 6,1 | Akdeniz Bölgesi | 31 | 5,1 |
| Teknoloji Fakültesi | 52 | 8,5 | | | |
| Diğer | 37 | 6,1 | | | |
| Üniversiteye başladıktan sonraki kilo durumu | | | | | |
| Evet | 236 | 38,7 | | | |
| Hayır | 374 | 61,3 | | | |

Katılımcıların % 46'sının 500 TL ve altı, %25'inin ise 700 TL ve üzeri gelire sahip oldukları görülmektedir. Katılımcıların % 49'unun gelirlerinin önemli bir kısmını ailelerinden sağladıkları, %39'unun Burs ve Kredilerden, %12'sinin ise gelirlerini çalışarak elde ettikleri görülmektedir. Katılımcıların %36'sının evde, %43'ünün Devlet/Kamu Yurdunda, %16'sının özel yurtlarda ve %4'ünün ise aile veya akraba yanında ikamet ettikleri görülmektedir. Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %55'inin Marmara Bölgesinden, %12'sinin Karadeniz Bölgesinden, %20'sinin İç Anadolu ve Doğu Bölgelerinden geldikleri görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun Marmara ve Karadeniz Bölgelerinden olmasının nedeni Sakarya ilinin bu iki bölge arasında köprü görevinde olması ile açıklanabilmektedir. Ayrıca %9,4 lük bir lisansüstü öğrenci olmasına rağmen, SBE/FBE yaklaşık %6 oranında kalmıştır. Çünkü bazı öğrenciler enstitüleri yerine eğitim gördükleri fakülteleri ifade etmişlerdir.

Tablo 2. Yeterli ve Dengeli Beslenme Frekans Analizi

| SORULAR | N | % | SORULAR | N | % |
|--|-----|------|--|-----|------|
| Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz? | | | Ana öğün atlar mısınız? | | |
| Evet | 237 | 38,9 | Evet | 417 | 68,4 |
| Hayır | 372 | 61,0 | Hayır | 193 | 31,6 |
| Günde kaç ana öğün yemek yersiniz? | | | Genelde hangi ana öğünü atlıyorsunuz? | | |
| 1 öğün | 36 | 5,9 | Sabah | 181 | 29,7 |
| 2 öğün | 252 | 41,3 | Öğle | 221 | 36,2 |
| 3 öğün | 306 | 50,2 | Akşam | 26 | 4,3 |
| Düzenli olarak kahvaltı yapar mısınız? | | | Sabah kahvaltısını genellikle nerede yapıyorsunuz? | | |
| Evet | 439 | 72,0 | Evde | 306 | 50,2 |
| Hayır | 170 | 27,9 | Okulda | 130 | 21,3 |
| Düzenli olarak öğle yemeği yer misiniz? | | | Düzenli olarak akşam yemeği yer misiniz? | | |
| Evet | 391 | 64,1 | Evet | 553 | 87,4 |
| Hayır | 218 | 35,7 | Hayır | 76 | 12,5 |
| Ara öğün atlar mısınız? | | | Evden uzakta yemek yer misiniz? | | |
| Evet | 438 | 71,8 | Evet | 501 | 82,1 |
| Hayır | 164 | 26,9 | Hayır | 106 | 17,4 |
| Günde kaç ara öğün yemek yersiniz? | | | Evden uzakta toplam yemek yeme sıklığınız nedir? | | |
| 1 öğün | 187 | 30,7 | Günde bir öğün | 275 | 45,1 |
| 2 öğün | 156 | 25,6 | Günde iki öğün | 154 | 25,2 |
| 3 öğün | 55 | 9,0 | Günde üç öğün | 58 | 9,5 |
| Genelde hangi ara öğünü atlıyorsunuz? | | | Hangi öğünleri ev dışında yersiniz? | | |
| Kuşluk | 222 | 36,4 | Kahvaltı | 161 | 26,4 |
| İkinci | 222 | 36,4 | Öğle | 397 | 65,1 |
| Gece | 153 | 25,1 | Akşam | 259 | 42,5 |

