

# Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler (2003)

Dr.Nazım Ercüment BEYHUN



# Giriş

- Sağlıklı beslenme, sağlığı geliştirme kavramının temel taşlarından birisidir.
- Genç yaşlarda edinilecek sağlıklı beslenme bilgisi ve davranış kalıpları kişinin bütün yaşamında sağlığının en üst seviyede olmasına katkı sağlamaktadır.
- Bu araştırmada, Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı dört yüksekokulda öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

# YÖNTEM VE GEREÇLER

- Tanımlayıcı tipteki araştırmanın evrenini 1357 öğrenci oluşturmaktadır.
- Bir örneklem belirlenmemiş, ulaşılabilen öğrencilerin tamamından yapılandırılmış bir anket formu aracılığıyla bilgiler toplanmıştır.
- Dört farklı yüksekokuldan 929 (%68,5) öğrenciye ulaşılmıştır.

## YÖNTEM VE GEREÇLER

- Katılımcıların beslenme özellikleri ile ilgili verdikleri cevaplardan bir “olumsuz beslenme puanı” oluşturulmuştur.
- Puanlar 0-10 arasında değişmekte ve düşük puan olumlu beslenme alışkanlığını göstermektedir.

# YÖNTEM VE GEREÇLER

- Puanların hesaplanmasında katılımcıların;
  - düzenli beslendiğine inanma
  - her gün üç öğün besini düzenli olarak tüketme,
  - düzenli olarak kahvaltı etme,
  - öğün aralarında atıştırma durumları,
  - öğlen yemeğini nereden yediği ve bazı temel besin gruplarını (süt, ekmek,tahıl, sebze-meyve ve zararlılar grupları) ne sıklıkta tükettikleri değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

- Araştırmaya katılan 929 öğrencinin yaş ortalamaları ve standart sapmaları  $22,1 \pm 2,0$  olarak hesaplanmıştır.
- Katılımcıların %89,0'ı kadındır ve %12,8'i herhangi bir sağlık güvencesi olmadığını belirtmiştir.
- Yüksekokul öğrencilerinin %25,2'si halen sigara kullandığını, %30,8'i çeşitli sıklıklarda alkol kullandığını belirtmiştir.

## BULGULAR

- Araştırmaya katılan öğrencilerin
  - %69,2'si düzenli olarak beslendiklerine inanmadıklarını
  - %30,2'si hiç fizik egzersiz yapmadığını
  - %65,3'ü her gün düzenli olarak üç öğünü tüketmediklerini
  - %83,1'i öğünler arasında abur-cubur atıştırdığını
  - %15,6'sı düzenli olarak kahvaltı yapmadığını belirtmiştir.

## BULGULAR

- Katılımcıların %41,1'i ideal kilosunda olduğunu düşündüğünü, %47,0'ı da fiziksel ve ruhsal yönden kendilerini çok iyi olarak değerlendirdiğini belirtmiştir.
- Araştırmaya katılan öğrencilerin “olumsuz beslenme puanı” ortalaması  $7,6 \pm 1,3$  olarak hesaplanmıştır (Ortanca=8).

## BULGULAR

- Fiziksel ve ruhsal yönden kendisini çok iyi olarak değerlendiren, her gün ya da gün aşırı fizik egzersiz yapan, alkol kullanmayan, sigara içmeyen ve ideal kiloda olduğunu belirten öğrenciler daha düşük “olumsuz beslenme puanı” almışlardır ve gruplar arası farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < 0,05$ ).
- Katılımcıların yaşları, cinsiyetleri ve beyanlarına göre hesaplanan beden kitle indeksleri ile, “olumsuz beslenme puanları” arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

## Sonuç

- Yüksekokul öğrencilerinin sağlıklı beslenme davranışları göstermedikleri saptanmıştır.
- Sigara alkol kullanmama, fiziksel egzersiz yapma gibi sağlığı geliştirme davranışlarına sahip olanların daha dengeli ve yeterli beslendikleri görülmüştür.

# Teşekkür Ederim

Dr.Nazım Ercüment BEYHUN

