



## Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği

Kudret GÜL<sup>a</sup>  Melike GÜL<sup>b</sup> 

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

<sup>b</sup> 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, ekme, 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 çıkmıştır.

### 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

**Önerilen Atıf/ Suggested Citation:**

Gül, K. ve Gül, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7 (4), 551-574.

## **1. Giriş**

Doğası gereği her canlı yaşamını sürdürebilmek için beslenmek zorundadır. İnsanlar için de beslenme hayatta kalabilmenin ön koşuludur. Beslenme insan hayatının her döneminde önemli olmakla beraber özellikle bebeklik, çocukluk ve gençlik döneminde daha da önemlidir. Ergenlik çağı ile olgunluk çağı arasında geçiş dönemi yaşayan üniversite öğrencileri yeterli beslenme, bedensel açıdan büyüme ve gelişmenin yanında sağlıklı ruhsal gelişim için de bir gerekliliktir. Bu yaklaşımdan hareketle Yıldırım vd. (2011) dengeli beslenmeyi, vücudun ihtiyacı olan tüm besinlerin gerektiği oranda, düzenli ve belirli aralıklarla, öğün atlamadan yeteri kadar alınması olarak ele almaktadır. Bu nedenle beslenme hatalarına karşı bedeninin daha hassas olduğu öğrencilik dönemlerinde, bir taraftan sağlıklı beslenme ile ilgili zorunluluklar artarken, diğer taraftan da hatalı beslenme alışkanlıklarına karşı alınan önlemler bireyin ileri yaşlarda karşılaşılabileceği olası hastalıklardan korunabilmesi açısından oldukça önemlidir.

Kronik hastalıklarda kalıtım, cinsiyet ve yaş etkili olmakla birlikte, yaşam biçimi ve çevre koşulları da önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Baysal, 1999:2). Bu yaklaşımdan hareketle üniversite öğrencilerinin beslenme biçimlerinin, diyet uygulamalarının, sigara ve alkol kullanımlarının belirlenmesi, hem öğrencilik döneminde hem de gelecekte bu bireylerin karşılaşılabilecekleri sorunların öngörülebilmesi açısından büyük önem taşımaktadır. Bu noktadan hareketle çalışmada ilk olarak üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına ve dengeli beslenmede karşılaştıkları sorunlara ilişkin alan yazına dayalı kuramsal bir inceleme yapılmıştır. İkinci olarak Balıkesir Üniversitesi merkez yerleşkesindeki öğrencilerin öğün alışkanlıkları, yemek yediği mekânlar, yiyecek tercihleri ve yiyecek çeşitlerine dayalı tüketim sıklıklarına ilişkin araştırma bulgularına yer verilmiştir.

## **2. Kavramsal Çerçeve**

Maslow (1954) ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde, fizyolojik ihtiyaçlar arasında yer alan yeme-içme ihtiyacını bir insanın yaşamını devam ettirebilmesi için zorunlu olan en öncelikli ihtiyaçlardan biri olarak kabul etmektedir. Bu nedenle yeterli ve dengeli beslenme, bir bireyin sağlıklı ve güçlü olarak yaşayabilmesi, ekonomik ve sosyal yönden gelişebilmesi ve refah düzeyinin artmasında temel koşullardan biri olup, mümkün olduğunca çeşitli gıdaların tüketimini ve sağlığa zararlı gıdalardan kaçınmayı zorunlu kılmaktadır (Ersin ve Beyhan, 2001:19; Bozhüyük vd., 2012:14). Tanır vd. (2001) beslenmeyi, bir insanın sağlıklı ve dengeli bir biçimde büyüebilmesi, gelişebilmesi ve hayatını sürdürebilmesi için gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda besin değerini yitirmeden ve sağlığı bozucu hale

getirmeden alabilmesi olarak değerlendirmektedirler. Büyükpamukçu vd. (2003: 40) yeterli ve dengeli beslenmede, enerji ve besin maddelerinin vücudun gereksinmelerine uygun olarak tüketilmesinin esas olduğunu ve bu amaçla tüketilebilecek besin maddelerinin proteinler, yağlar, karbonhidratlar, madensel mineraller ve vitaminlerden oluştuğunu belirtmektedirler. Bu yaklaşımdan hareketle, ihtiyaç duyulan bu besin öğelerinden her hangi birinin yetersiz alınması veya gereğinden fazla alınması insan sağlığını olumsuz etkilemektedir.

Alan yazın incelendiğinde insanların yiyecek içecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim düzeyi ve gelir durumu gibi demografik faktörlerden (Gama vd., 2018); fiziki görünüş, kilo ve hastalık durumu gibi genetik faktörlerden (Silventoinen ve Konttinen, 2020); aile, arkadaşlar, sosyal statü, dini inançlar gibi sosyo-kültürel faktörlerden (Çalıştır vd., 2005; Voytyuk ve Hruschka, 2017; Keith vd., 2018); ekolojik ve çevresel faktörlerden (Bruening vd., 2012; González-Gil vd., 2019; Battaglia, 2020); açlık, karın doyurma, ruh hali, stres, alışkanlık, aşinalık, tercihler, duyuşsal faktörler ve kişisel güdüleme faktörleri gibi bireysel faktörlerden (Swanson vd., 2013; Girgin ve Karakaş, 2017; Keith vd., 2018; Gama vd., 2018; González-Gil vd., 2019); besin değeri, tat, duyuşsal çekicilik, fiyat uygunluğu, maliyet, kalite, hijyen ve hazırlama kolaylığı gibi gıdaya ilişkin özelliklerden (Korkmaz, 2005; Özdemir, 2010; Girgin ve Karakaş, 2017; Vilaro vd., 2017; Keith vd., 2018; Zonneveld vd., 2019); sağlık ile ilgili faktörlerden (Vilaro vd., 2017; Gama vd., 2018) ile sosyal medya ve reklamlardan (Swanson vd., 2013; Vilaro vd., 2017) etkilendiği anlaşılmaktadır.

Genetik yapı faktörleri etkisinin bir sonucu olarak, ergenlik dönemi ve sonrası gençlerin ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğeleri miktarı erişkinlere kıyasla daha yüksektir (Saygın vd., 2011: 44; Ermiş vd., 2015: 31). Yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin düzenli beslenmesi ile bilişsel performansı arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca başta tahıl bazlı ürünler olmak üzere yoğun mineral içeren besinlerin zihinsel performansı ve konsantrasyonu arttırdığı da rapor edilmektedir (Chung vd., 2012: 168-170). Bu nedenle, Onurlubaş vd.'ne göre (2015:62) üniversite öğrencileri bir toplumda sağlıksız beslenme ile ilgili en riskli gruplardan biridir. Ermiş vd. (2015) ise üniversite öğrencilerinin değişen beslenme alışkanlıklarının, onların zihinsel ve fiziksel durumunun yanında doğrudan veya dolaylı olarak okuldaki başarılarını da etkileyebildiğini ileri sürmektedirler. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) ise üniversite öğrencilerinin bu geçiş sürecinde beslenme alışkanlıklarının düzenlenebilmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi için, karşılaştıkları uyum sorunlarının ve ekonomik sorunların kontrol altında tutulmasının gerekliliğine işaret etmektedirler.

Alan yazındaki üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde, bu öğrencilerin beslenme ile ilgili çok ciddi sorunlar yaşadığı

anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencilerin genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, öğün atladıkları, tost ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, çoğunlukla karın doyurmaya yönelik beslendikleri vurgulanmaktadır (Orak vd., 2006; Yılmaz ve Özkan, 2007; Yıldırım vd., 2011; Onurlubaş vd., 2015; Ermiş vd., 2015). Çalıştır vd. (2005) sorunun çözümü için toplum genelinde yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, sağlıklı olmayan besin tüketiminin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha ekonomik kullanım ile beslenme durumunun düzeltilmesi ve bu amaçla bireylere yönelik beslenme eğitimi verilmesi gerektiğini ileri sürmektedirler.