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların % 61'i yeterli ve dengeli beslenmediğini ifade etmiştir. Katılımcıların yaklaşık % 47'si günde en fazla iki ana öğün yemek yediklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca katılımcıların yaklaşık olarak %68'inin ana öğün atladığı tablo 2'de görülmektedir. Katılımcıların atladıkları ana öğünlerin büyük oranda (%36) öğle öğünü olduğu görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların %72'sinin düzenli olarak kahvaltı yaptıkları ve katılımcıların büyük çoğunluğunun (%50) kahvaltılarını evde yaptıkları görülmektedir. Özdoğan ve Arkadaşları (2009), Önay (2010), Astarlı (2008) ve Açıkgoz (2006) tarafından yapılan çalışmalarda da bu sonuçlara benzer sonuçlar tespit edilmiştir. Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık %64'ünün düzenli olarak öğle yemeği yedikleri görülmektedir. Ayrıca Katılımcıların yaklaşık % 87'sinin düzenli olarak akşam yemeği yedikleri anlaşılmaktadır.

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların yaklaşık % 31'i bir ara öğün yedikleri, yaklaşık % 34'ünün ise iki yada üç ara öğün yedikleri görülmektedir. Tablo 12'ye bakıldığında katılımcıların yaklaşık %72'sinin ara öğünü atladıkları da görülmektedir. Katılımcıların yaklaşık %72'si kuşluk ve ikinci ara öğünlerini atladıkları görülmektedir. Katılımcıların %82'sinin evden uzakta yemek yedikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların %65'inin öğle yemeklerini ve büyük bir oranda (%45) günde bir öğünü dışarda yedikleri görülmektedir.

Tablo 3. Öğün Atlama Nedenlerine İlişkin Frekans Analizi

| | İfadeler | Çok Önemli | | Önemli | | Az Önemli | |
|---------------------------|--|------------|------|--------|------|-----------|------|
| | | F | % | F | % | F | % |
| Ana Öğün Atlama Nedenleri | Zamanım yok | 146 | 23,9 | 61 | 10,0 | 47 | 7,7 |
| | Geç kalıyorum | 101 | 16,6 | 121 | 19,8 | 53 | 8,7 |
| | Alışkanlığım yok | 56 | 9,2 | 81 | 13,3 | 75 | 12,3 |
| | Canım İstemiyor / iştahsızım | 50 | 8,2 | 81 | 13,3 | 75 | 12,3 |
| | Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle | 14 | 2,3 | 23 | 3,8 | 44 | 7,2 |
| | Hazırlanmadığı için | 26 | 4,3 | 31 | 5,1 | 76 | 12,5 |
| | Diğer | 30 | 4,9 | 5 | 0,8 | 30 | 4,9 |
| Ara Öğün Atlama Nedenleri | Zamanım yok | 124 | 20,3 | 46 | 7,5 | 75 | 12,3 |
| | Geç kalıyorum | 32 | 5,2 | 112 | 18,4 | 49 | 8,0 |
| | Alışkanlığım yok | 171 | 28,0 | 75 | 12,3 | 58 | 9,5 |
| | Canım İstemiyor / iştahsızım | 56 | 9,2 | 107 | 17,5 | 59 | 9,7 |
| | Kurs, spor vb. faaliyetlerim nedeniyle | 9 | 1,5 | 25 | 4,1 | 57 | 9,3 |
| | Hazırlanmadığı için | 32 | 5,2 | 39 | 6,4 | 85 | 13,9 |
| | Diğer | 11 | 1,8 | 5 | 0,8 | 22 | 3,6 |

Tablo 3 katılımcıların öğün atlama nedenleri hakkında bilgi içermektedir. Öğün atlama nedeni olarak verilen yedi ifadenin katılımcılar tarafından derecelendirilmesi (1: çok önemli, 2: önemli, 3: az önemli) istenmiştir. Ana öğün atlama nedeni olarak “zamanım yok, geç kalıyorum ve alışkanlığım yok” ifadeleri çok önemli olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra “geç kalıyorum, alışkanlığım yok ve canım istemiyor/iştahsızım ifadeleri önemli olarak kabul edilmiştir. Son olarak ise “hazırlanmadığı için, alışkanlığım yok ve canım istemiyor/iştahsızım ifadeleri az önemli görülmektedir.