Korkmaz'ın (2005) yaptığı araştırmada müşterilerin demografik özelliklerin yanında ürünlerin temiz, sağlıklı ve kaliteli olmasının da müşteri tercihlerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan Gül'e (2013) göre de dünya genelinde insanların yeme alışkanlıkları son yıllarda etkileşim temelli olarak hızla yayılmaktadır. Bu yayılımın temelinde kültürel, ekonomik, sosyal ve teknolojik değişimler bulunmaktadır. İnsanların ruhsal dönüşüm ve sosyalleşme ihtiyacı, eğlenme, statü ve değer kazanma gibi gereksinimleri de bu süreci hızlandırmaktadır. Bu yaklaşımlardan hareketle, üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu tercihlerde demografik, ekonomik ve sosyo-kültürel faktörlerin etkisinin ortaya çıkartılması, öğrencilerin yaşadıkları sorunların çözümüne katkı sağlayabilecektir.

### **3. Yöntem**

Çalışmanın amacı, Balıkesir Üniversite'sinde öğrenim gören öğrencilerin yiyecek içecek seçimi kararlarını ve beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Elde edilecek sonuçların, başta üniversite merkez yemekhanesinde öğrencilere çıkarılacak öğle ve akşam öğünlerinde menü belirlenmesinde ve Balıkesir merkezde faaliyet gösteren yiyecek işletmeleri için yol gösterici nitelikte olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın evrenini, Balıkesir Üniversitesi merkez kampüsünde çeşitli fakülte ve yüksekokullarda öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Balıkesir Üniversitesi merkez kampüsünde yaklaşık 27 000 lisans/önlisans üniversite öğrencisi öğrenim görmektedir. Seçilen örneklemin evreni temsil etme oranı  $405/27000=0,015$ 'dir (%1,5). Bu oran, örneklem büyüklüğünün ( $n/N=\%1$ ) evrenin %1'ini temsil etmesinin yeterli olduğu yönündeki yaklaşımın üzerindedir (Arıkan, 2004: 152).

Veriler, Balıkesir Üniversitesi merkez kampüsünde 10 farklı fakülte ve yüksekokulda öğrenim gören ve anket formunu doldurmayı kabul eden 405 öğrenciden Kasım 2019 ile Şubat 2020 ayları arasında elde edilmiştir. Katılımcılar, zümrelere göre (tabakalı) örnekleme yöntemi ile her fakülte ve yüksekokulu temsilen 30-70 öğrenci arasından basit tesadüfi örnekleme tekniği ile seçilmiştir. Yazıcıoğlu ve Erdoğan'a (2004) göre zümrelere göre örneklemede, ana kütle belirli özelliklere göre zümrelere ayrılmakta ve her zümreyi temsil edecek sayıda örnek ayrı ayrı basit tesadüfi örnekleme yolu ile çekilerek ana kütle temsil edecek örneğe ulaşılmaktadır. Anket iki kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısım katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. İkinci kısımda ise öğrencilerin yiyecek seçimi ve yeme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik 10 adet sıralı ölçek sorusu yer almaktadır. Bu soruların oluşturulmasında alan yazındaki konu ile ilgili (Yılmaz ve Özkan, 2007; Öncü vd., 2007; Özdemir, 2010; Ermiş vd., 2015; Onurlubaşı vd., 2015; Cömert ve Özata, 2016) çalışmalarından yararlanılmıştır.

Araştırma verileri SPSS ile analiz edilmiştir. Araştırmada ilk olarak katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla betimleyici istatistiklerden yararlanılmıştır. İkinci olarak üniversite öğrencilerinin yemek seçimini ve yeme alışkanlıklarını belirleyebilmek için, bu amaçla oluşturulan sıralı ölçek sorusu maddelerine verilen yanıtların ağırlıklı ortalamaları hesaplanmıştır. Bu yolla katılımcıların yeme alışkanlıklarındaki öncelikler belirlenmeye çalışılmıştır. Ural ve Kılıç'a göre (2011) veri analizinde kullanılan sıralama ölçeğinde değişkenlerin aldıkları değerler, birbirlerine üstünlüklerine göre ya da önem derecesine göre sıralanmaktadır. Fabbris'e (2013) göre de katılımcıların tercihlerini ve seçimlerini belirlemede bir veri toplama aracı olarak kullanılabilen sıralama ölçeği (ranking scale) tekniği, seçim seti arasındaki öncelikleri belirlemede son derece uygun olup maddeler arasındaki hiyerarşinin bilinmesini sağlamaktadır. Tekniğinin uygulanması, önceden belirlenen bir yapıya göre katılımcıların belli bir konudaki maddeleri en önemliden en önemsiz doğru sıralamasına

dayanmaktadır. Vanleeuwen ve Mandabach'a (2002) göre de yöntemde, tek bir maddeye büyük önem verilmesinden dolayı, bu madde ile önemsiz görülen diğer maddeler arasında negatif korelasyon ortaya çıkar. Bu nedenle Likert tipi maddelerden farklı olarak, sıralamalar maddenin etki gücünü sıfıra zorlar. Fabbris'e (2013) göre ise sıralama tekniğinde sıralanan maddelerin fazlalığı güvenilirliği azaltmaktadır. Bu nedenle öngörülemeyen, belirsizlik içeren ve katılımcıların verdiği yanıtların kuşkulu olduğu durumlarda tercih edilmemelidir. Sıralama tekniği, maddelerin makul olması, katılımcıların maddeler arası ilişkiyi kolayca kurabilmesi ve araştırmacının araştırmayı kişisel olarak yürütmesi durumunda daha etkilidir.

Çalışmada kullanılan sıralama tekniği doğrultusunda, katılımcıların önceden sınıflandırılmış ve alt başlıklara ayrılmış olan yeme alışkanlıklarına ilişkin maddelere verdikleri değer, en fazla önem verilen maddeden en önemsiz maddeye doğru "1., 2., 3., ...n" olarak sıralanmıştır. Bu nedenle "1" değerine yaklaştıkça bir maddenin önem derecesi artmakta, uzaklaştıkça ise o maddeye verilen önem azalmaktadır. Diğer bir deyişle, analizde en fazla önem verilen madde en yüksek değeri, en az önem verilen madde ise en düşük değeri almaktadır.

#### **4. Bulgular ve Tartışma**

Çalışmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik başvuru frekans ve betimleyici analizlerin sonucu elde edilen bulgular aşağıdadır. Katılımcıların %48,1'i erkek, %51,4'ü kız öğrencidir. Cinsiyet belirtmeyenlerin oranı ise %1'dir. Öğrencilerin %53,7'si yurtlarda, %18,8'i aile yanında ve %27,5'i ise arkadaşları ile evde kalmaktadırlar. Bulgular, öğrencilerin çoğunlukla yurtlarda kaldığını göstermektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Genel ve Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler		N	%	% (Geçerli)	Demografik Özellikler		N	%	% (Geçerli)
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	195	48,1	48,6	<b>Kalınan Yer</b>	Yurt	217	53,6	53,7
	Kadın	206	50,9	51,4		Aile Yanı	76	18,8	18,8
	Belirtmeyen	4	1	-		Arkadaş/Ev	111	27,4	27,5
	<b>Toplam</b>	405	100	100		<b>Toplam</b>	405	-	100
<b>Yaş</b>	18 ve altı	27	-	6,7	<b>Anne Eğitim</b>	İlkokul	141	34,8	35
	19	75	-	18,5		Ortaokul	107	26,4	26,6
	20	125	-	30,9		Lise	117	28,9	29
	21	91	-	22,5		Ön/Lisans	38	9,4	9,4
	22 ve üstü	87	-	21,5		Belirtmeyen	2	0,5	-
	<b>Toplam</b>	405	-	100		<b>Toplam</b>	405	-	100
<b>Sınıf</b>	1. Sınıf	112	-	27,7	<b>Baba Eğitim</b>	İlkokul	81	20	20,1
	2. Sınıf	124	-	30,6		Ortaokul	103	25,4	25,6
	3. Sınıf	98	-	24,2		Lise	136	33,6	33,7
	4. Sınıf	51	-	12,6		Ön/Lisans	83	20,5	20,6
	5. Sınıf	20	-	4,9		Belirtmeyen	2	0,5	-
	<b>Toplam</b>	405	-	100		<b>Toplam</b>	405	-	100
<b>Fakülte/YO</b>	Mühendislik F.	47	-	11,6	<b>Harcama (TL/Aylık)</b>	1000TL ve altı	182	44,9	45
	Sağlık Bil. F.	20	-	4,9		1001-1500	134	33,1	33,2
	FEF	70	-	17,3		1501-2000	58	14,3	14,4
	N. Eğitim F.	40	-	9,9		2001TL ve üstü	30	7,4	7,4
	İİBF	29	-	7,2		Belirtmeyen	1	0,2	-
	Turizm F.	34	-	8,4		<b>Toplam</b>	405	-	100
	Veterinerlik F.	49	-	12,1	<b>Harçlığı Karşılama</b>	Aile	178	-	44
	Tıp Fakültesi	23	-	5,7		Burs/Kredi	45	-	11,1
	BESYO	33	-	8,1		Aile/Burs	138	-	34,1
	MYO	60	-	14,8		Çalışarak	16	-	4
<b>Toplam</b>	405	-	100	Aile/Çalışarak		11	-	2,7	
<b>Sigara Kullanımı</b>	Evet	172	42,5	42,7	Burs/Çalışarak	17	-	4,2	
	Hayır	231	57	57,3	<b>Toplam</b>	405	-	100	
	Belirtmeyen	2	0,5	-	<b>Alkol Kullanımı</b>	Evet	119	29,4	31,4
	<b>Toplam</b>	405	-	100		Hayır	260	64,2	68,6
				Belirtmeyen		26	6,4	-	
				<b>Toplam</b>	405	-	100		

Öğrenci annelerinin %35'i ilkökul, %26,6'sı ortaokul, %29'u lise ve sadece %9,4'ü üniversite mezunudur. Babalarının ise %20,1'i ilkökul, %25,6'sı ortaokul, %33,7'si lise ve %20,6'sı üniversite mezunudur. Yapılan bir araştırmada çocukların beslenme alışkanlıklarının büyük

ölçüde anne ve babanın beslenme alışkanlıklarıyla benzerlik gösterdiği, anne eğitim düzeyinin çocuğun sağlıklı beslenmesinde etkili olduğu ve üniversite mezunu annelerin bu konuda daha bilinçli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Şahin ve Filiz, 1999:332). Araştırma bulguları, özellikle öğrenci anneleri arasında üniversite mezunu olanların oranının çok düşük olduğunu, buna karşın ilkökul mezunu olanların oranının ise yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, ebeveyn eğitim düzeyi düşüklüğünün, ilerleyen kısımlarda değinilen öğrenci beslenme alışkanlığı sorunlarını etkilediğini işaret etmektedir. Araştırmada öğrenciler arasında sigara kullanım oranı %42,7 olarak saptanmıştır. Öğrencilerin %57,3'ü ise sigara kullanmamaktadır. Farklı şehir ve üniversitelerde yapılan benzer çalışmalarda öğrencilerin sigara kullanım oranları, %12,6 (Yılmaz ve Özkan, 2007), %26,4 (Yıldırım vd., 2011) ve % 36,7 (Vançelik vd., 2007) arasında değişmektedir. Bu oranlardan kıyasla, Balıkesir Üniversitesi öğrencileri arasında sigara içme oranının yüksek olduğu ileri sürülebilir. Araştırmada alkol kullanan öğrencilerin oranı %31,4 olarak tespit edilmiştir. Farklı şehir ve üniversitelerde yapılan benzer çalışmalarda üniversite öğrencileri arasında alkol kullanım oranı %11,9 (Vançelik vd., 2007) ve %21,6 (Yıldırım vd., 2011) arasında değişmektedir. Kıyaslama yapıldığında, Balıkesir Üniversitesi öğrencileri arasında hem sigara kullanım hem de alkol kullanım oranlarının yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmada aylık 1500TL ve altında harcama yapan öğrencilerin oranının %78,2 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin %45'i 1000TL ve altında harcama yapmaktadır. 1500TL'nin üzerinde harcama yapanların oranı ise %21,8'dir. Harçlığını ailelerinden sağlayan öğrencilerin oranı %44'dür. Öğrencilerin %34,1'i harçlığını hem aile hem de bursla karşılamaktadır. Aileden hiçbir destek almadan, sadece burs/kredi ile öğrenimine devam edenler %11,1'dir. Öğrencilerin %4'ü ise ne aileden nede devletten hiçbir destek almadan çalışarak öğrenimlerini finanse etmektedir. Hem çalışarak hem de kısmen aile ve devlet desteği ile harcamalarını karşılayan öğrencilerin oranı ise %6,9'dur. Buradaki son iki grup, çok ciddi sosyal bir sorunu işaret etmektedir. Nitekim, Başoğlu vd. (1992) ailelerin sosyo-ekonomik ve gelir düzeyleri ile besin harcamaları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yaptıkları bir çalışmada, ekonomik şartların, besin tüketimi üzerine direkt etkisi olduğu, özellikle et, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal yiyecekler için harcanan para oranının, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan gruplarda, yüksek olan gruplara kıyasla oldukça az olduğunu ileri sürmektedirler. Bu görüş açısıyla bir değerlendirme yapıldığında, Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin ağırlıklı olarak sosyo-ekonomik açıdan hem gelir düzeyi hem de eğitim düzeyi



düşük ailelerden geldiklerini, bu durumun öğrencilerin beslenme sorunlarını arttırdığı ileri sürülebilir.

Araştırmada öğrencilerin en fazla önem verdikleri öğünün %84,7 ile akşam yemeği olduğu ortaya çıkmıştır. Akşam öğününü %77 ile sabah kahvaltısı ve son olarak %70,4 ile öğle yemeği izlemektedir. Katılımcıların sabah kahvaltısı tercih frekansı akşam öğününe kıyasla daha az olmakla beraber, öğün tercihleri arasında önemlilik derecesini gösteren sabah kahvaltısının madde yükü diğer öğünlerden daha yüksektir (2,3558) (Tablo 2). Bu durum, sabah kahvaltısı tercihinde bulunan katılımcıların düşünsel olarak sabah kahvaltısını daha fazla önemli gördükleri, ancak sabah kahvaltısı yapma alışkanlığının tüm katılımcılar arasında akşam yemeği kadar yaygın olmaması ile açıklanabilir. Bu oranlar, Ermiş vd.'nin (2015) araştırmasında sabah kahvaltısı için %58,1, akşam yemeği için %27 ve öğle yemeği için %14,9 olarak bulunmuştur.

**Tablo 2.** Katılımcıların Öğün Alışkanlıkları

Öğün Alışkanlığı		Yanıt Veren		Yanıt Yok		Madde Yükü	
		N	%	N	%	Yük	S.S
<b>En Fazla Önem Verilen Öğün</b>	Kahvaltı	312	77	93	23	<b>2,3558</b>	,84395
	Öğle	285	70,4	120	29,6	1,8351	,73458
	Akşam	343	<b>84,7</b>	62	15,3	2,2274	,82054
<b>Öğün Atlama</b>	Kahvaltı	267	65,9	138	34,1	<b>2,5206</b>	,73228
	Öğle	247	61	158	39	2,3684	,70271
	Akşam	201	49,6	204	50,4	1,5522	,72699
	Öğün Atlama	N	%	N	%	N	%
		69	17,2	333	82,8	3	0,7
<b>Öğün Atlama Nedenleri</b>	Zaman bulamama	273	<b>67,4</b>	132	32,6	5,6667	1,35672
	Sabah geç uyanma	252	62,2	153	37,8	<b>5,7857</b>	1,67288
	Okula geç kalma	229	56,5	176	43,5	4,8821	1,41393
	İştahsızlık	222	54,8	183	45,2	5,0180	1,74367
	Hazırlayanın olmaması	177	43,7	228	56,3	4,3503	1,59595
	Rejim yapma	146	36,0	259	64,0	2,4521	1,80070
	Alım gücü yetersizliği	141	34,8	264	65,2	2,8511	2,03166
<b>Ara Öğün Alma Alışkanlığı</b>	Kuşluk	120		285		1,7250	,83979
	İkindi	220		185		<b>2,6000</b>	,59985
	Gece	212		193		2,3774	,76602
	Ara öğün almayan	N	%	N	%	N	%
	Ara öğün alma	109	27,0	294	73	2	0,5

Çalışmada öğrenciler arasında öğün atlama oranı %82,8 olarak tespit edilmiştir. Ana öğünleri atlamayan, diğer bir deyişle düzenli beslenme alışkanlığına sahip öğrencilerin oranı sadece