Ara öğün atlama nedeni olarak “alışkanlığım yok, zamanım yok ve canım istemiyor/iştahsızım çok önemli olarak kabul edilmiştir. Bunun yanı sıra “geç kalıyorum, canım istemiyor/iştahsızım ve alışkanlığım yok” önemli görülmektedir. Son olarak ise hazırlanmadığı için, zamanım yok ve canım istemiyor/iştahsızım ifadeleri az önemli olarak kabul edilmiştir. Bu sonuçlara bezer sonuçlar Özdoğan ve arkadaşları (2012), Yılmaz ve Özkan (2007), Astarlı (2008) ve Gül (2011) tarafından yapılan çalışmalarda da görüşmüştür. Fakat bu çalışmada öğün atlama ara ve ana öğün ayrımı yapılmadan gerçekleştirilmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrenciler genel olarak yeterli ve dengeli beslenmemektedir. Üniversite öğrencileri genel olarak en az iki ana öğün tüketim yapmaktadırlar. En az atlanan ana öğünde akşamdır. Çünkü öğrenciler sabah kahvaltısı saatinde uyku problemi, öğle yemeği saatinde ise genellikle derste bulunmalarından dolayı bu öğünleri atlayabilmektedir. Üniversite öğrencileri en fazla iki ara öğün tüketmekle birlikte en fazla tükettikleri ara öğün ise gecedir. Buda aslında öğrencilerin sosyal yaşamının önemli bir göstergesi ve başta kilo olmak üzere birçok sağlık probleminin tetikleyicisidir.

Üniversite öğrencileri hem ana hem de ara öğünleri atlayabilmektedir. Bunların ise bir çok sebebi olmakla birlikte, bazıları ön plana çıkmaktadır. Ana öğün atlama nedenleri olarak ilk üç sırada zamanım yok, geç kalıyorum ve alışkanlığım yok gibi sebepler ön plana çıkmaktadır. Ana öğün atlama nedeni olarak ise alışkanlığım yok, zamanım yok ve geç kalıyorum ilk üç sıradaki sebepler olarak n plana çıkmaktadır. Bununla birlikte, yemeğin hazırlanmaması/hazırlayan kimsenin olmaması ve iştah durumu da üniversite öğrencilerinin öğün atlama nedenleri olarak saydıkları önemli sebeplerdir.

Çalışma kapsamında bazı ilgililere öneriler getirmenin faydalı olabileceği düşünülmüştür. Özellikle rektörlükler ve yurt müdürlüklerini öğün örüntülerinin önemi ve sağlığa etkisi konularında seminer ve konferanslar aracılığı ile öğrencileri bilgilendirmelerinde yarar vardır. Üniversitelerin öğrenci yemekhanelerinde genellikle öğle ve

akşam oğunlerinde hizmet verilmektedir. Yemekhanelerde sabah kahvaltısı hizmeti de verilmelidir. Üniversite birimlerindeki ve oğrenci yurtlarındaki kantin hizmetleri oğrencilerin ana ve ara oğün yeme ihtiyaçlarını karşılayabilir nitelikte olmalıdır. Böylece oğrencilerin dışarıda yemek yeme alışkanlıkları en aza indirilmelidir.

Üniversite oğrencileri de gece çok geç saatlerde yemek yeme alışkanlığından kaçınılmalıdır. Eğer bir şeyler tüketeceklerse de bunların dikkatli olarak seçilmesi gerekmektedir. Düzenli olarak sabah kahvaltısı yapılmalıdır. Ayrıca kahvaltıda besin değeri yüksek ürünler tüketilmelidir. Öğlen ve akşam yemeklerinde saat ve besin dengesinin olduğu bir düzen oluşturulmalıdır.