%17,2'dir. Alan yazındaki düzenli beslenmenin zihinsel performansı arttırdığı yönündeki varsayımlar dikkate alındığında (Saygın vd., 2011; Chung vd., 2012; Ermiş vd., 2015), Balıkesir Üniversitesi öğrencileri arasındaki düzensiz beslenme alışkanlığının zihinsel performansı düşüreceği açıktır. Konuyla ilgili diğer çalışmalara bakıldığında öğrencilerin öğün atlama oranlarının %24,8 (Orak vd., 2006), %43,4 (Ermiş vd., 2015), %51,1 (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003), %68,5 (Onurlubaş vd., 2015 ), %83,2 (Yıldırım vd., 2011), %87,4 (Vançelik vd., 2007), %90.3 (Yılmaz ve Özkan, 2007) arasında değiştiği görülmektedir. Farklı zamanlarda ve üniversitelerde elde edilen sonuçlar farklılık göstermekle beraber, genel olarak üniversite öğrencileri arasındaki öğün atlama oranının oldukça yüksek olduğunu anlaşılmaktadır. Oysa yeterli ve dengeli beslenmede gün boyunca 3 ana, 2 veya 3 ara öğün ile besin alımının sağlanması ve mutlaka kahvaltı yapılması önerilmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2019:115).

Araştırmada öğrencilerin en fazla atladığı öğünün %65,9'lık öğün atlama oranı ve 2,5206 madde yükü ile kahvaltı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Korkmaz'ın (2010) çalışmasında da öğrenciler arasında en sık atlanan öğünün kahvaltı olduğu, kahvaltı yapılmamasının ise kan şekerini düşürerek bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye, öğrencinin dikkatini ve algısını azaltarak okul başarısını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer çalışmalarda bu oran %27,4 (Orak vd., 2006), %39,7 (Ermiş vd., 2015), % 42,4 (Onurlubaş vd., 2015) ve %65,6 (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003) arasında değişmektedir. Çalışmada elde edilen öğün atlama oranının, alan yazındaki bir çalışma hariç diğer araştırmalardaki oranlardan oldukça yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada öğrencilerin öğle öğününü atlama oranı ise %61 olarak bulunmuştur. Benzer çalışmalarda bu oranlar %23,3 (Orak vd., 2006), %52,6 (Ermiş vd., 2015), %52,5 (Onurlubaş vd., 2015) ve %65,8 (Yılmaz ve Özkan, 2007) olarak bulunmuştur. Ermiş vd.'ne (2015) göre öğle yemeği gün ortasında enerji ihtiyacının karşılanması ve temel birçok besin öğesinin alınması bakımından enerji yoğunluğunun fazla olmasını gerektiren bir öğündür. Ayrıca öğle yemeği öğrencilerin sosyalleşmesi açısından da önemlidir. Çalışmada öğrencilerin akşam öğününü atlama oranı ise %49,6 olarak bulunmuştur. Benzer çalışmalarda bu oranlar %5,3 (Onurlubaş vd., 2015) ve %9,1 (Orak vd., 2006) olarak bulunmuştur.

Katılımcıların öğün atlama nedenleri önem sırasına göre %67,4 zaman bulamama, %62,2 sabah geç uyanma, %56,5 okula geç kalma, %54,8 iştahsızlık, %43,7 hazırlayanın olmaması, %36 rejim yapma ve %34,8 ekonomik kaynaklı satın alma gücü yetersizliği olarak sıralanmaktadır. Öğrencilerin öğün atlamasında gerekçe olarak gösterilen ilk üç neden

dikkatlice incelendiğinde, bu nedenlerin ortak noktasının bireysel sorumluluk ve iç disiplin ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Bu üç nedene “hazırlayanın olmaması” gerekçesi de eklendiğinde, geleceğin üretim gücünü oluşturacak olan gençliğin sorumluluk almadaki bilinç eksikliğinin ve düzensiz yaşam tarzının çok ciddi sosyo-ekonomik sorunlara neden olabileceği ileri sürülebilir. Alan yazındaki benzer çalışmalarda öğrencilerin zaman bulamama kaynaklı öğüt atlama oranları %31,9 (Onurlubaş vd., 2015), %46,6 (Yıldırım vd., 2011) ve %51,3 (Yılmaz ve Özkan, 2007) olarak bulunmuştur. Bu çalışmalarda da ortaya çıkan öğrencilerin en önemli öğün atlamada nedeni olan zaman bulamama gerekçesi, bir başka bakış açısıyla öğrencilerin zaman yönetimini iyi yapamadıklarını, plansız ve programsız yaşadıklarını, beslenmelerine gereken önemi vermediklerini ortaya koymaktadır. Bu bulgulardan hareketle, öğrencilerin benzer alışkanlıklarını olgunluk çağında da devam ettirecekleri ve bu durumun, toplum geneline yayılarak plansız ve programsız yaşayan bir yaşam tarzının tüm alanlara yansıtacağı çıkarımı yapılabilir. Alan yazında yer alan çalışmalarda ise öğrenciler arasındaki yetersiz beslenmenin en önemli nedenlerinden biri olarak ekonomik sorunlar gösterilmektedir (Orak vd., 2006; Yılmaz ve Özkan, 2007; Yıldırım vd., 2011; Ermiş vd., 2015). Oysa araştırma bulguları, ekonomik yetersizliğin öğrenciler arasında en düşük düzeyde bir öğün atlama nedeni olduğu ortaya çıkmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıların Ana Öğünleri Aldığı Mekânlar

Mekân/ Öğün Türü	Kahvaltı		Öğle		Akşam	
	N	%	N	%	N	%
Ev	123	31,0	17	4,3	165	40,8
Yurt	172	43,3	21	5,4	147	36,4
Okul kantini	65	16,4	57	14,6	1	0,2
Üniversite	-	-	261	66,8	9	2,2
Restoran	3	0,8	8	2,0	61	15,1
Ayaküstü dışarıda	25	6,3	21	5,4	15	3,7
Kafe/Pastane	9	2,3	6	1,5	6	1,5
Ara Toplam	397	100	391	100	404	100
Belirtmeyen	8	-	14	-	1	-
TOPLAM*	405	-	405	-	405	-

\*Mekâna dayalı alınan öğünlere ilişkin hesaplamalar toplam öğrenci sayısı üzerinden yapılmıştır.

Öğrencilerin %43,3’ü kahvaltısını yurttalarda, %31’iri evde ve %16,4’ü okul kantininde yapmaktadır. Ayaküstü dışarıda, kafelerde ve restoranlarda kahvaltı yapanların oranı ise sadece %9,4’dür. Öğrencilerin %66,8’lik büyük bir çoğunluğu öğle yemeğini üniversitenin merkez yemekhanesinde yemektirler. Bunda üniversitede verilen yemeğin sosyal devlet gereği desteklenmesinin ve ucuz olmasının, öğle saatlerinde öğrenci yoğunluğunun fazla

olmasının, menü çeşitliliği ve besin değeri yeterliliği ile her gün uygulanan dönüşümlü menü uygulamasının etkili olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin %14,6'ı öğle yemeklerini atıştırılabilir ürünler sunan okul kantinlerinde almaktadırlar. Evlerinde, yurtlarda, ayaküstü dışarıda, restoranlarda ve kafelerde öğle yemeklerini yiyenler ise sadece %18,6'dır. Akşam yemeğinin yendiği mekânlardaki yoğunlaşma ise oldukça farklılaşmaktadır. Öğrencilerin %40,8'i akşam yemeğini evlerinde, %36,4'ü yurtlarda, %15,1'i restoranlarda yemektirler. Üniversite yemekhanesi, ayaküstü dışarıda, okul kantini ve kafelerde yeme oranı ise sadece %7,6'dır. Akşam yemeğinde üniversite yemekhanesinin fazla tercih edilmemesinin, akşam saatlerinde öğrenci yoğunluğunun azalması ve aynı menünün sunulması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Okul kantinlerindeki atıştırılabilir seçeneklerinin de sınırlı olduğu düşünüldüğünde, akşam yemeğindeki talebin geleneksel Türk damak tadına hitap eden ev, yurt ve restoran yemeklerine yöneldiği tahmin edilmektedir. Heşemina vd. (2002) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin %36,4'ünün yurt yemekhanesinde, %23,9'unun kendilerinin hazırladığı, %23,7'sinin lokantalarda, %15,8'inin ise diğer yerlerde yemek yedikleri sonucuna ulaşmışlardır. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin yemek tercihlerinin ise %8,2'sinin üniversite yemekhanesi, %10,75'inin yurt-pansiyon, %52,48'inin lokanta ve %29'unun diğer yerler şeklinde olduğu saptanmıştır (Orak vd., 2006). Yılmaz ve Özkan'nın (2007) çalışmasında ise öğle yemeklerini okul/yurt yemekhanesinde yiyen öğrencilerin oranı %20,6'dır. Mazıcıoğlu ve Öztürk, (2003) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin sabah kahvaltısı ve akşam yemeği için evi, öğle yemekleri için okul yemekhanesini tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bulgular kıyaslandığında farklı üniversitelerde ve farklı kentlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öğün aldığı yerlerin önemli oranda farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır. Balıkesir Üniversitesi merkez yerleşkesinde ise öğrencilerin özellikle öğle yemeklerini büyük çoğunlukla merkez yemekhanede yemesi (yerleşkede irili ufaklı çok sayıda yiyecek işletmesi olmasına rağmen), öğle yemeğine ilişkin öğrenci memnuniyetinin bir göstergesi sayılabilir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Yiyecek Tercihleri

Tercih Edilen Yiyecek Çeşitleri		Tercih Eden		Tercih Etmeyen		Madde Yüğü	
		N	%	N	%	Yük	S.S
<b>Kahvaltıda Tercih Edilen İçecekler</b>	Çay	333	<b>82,2</b>	72	17,8	<b>4,1381</b>	1,25348
	Meyve suyu	59	14,6	346	85,4	2,6102	1,28676
	Süt	36	8,9	369	91,1	2,2778	1,38587
	Hazır kahve	14	3,4	391	96,5	2,3842	1,2754
<b>Kahvaltıda En Sık Tüketilen Yiyecekler</b>	Peynir	301	<b>74,3</b>	104	25,7	3,2425	1,16232
	Simit/ekmek	278	68,6	127	31,4	<b>3,4568</b>	1,2703
	Zeytin	252	62,2	153	37,8	2,5913	1,07655
	Yumurta	212	52,3	193	47,7	2,566	1,41099
	Tost/sandviç	146	36	259	64	3,4384	1,35937
	Tereyağı/margarin	70	17,3	335	82,7	1,8286	0,93206
	Kahvaltılık tahıl ürünleri	25	6,2	380	93,8	2,56	1,22746
	Sebze çeşitleri	43	10,6	362	89,4	2,4651	1,16187
	Meyve	31	7,7	374	92,3	2,2581	1,43684
	Bal/reçel/pekmez	126	31,1	279	68,9	1,9365	1,05638
<b>Öğle Öğününde En Sık Tüketilen Yiyecekler</b>	Çorba	285	<b>70,4</b>	120	29,6	<b>4,3439</b>	1,15719
	Ekmek	242	59,8	163	40,2	3,8843	1,12821
	Salata çeşitleri	160	39,5	245	60,5	2,95	1,20168
	Pilav	220	54,3	185	45,7	2,8955	1,11157
	Makarna	175	43,2	230	56,8	2,7371	1,33026
	Yoğurt/ayran	94	23,2	311	76,8	2,5	1,27634
	Sebze yemekleri	52	12,8	353	87,2	2,8077	1,15535
	Etlı sebze	94	23,2	311	76,8	2,5319	1,25896
	Bakliyat yemekleri	134	33,1	271	66,9	2,3731	1,16123
	Tost/sandviç	94	23,2	311	76,8	2,7979	1,52103
	Zeytinyağılı sebzeler	61	15,1	344	84,9	2,9016	1,1931
	Kırmızı et	52	12,8	353	87,2	2,9231	1,39812
	Kanatlı eti	57	14,1	348	85,9	2,6491	1,30235
	Balık	14	3,5	391	96,5	1,8571	1,02711
	Meyve	58	14,3	347	85,7	1,9483	1,05002
	Tatlı çeşitleri	55	13,6	350	86,4	1,8	1,17694
	Diğer ürünler	3	0,7	402	99,3	-	-
<b>Akşam Öğününde En Sık Tüketilen Yiyecekler</b>	Çorba	290	<b>71,6</b>	115	28,4	<b>4,5241</b>	0,90812
	Ekmek	265	65,4	140	34,6	3,9132	1,0499
	Salata çeşitleri	167	41,2	238	58,8	2,7006	1,07275
	Pilav	236	58,3	169	41,7	2,8432	1,12079
	Makarna	166	41	239	59	2,6446	1,5926
	Yoğurt/ayran	81	20	324	80	2,5926	1,27257
	Sebze yemekleri	48	11,9	357	88,1	2,75	1,26323
Etlı sebze	102	25,2	303	74,8	2,7941	1,3226	

	Bakliyat yemekleri	136	33,6	269	66,4	2,375	1,14139
	Tost/sandviç	32	7,9	373	92,1	2,4063	1,38795
	Zeytinyağlı sebzeler	64	15,8	341	84,2	2,8906	1,24871
	Kırmızı et	89	22	316	78	2,618	1,46556
	Kanatlı eti	97	24	308	76	2,8247	1,33081
	Balık	27	6,7	378	93,3	2,1481	1,09908
	Meyve	44	10,9	361	89,1	1,9091	1,19725
	Tatlı çeşitleri	80	19,8	325	80,2	1,65	1,00757
	Diğer ürünler	6	1,5	396	98,5	-	-
	Doyurucu olması	394	<b>97,3</b>	11	2,7	<b>3,6396</b>	1,14898
<b>Yiyecek Seçiminde Dikkate Alınan Faktörler</b>	Damak tadına uygunluk	385	95,1	20	4,9	3,3221	1,36746
	Fiyat uygunluğu	382	94,3	23	5,7	3,0026	1,47507
	Mekanın hijyenik olması	374	92,3	31	7,7	2,7781	1,38798
	Hammadde kalitesi	368	90,9	37	9,1	2,4918	1,38302

Araştırmada öğrencilerin içecek olarak sabah kahvaltısında %82,2'lik oran ve 4,1381'lik madde yükü ile en fazla çayı tercih etmişlerdir. Çayı önem derecesine göre %14,6 ile meyve suyu, %8,9 ile süt ve %3,4 ile neskafe izlemektedir. Bu oranlardan öğrencilerin %91,1'inin düzenli beslenmede önemli rolü olan sütü tercih etmediği anlaşılmaktadır. Çebi vd.'nin (2018) araştırmasında da üniversite mezunlarının düzenli süt tüketim oranı %8,9 olarak bulunmuştur. Durmaz vd.'nin (2002) araştırmasında ise hiç süt tüketmeyen üniversite öğrencileri oranının %94,9 olduğu ve çoğunlukla kahvaltıda çayı tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada öğrencilerin kahvaltıda en fazla %74,3 ile peyniri tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Peyniri önem derecesine göre %68,6 ile ekmek/simit, %62,2 ile zeytin, %52,3 ile yumurta, %36 ile tost/sandviç, %31,1 ile bal/reçel/pekmez, %17,3 ile tereyağı/margarin, %10,6 ile sebze çeşitleri, %7,7 ile meyve çeşitleri ve %6,2 ile kahvaltılık gevrekler izlemektedir. Bu oranlar öğrencilerin kahvaltıda ağırlıklı olarak protein ve karbonhidrat ağırlıklı olarak beslendiklerini ortaya koymaktadır. Öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada; kahvaltıda en çok, peynir, çay, zeytin ve ekmek, öğle yemeğinde, pilav, et yemeği ve çorba, akşam yemeğinde, çorba, et yemeği ve pilav, ara öğünlerde ise, tost, hamburger, ve meyve tüketildiği ve kahvaltı hariç kolanın sıklıkla tüketilen içecek olduğu bildirilmiştir (Heşemina vd., 2002). Orak vd. (2006:10) ise Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmada, öğrencilerin öğle-akşam yemeklerinde ortalama %25,42 oranında protein ağırlıklı, %24,34 oranında sebze-yeşillik ve %22,15 oranında karbonhidratla beslendikleri ortaya çıkmıştır.