Araştırmacılar açasından bakıldığında ise; bu konuda herhangi bir üniversitenin çalışma evreni olduğu araştırmalar çok sık tekrarlandığı görülmektedir. Bu anlamda araştırmacılar, konuyu farklı iki veya daha fazla üniversiteyi çalışma evreni olarak ele almalı ve bu şekilde karşılaştırılmalı araştırmalar yapmalıdır. Sakarya Üniversitesi örneğinde ileriki zamanlarda konu tekrar irdelenerek iki dönem arasında değişim olup olmadığı incelenmelidir. Bu araştırmanın sonuçları uluslararası düzeyde benzer özelliklere sahip üniversitelerin çalışma evreni olduğu araştırmaların sonuçları ile de karşılaştırılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Aicher, T. J., Brenner, J. ve Aicher, T. J. (2015). Individuals' motivation to participate in sport tourism: a self-determination theory perspective. *International Journal of Sport Management, Recreation and Tourism*, 18, 56-81.
- Açıkgöz, S. (2006). Üniversite öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ile öz yetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: ankara üniversitesi örneği, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Arslan, P., Karaağaoğlu N., Duyar, İ. ve Güleç, E. S., (1993). Yükseköğrenim gençlerin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi, *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, (22)2, 195-208.
- Astarlı, Ö. (2008). Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. Ve 5. Sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Baban, M. (2010). Obez ve diyabetik yetişkinlerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları, diyet ve diyabetik ürünleri algılama düzeylerinin karşılatırmalı olarak değerlendirilmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İstanbul.
- Can, A. (2014). Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi, Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Ceylan, S. (2011). Destinasyon marka imajı ve Pamukkale yöresinde bir uygulama, *International Journal Of Economic and Administrative Studies*, (4)7, 89-102
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S., Yıldırım, E. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı, Sakarya: Sakarya Yayıncılık
- Cowbrough, K. (2014) Good breakfast habits start early, *Journal Of Family Health Care*, 24(6), 20-24
- Çelik, Ö., Arık, A., Arıkan, C., Bayram, G., Demirtaş, Z. ve Aslan D. (2004). Sekizinci sınıf öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları, *Ç.Ü Tıp Fakültesi Dergisi*, 29, 12-19
- Ekici, G. (2013), Yurttan kalan kız öğrencilerde beslenme alışkanlıkları ile vücut imajı, duygusal durum ve akademik başarı ilişkisi, *Ergoterapi Ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(2), 11-20
- Gül, T. (2011). Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışlar: Çukurova Üniversitesi Örneği, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Karatay, C.E. (T.Y.), Karatay Diyeti, İstanbul: Heykitap.
- Kılıç E.ve Şanlıer, N. (2007). Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44
- Kılınç, F. N. ve Çağdaş, D. (2012) Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının, beslenme bilgi düzeylerinin ve vücut bileşimlerinin değerlendirilmesi, *Türk Pediatri Arşivi Dergisi*, 47, 181-188
- Korkmaz, N H. (2010). Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 399-413
- Ma, K. (1983). Sodium and meal intakes from meals and snacks consumed by college students, *J Am Diet Assoc*, 82(6), 664-666.

- McIntosh, A. (1996) sociologies of food and nutrition, New York: Plenum Press
- Önay, D. (2010). Selçuk üniversitesi akşehir yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketimi sıklıkları, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(14), 127-146
- Özdoğan, Y., Hülya Y. ve Özçelik, A. Ö. (2012), Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları”, *Black Sea-Черное Море*, 4(15), 139-149
- Özdoğan, Y., Yardımcı, H., Özçelik, A. Ö. ve Sürücüoğlu, M. S. (2012). Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri, *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29, 67-74
- Özyazıcıoğlu, N., Çınar, Ç.G., Buran, G. ve Ayverdi, D. (2009). Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2) 34-40.
- Saü (Sakarya Üniversitesi), (2015), [Http://Yazilmaistatistik.Sabis.Sakarya.Edu.Tr/Tr/Derseyazilmaistatistikleri/Yenikayitlar/Index](http://Yazilmaistatistik.Sabis.Sakarya.Edu.Tr/Tr/Derseyazilmaistatistikleri/Yenikayitlar/Index) , E.T: 17.12.2015
- Saygılı, Sefa, (2012), Beslenme Psikolojisi, İstanbul: Türdav Yayınları.
- Tuncay, P. (2008). Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma Ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Besin Analizleri Ve Beslenme Bilim Dalı, Ankara
- Türk, M., Gürsoy, Ş. T. ve Ergin, I. (2007). Kentsel Bölgede Lise Birinci Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, *Ege Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87
- T.C Sağlık Bakanlığı, (2011), “Bakanlığımız İl Sağlık Çalışanlarında Şişmanlık Durumunun Değerlendirilmesi”, [Www.Mersinsaglik.Gov.Tr/ Download%5c301_4_176_ Rehber.Doc](http://www.mersinsaglik.gov.tr/Download%5c301_4_176_Rehber.Doc), E.T.: 25.11.2014
- Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A. ve Beyhun, E. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Alışkanlıkları İle İlişkili Faktörler, *Tsk Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007), Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6)s, 87-104