Öğrenciler öğle öğününde %70,4 ile en fazla çorbayı tercih etmektedirler. Çorbayı önem derecesine göre %59,8 ile ekmek, %54,3 ile pilav, %43,2 ile makarna, %39,5 ile salata çeşitleri, %33,1 ile bakliyat yemekleri, %23,2 ile yoğurt/ayran, etli sebzeler ve tost izlemektedir. En az tüketilen yiyecek ise %3,5 ile balıktır. Zihinsel performansı ve konsantrasyonu arttıran mineral maddeler açısından en zengin besin kaynaklarından biri olan balık tüketiminin bu derece düşük olması dengesiz bir beslenme sorunu olarak değerlendirilebilir. Benzer bir biçimde, Tablo 4'den öğrenciler arasında et tüketiminin de oldukça düşük olduğu görülmektedir. Oysa bir bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi, büyümesi ve gelişmesi için son derece önemli olan ve aynı zamanda bir ülkedeki hayat standartlarının belirlenmesinde kullanılan birey başına et tüketimi oldukça önemlidir (Bulduk, 2013:189).

Öğrencilerin akşam öğününde de en fazla %71,6 ile çorbayı tercih etmektedirler. Çorbayı %65,4 ile ekmek, %58,3 ile pilav, %41,2 ile salata çeşitleri, %41 ile makarna, %33,6 ile bakliyat yemekleri, %25,2 ile etli sebze yemekleri, %24 ile kanatlı eti, %22 ile kırmızı et ve %20 ile süt ürünleri izlemektedir. Akşam öğününde de en az tüketilen %6,7 ile balıktır. Ancak öğle öğününden farklı olarak akşam öğününde öğrenciler arasında et tüketiminin bir miktar arttığı anlaşılmaktadır. Öğle öğününden farklı olarak, akşam öğününde tatlı tüketimi de belirgin biçimde artmaktadır. Akşam öğününde tost tüketiminin belirgin oranda düştüğü, ancak en fazla tüketilen ilk beş ürünün ise her iki öğünde de değişmediği anlaşılmaktadır. Araştırmada öğle yemeğinde diğer ürünleri tercih eden üç katılımcının öğünlerini bisküvi, kek, çikolata vs. ile geçiştirdiği, akşam öğününde diğer ürünleri tercih eden öğrencilerin altısının da ayaküstü atıştırmalıklar ile öğün geçirdiklerini beyan etmişlerdir.

Öğrencilerin %97,3'ü yemek seçiminde doyurucu olmasına, %95,1'i damak tadı uygunluğuna, %94,3'ü fiyat uygunluğuna, %92,3'ü hijyene ve %90,9'u ise hammadde kalitesine önem vermektedir. Onurlubaş vd.'nin (2015: 63) çalışmasında öğrencilerin yemek seçiminde %78,6'sının doyurucu olmasına, %71,4'ünün istenilen yemeğin olmasına, %57,2'sinin yemeğin fiyatına, %63,7'sinin temiz bir ortamda pişirilmesi-sunulmasına, %28,8'inin kullanılan malzemenin kaliteli olmasına, %21,4'ünün de kolay pişirilmesine dikkat ettiği ortaya çıkmıştır. Ermiş vd. (2015) araştırmalarında ise öğrencilerin yemek seçiminde dikkat ettiği unsurlar önem sırasına göre doyuruculuk (%32,9), istenilen yemek olması (%30,4), temizlik (%17,1) ve yemek fiyatı (%6,4) olarak sıralanmaktadır. Yıldırım vd.'nin (2011:1375) araştırmasında öğrencilerin yemek tercihlerinde sevdikleri yemekler (%59,6), yemeklerin temizliği (%48,6) ve doyurucu (%39,4) olmasını dikkate aldıkları

sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin yemek tercihlerinde yemeğin temiz ortamda pişirilmesi (%77,7), sevilen yemek olması (% 55,4), doyurucu olması (% 50,9) ve yemeğin fiyatının (% 38,3) önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir başka araştırmada ise müşterilerin yiyecek işletmesi seçerken lezzet, hijyen, personel ilgisi, yemek kalitesi ve tazeliği, ödenen paranın karşılığını vermesi ve fiyat uygunluğu kriterlerini göz önünde bulundurdıkları sonucuna ulaşılmıştır (Ertürk, 2018:102). Farklı zamanlarda ve farklı sosyo-ekonomik koşullara sahip katılımcılar ile yapılan araştırmaların bulguları farklı sonuçlar ortaya koymakla beraber, öğrencilerin yemek seçiminde doyuruculuğun, sevilme/damak tadı uygunluğunun, fiyat uygunluğunun, hijyenin ve kalitenin etkili olduğunu göstermektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Yiyecek Çeşidine Dayalı Tüketim Sıklığı

Yiyecek/Tüketim Sıklığı	Hiç		Ayda Bir				15 Günde Haftada 1-3				Her gün		Yanıt Yok		Madde Yüğü	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	Yük*	S.S.		
Ekmek	15	3,7	10	2,5	13	3,2	63	15,7	301	74,	3	0,7	4,5547	0,95444		
Çorba	12	3,0	23	5,7	31	7,7	181	44,8	157	38,	1	0,2	4,1089	0,97513		
Süt ve süt	9	2,3	27	6,9	75	19,2	176	45,0	104	26,	14	3,5	3,8670	0,96221		
Salata Çeşitleri	12	3,0	29	7,3	50	12,7	213	53,9	91	23,	10	2,5	3,8658	0,95307		
Pilav	10	2,5	21	5,3	61	15,4	255	64,4	49	12,	9	2,2	3,7879	0,82090		
Meyve	15	3,8	32	8,2	105	26,8	154	39,3	86	21,	13	3,2	3,6735	1,02676		
Makarna	12	3,0	24	6,1	93	23,5	223	56,3	44	11,	9	2,2	3,6641	0,86614		
Fastfood	17	4,3	44	11,2	86	21,9	170	43,3	76	19,	12	3,0	3,6209	1,05283		
Tatlı çeşitleri	19	4,8	32	8,1	111	28,2	185	47,0	47	11,	11	2,7	3,5305	0,97047		
Baklagiller	30	7,7	51	13,0	95	24,2	191	48,7	25	6,4	13	3,2	3,3316	1,03505		
Sebze çeşitleri	33	8,5	51	13,1	116	29,7	148	37,9	42	10,	15	3,7	3,2949	1,09344		
Kanatlı eti	44	11,2	63	16,1	127	32,4	135	34,4	23	5,9	13	3,2	3,0765	1,08901		
Etli sebzeler	43	11,1	63	16,3	119	30,8	148	38,3	13	3,4	19	4,7	3,0648	1,06097		
Zeytinyağlılar	53	13,6	63	16,2	120	30,8	126	32,4	27	6,9	16	4,0	3,0283	1,14501		
Kırmızı et	48	12,2	98	24,9	128	32,5	105	26,6	15	3,8	11	2,7	2,8503	1,06550		
Balık	101	25,6	152	38,5	91	23,0	46	11,6	5	1,3	10	2,5	2,2456	1,00403		
Diğer	-	-	-	-	-	-	5	1,2	2	0,5	-	-	-	-		

\*Sıralama yiyecek türlerinin tüketim sıklığı önemini gösteren madde yükü değerleri baz alınarak yapılmıştır.

Öğrencilerin yiyecek türlerinin tüketim sıklığının önem derecelerine bakıldığında, ekmeğin birinci derecede en fazla tüketildiği anlaşılmaktadır (madde yükü 5 tam değer üzerinden 4,5547). Ekmeği, önem derecesine göre ikinci derecede çorba, üçüncü derecede süt ve süt ürünleri, dördüncü derecede salata çeşitleri ve beşinci derecede pilav izlemektedir. Madde yüklerinin yanında, “Her Gün Tüketilme” ve “Hiç Tüketilmeme” kriterleri de dikkate



alındığında, balık tüketiminin her üç kategoride en olumsuz değerlere sahip olduğu görülmektedir. Benzer biçimde etli ürünlerin, sebze yemeklerinin ve zeytinyağlıların tüketimi de oldukça düşük kalmaktadır. Sağlıklı ve dengeli beslenmede 18-50 yaş arası erkekler için besin öğeleri referans alım aralığı protein için %10-20, karbonhidrat için %45-60 ve yağ için %20-35 arasındadır. 18-50 yaş arası kadınlarda ise bu oranlar sırasıyla protein için %12-20, karbonhidratlar için %45-60 ve yağ için %20-35 arasındadır (Türkiye Beslenme Rehberi, 2019:170). Araştırma bulguları ise öğrencilerin günlük toplam karbonhidrat tüketiminin (ekmek, pilav, makarna ve baklagiller) bu oranların çok üzerinde olduğunu göstermektedir. Buna karşın et tüketimi öngörülen oranların oldukça altındadır. Diğer bir deyişle bulgular, öğrencilerin düzensiz ve dengesiz beslendiklerini işaret etmektedir. Yıldırım vd.'nin (2011) araştırmasında da öğrencilerin sadece % 14,4'nün dengeli ve düzenli beslendikleri, %45,7'sininde kısmen dengeli beslendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Özkan (2007) öğrencilerin % 21,1'nin; Erten (2006) % 22,8'zinin, Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) ise öğrencilerin %35,9'nun dengeli ve düzenli beslendiklerine inandıkları sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada diğer ürünler başlığı altında bir katılımcı pekmezi her gün, birer katılımcı füme hindiye, sucuğu ve cipsi haftada 1-3 gün arası, iki katılımcı çiğ köfteyi haftada 1-3 gün arası ve bir katılımcı da her gün yumurta içtiğini belirtmiştir.

## **5. Sonuç**

Yeterli ve dengeli beslenmede, vücudun gereksinim duyduğu protein, karbonhidrat, yağ, minerallerin ve vitaminlerin en uygun bileşimlerde tüketilmesi son derece önemlidir. Gereksinim duyulan bu besin öğelerinden her hangi birinin yetersiz alınması veya gereğinden fazla alınması insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu noktadan hareketle araştırmada, Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin doğru yiyecek içecek seçimi kararları verip vermediği ve beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmada anne eğitim düzeyinin düşük olmasının öğrencilerin yiyecek tercihlerini etkilediği ve beslenme alışkanlıklarında sorunlara neden olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, Şahin ve Filiz'in (1999) çocukların beslenme alışkanlıklarının ebeveynlerinin beslenme alışkanlıklarıyla benzerlik gösterdiği ve anne eğitim düzeyinin çocuğun sağlıklı beslenmesinde etkili olduğu yönündeki araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu noktadan hareketle, karar alıcıların sorunun çözümüne yönelik makro düzeydeki toplum sağlığı politikalarında annelerin bilinçlendirilmesine yönelik uygulamalara ağırlık vermesi önerilebilir.

Araştırmada Balıkesir Üniversitesi merkez yerleşkesinde öğrenim gören öğrencilerin aylık harcamalarının ve dolayısıyla beslenmeye ayırdıkları harcama miktarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, beslenme sorunlarının yanında diğer sosyal sorunları da işaret etmektedir. Başoğlu vd. (1992) yaptıkları araştırmada, ailelerin ekonomik durumunun besin tüketimini doğrudan etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu görüş açısıyla bir değerlendirme yapıldığında, Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin ağırlıklı olarak sosyo-ekonomik açıdan hem gelir düzeyi, hem de eğitim düzeyi düşük ailelerden geldiklerini, bu durumun da öğrenciler arasında beslenme sorunlarını arttırdığını göstermektedir.

Araştırmada öğrencilerin sabah kahvaltısını daha fazla önemli gördükleri, ancak sabah kahvaltısı yapma alışkanlığının tüm katılımcılar arasında akşam yemeği kadar yaygın olmadığını sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin öğün atlama oranı da oldukça yüksektir. En fazla atlanılan öğün ise kahvaltıdır. Korkmaz (2010) yaptığı bir araştırmada kahvaltı yapılmamasının kan şekeri düşürerek bilişsel fonksiyonlarda ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye, öğrencinin dikkatini ve algısını azaltarak okul başarısını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar sadece kahvaltıda değil, öğle ve akşam öğünlerinde de öğün atlama alışkanlığının yaygın olduğunu göstermektedir. Alan yazındaki düzenli beslenmenin zihinsel performansı arttırdığı yönündeki varsayımlar dikkate alındığında (Saygın vd., 2011; Chung vd., 2012; Ermiş vd., 2015), Balıkesir Üniversitesi öğrencileri arasındaki düzensiz beslenme alışkanlığının akademik performansı düşüren nedenlerden biri olduğu ileri sürülebilir. Katılımcıların öğün atlama nedenleri önem sırasına göre zaman bulamama, sabah geç uyanma, okula geç kalma, iştahsızlık, hazırlayanın olmaması, rejim yapma ve ekonomik kaynaklı satın alma gücü yetersizliği olarak sıralanmaktadır. Alan yazındaki çalışmalarda da benzer sorunlar rapor edilmektedir (Onurlubaş vd., 2015; Yıldırım vd., 2011; Yılmaz ve Özkan, 2007 ). Bu çalışmalarda da ortaya çıkan öğrencilerin en önemli öğün atlamada nedeni olan zaman bulamama ve uyanamama gerekçeleri, öğrencilerin sorunlu bir yaşam tarzına sahip olduklarını göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle, öğrencilerin benzer alışkanlıklarını olgunluk çağında da devam ettirecekleri öngörülebilir.

Öğrenciler arasında günlük protein alımı Türkiye Beslenme Rehberinde (2019) öngörülen referans ağırlıkların oldukça altındadır. Buna karşın günlük karbonhidrat tüketimi ise referans miktarların oldukça üzerindedir. Öğrencilerin yemek seçiminde dikkate aldıkları kriterler ise öncelik sırasına göre doyuruculuk, damak tadı uygunluğu, fiyat uygunluğu, hijyen ve hammadde kalitesi olarak sıralanmaktadır.

Araştırma sonuçları dikkate alınarak, üniversite öğrencilerinin sağlıklı ve dengeli beslenmesini için paydaşlara aşağıdaki öneriler ileri sürülebilir:

- Araştırma sonuçları anne eğitim düzeyinin ve beslenme konusundaki farkındalığının, öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sorunun makro düzeyde ele alınıp ebeveynlerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi önerilmektedir.
- Öğrenciler arasındaki sağlıksız beslenme sorununun çözümüne yönelik ilköğretimden başlayarak her düzeyde ve her öğrenciye beslenme konusunda farkındalık yaratan eğitimlerin verilmesi önerilebilir.
- Araştırma sonuçları öğrenciler arasında en önemli öğün atlama nedenlerinin erken uyanamama ve zaman bulamama kaynaklı olduğunu göstermektedir. Sorunun çözümü için öğrencilere “Zaman Yönetimi” ve bireysel sorumluluklar konularında bilinçlendirilmesi önerilebilir.
- Öğrencilerin günlük hayatta karbonhidrat alımı referans miktarların oldukça üzerindedir. Oysa öğrencilerin zihinsel ve akademik başarılarının artırılabilmesi için referans miktarların altında alınan protein ve mineral madde içeren besin alımının artırılması gerekmektedir. Bu amaçla, ülke genelinde üniversitelerde öğrencilere verilen yemeklerin bu besin öğelerince zengin menülerden oluşturulması önerilebilir.
- Sigara ve alkol kullanımının sağlıklı ve dengeli beslenmede bir sağlık sorunu olduğu dikkate alınarak, üniversitesi öğrencileri arasında sigara ve alkol kullanımını azaltmak için üniversite yerleşkelerinde öğrencilere Yeşilay danışma hizmetlerinin verilmesi sorunun çözümüne katkı sağlayabilecektir.
- Öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili sorunlarının çözümünde, üniversitelerde verilen mali ve sosyal destekli yemekler önemli katkı sağlamaktadır. Bu amaçla sorunun makro düzeyde ele alınıp, üniversite yönetimleri ile merkezi yönetim, yerel yönetimler ve hayırseverlerden oluşan paydaşlar arasında işbirliği önerilmektedir. Böylesi bir işbirliği ile öğrencilere ücretsiz veya sembolik ücretlerle kahvaltı, çorba veya ara öğün niteliğinde öğrencilere yönelik paket servisler yapılabilir.

İleride yapılacak çalışmalarda öğrenciler arasında yaygın olarak karşılaşılan beslenme sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi için demografik özelliklere dayalı öğrencilerin düzenli ve dengeli beslenme ile ilgili algılarının belirlenmesi yararlı olacaktır. Öğrencilerin bu konudaki algılarının yanında, beslenmede hangi sorunları yaşadıklarının tespit edilmesi de alan yazına önemli kazanımlar sağlayabilecektir.

## Kaynakça

- Abraham, S. E., Karns, L. A., Shaw, K., and Mena, M. A. (2001). Managerial competencies and the managerial performance appraisal process. *Journal of Management Development*, 20, 9/10, 842-852.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Başoğlu, S., Besler, T., Ciğerim, N., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Pekcan, G., Rakıcıoğlu, N., Sağlam, F., Yurttagül, M. ve Yücecan, S. (1992). Ailelerin Sosyoekonomik ve Gelir Düzeylerine Bağlı Olarak Besin Harcama Payları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 21, 83-100.
- Battaglia, M. (2020). Epigenomic landscapes and their relationship to variation, fitness, and evolution. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 109, 90–91.
- Baysal, A. (1999). Yeni Bir Yüzyıla Girerken Diyet, Diyetle İlişkili Hastalıklar ve Diyetetik Ürünler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(2), 1-6.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E. ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6 (1), 13-21.
- Bruening, M., Eisenberg, M., MacLehose, R., Nanney, M. S., Story, M., Neumark-Sztainer, D. (2012). Relationship between Adolescents' and Their Friends' Eating Behaviors: Breakfast, Fruit, Vegetable, Whole-Grain, and Dairy Intake. *Journal of the Academy of nutrition and dietetics*, 112(10), 1608-1613.
- Bulduk, S. (2013). *Gıda Teknolojisi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Büyükpamukçu, M., Oğuz, S. ve İlhan, M. N. (2003). Endüstride Beslenme. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 4(15), 40-45.
- Chung, Y.C., Park, C.H, Kwon, H.K, Park, Y.M., Kim, Y. S., Doo, J.K., Shin, D.H., Jung, E.S., Oh, M.R. & Chae, S.W. (2012). Improved cognitive performance following supplementation with a mixed-grain diet in high school students: A randomized controlled trial. *Nutrition*, 28, 165-172.
- Cömert, M. ve Özata, E. (2016). Tüketicilerin Yöresel Restoranları Tercih Etme Nedenleri ve Karadeniz Mutfağı Örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1963-1973.

- Çalıştır, B., Dereli, F., Eksen, M. ve Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2(2),1-8.
- Çebi, K., Özyürek, S. ve Türkyılmaz, D. (2018). Süt ve Süt Ürünleri Tüketiminde Tüketici Tercihlerini Etkileyen Faktörler: Erzincan İli Örneği. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 28(1), 70-77.
- Durmaz, H., Sağun, E. ve Tarakçı, Z. (2002). Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları, *YYÜ Vet. Fak. Derg.*,13(1-2), 69-73.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A. ve Satıcı, A. (2015). **Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği.** *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Ersin, M. ve Beyhan, Y. (2001). Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen Sanitasyonu Sağlama Önerileri. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 2(8), 19-26.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). Türkiye Beslenme Rehberi. (Ed.: G. Pekcan, N. Şanlıer, M. Baş), [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye\\_Beslenme\\_Rehberi\\_TUBER\\_18\\_04\\_2019.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf)  
Erişim:05.10.2020
- Ertürk, M. (2018). Müşterilerin Yiyecek İçecek İşletmeleri Tercihlerinde Etkili Olan Kriterler, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 85-107.
- Fabbris, L. (2013). Measurement Scales for Scoring or Ranking Sets of Interrelated Items. *Survey Data Collection and Integration*, (Edd.: Davino, C. ve Fabbris, L.), Verlag Berlin Heidelberg: Springer.
- Gama, A. P., Adhikari, K. and Hoisington, D. A. (2018). Factors influencing food choices of Malawian consumers: A food choice questionnaire approach. *Journal of Sensory Studies*, 33:e12442, 1-9.
- Girgin, G. K. ve Karakaş, B. (2017). Türklerin Gıda Tercihlerinde Etkili Olan Motivasyonların Belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 425-448.
- González-Gil, E. M., Martínez-Olivan, B., Widhalm, K., Lambrinou, C. P., Henauw S., Gottrand, F., Kafatos, A., Beghin, L., Molnar, D., Kersting, M., Leclercq, C., Sjöström, M., Fosner, M., González-Gross, M., Breidenassel, C., Castillo, M. J., Dallongeville, J.,

- Rodríguez, G and Moreno, L. A. (2019). Healthy eating determinants and dietary patterns in European adolescents: the HELENA study. *Child and Adolescent Obesity*, 2(1), 18–39.
- Gül, K. (2013). Geçmişten Günümüze Mutfak Kültürüne Tarihsel Bir Yaklaşım ve Mutfakta Yeni Eğilimler. *Works of the International Scientific-Practical Conference “Development of Science, Education and Culture of Independent Kazakhstan in Conditions of Global Challenges of Modernity”*, M. Auezov’un 70. Yıldönümü Anısına, South Kazakhstan State University, Çimkent, Kazakistan, 25-26 Ekim 2013.
- Heşeminia, T., Çalışkan, D. ve Işık, A. (2002). Ankara’da Yüksek Öğretim Öğrenci Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Beslenme Sorunları. *İbni Sina Tıp Dergisi*, 7, 155-167.
- Keith, J. F., Stastny, S., Brunt, A. & Agnew, W. (2018). Barriers and Strategies for Healthy Food Choices among American Indian Tribal College Students: A Qualitative Analysis. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(6), 1017-1026.
- Korkmaz, N. H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (2), 399-413.
- Korkmaz, S. (2005). Fast Food (Hızlı Yemek) Pazarında Rekabetçi Stratejilerin Etkinliği: Üniversite Gençliğinin Tercihlerinin Analizi, *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 22-39.
- Maslow, A. H. (1954). *Personality and Motivation*. Harper & Row, Publishers, Inc. <https://holybooks-lichtenbergpress.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/Motivation-and-Personality-Maslow.pdf> Erişim: 20.02.2020
- Mazıcıoğlu, M. M. ve Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Onurlubaşı, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32 (3), 61-69.
- Orak, S., Akgün, S. ve Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(2), 5-11.
- Öncü, A., Çatı, K. ve Özbay, G. (2007). Hızlı Yiyecek İşletmelerinin Tercihinde Etkili Olan Faktörler, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 317-336.

- Özdemir, B. (2010). Dışarıda Yemek Yeme Olgusu: Kuramsal Bir Model Önerisi, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21 (2), 218-232.
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yaşlı, M. A., Has, M., Gonca, T. ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. S.D.Ü. Tıp Fak. Dergisi, 18(2), 43-47.
- Silventoinen, K. & Konttinen, H. (2020). Obesity and eating behavior from the perspective of twin and genetic research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 109, 150-165.
- Swanson, M., Schoenberg, N. E., Davis, R., Wright, S. & Dollarhide, K. (2013). Perceptions of healthy eating and influences on the food choices of Appalachian youth. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(2), 147–153.
- Şahin, F. Ve Filiz, S. (1999). Okulöncesi Dönemde Beslenme Kavramının Gelişimi Üzerine Ailenin Etkisi. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 11, 321-334.
- Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y. ve Bilici, S. (2001). Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 2 (7), 22-25.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2011). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Vançelik, S., Önal, S. G., Gürakın, A. ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Vanleeuwen, D. M. & Mandabach, K. H. (2002). A note on the reliability of ranked items. *Sociological Methods Research*, 31(1), 87–105.
- Vilaro, M. J., Zhou, W., Colby, S. E., Byrd-Bredbenner, C., Riggsbee, K., Olfert, M. D., Barnett, T. E. and Mathews, A. E. (2017). Development and Preliminary Testing of the Food Choice Priorities Survey (FCPS): Assessing the Importance of Multiple Factors on College Students' Food Choices. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 425-449.
- Voytyuk, M. and Hruschka, D. (2017). Cognitive Differences Accounting for Cross-cultural Variation in Perceptions of Healthy Eating. *Journal of Cognition and Culture*, 17, 116–128.

- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, İ., Yıldırım, Y., Tortop, Y. ve Poyraz, A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Yılmaz, E. ve Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.