GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: ÜNİVERSİTELERDE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EZGİ GÜNEŞ

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
ANABİLİM DALI

MERSİN
AĞUSTOS-2018

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: ÜNİVERSİTELERDE BİR ARAŞTIRMA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EZGİ GÜNEŞ

MERSİN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
ANA BİLİM DALI

Danışman
Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ

II. Danışman
Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ

MERSİN
AĞUSTOS-2018

ONAY

Ezgi GÜNEŞ tarafından Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ ve Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ danışmanlığında hazırlanan "Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma " başlıklı çalışma aşağıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından oy birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Görevi	**Ünvanı, Adı ve Soyadı**	**İmza**
Başkan	Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Serpil YALIM KAYA	.....
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Sibel OĞUZ	.....

Yukarıdaki Jüri kararı Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 31./.05.../.2018... tarih ve 2018/163... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Süleyman DEĞİRMEN

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

Bu tezde kullanılan özgün bilgiler, şekil, tablo ve fotoğraflardan kaynak göstermeden alıntı yapmak 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu hükümlerine tabidir.

ETİK BEYAN

Mersin Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliğinde belirtilen kurallara uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlâk kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak kullandığımı,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü Mersin Üniversitesi veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı,
- Tezin tüm telif haklarını Mersin Üniversitesi'ne devrettiğimibeyan ederim.

ETHICAL DECLARATION

This thesis is prepared in accordance with the rules specified in Mersin University Graduate Education Regulation and I declare to comply with the following conditions:

- I have obtained all the information and the documents of the thesis in accordance with the academic rules.
- I presented all the visual, auditory and written informations and results in accordance with scientific ethics.
- I refer in accordance with the norms of scientific works about the case of exploitation of others' works.
- I used all of the referred works as the references.
- I did not do any tampering in the used data.
- I did not present any part of this thesis as an another thesis at Mersin University or another university.
- I transfer all copyrights of this thesis to the Mersin University.

28 Ağustos 2018 / 28 August 2018



İmza / Signature

Ezgi GÜNEŞ

ÖZET

Araştırmanın amacı Gastronomi ve Mutfak Sanatları (GMS) bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemektir. Bu kapsamda bir anket formu hazırlanmıştır. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Anket formunun birinci bölümünde öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini öğrenmeye yönelik dokuz soru yer almıştır. Anket formunun ikinci bölümünde literatür taraması sonucu hazırlanan 11 soru yer almıştır. Bu sorular; öğrencilerin beslenme bilgilerini etkileyen faktörleri, sigara ve alkol kullanma durumlarını, günlük kaç öğün yediklerini ve en çok atladıkları öğünün hangisi olduğunu belirlemeye yöneliktir. Anket formunun üçüncü bölümünde ise öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik genel beslenme alışkanlıkları ölçeği ve beslenme alışkanlıkları indeksi yer almaktadır. Anketler 8-21 Mayıs 2017 tarihlerinde Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Balıkesir Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Akdeniz (Antalya) Üniversitesi'nde öğrenim gören GMS bölümü öğrencilerine uygulanmış ve 410 geçerli anket elde edilmiştir. Toplanan veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,02 ve beden kitle indeksi 23,49'dur. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgilerini öğrenmelerinde en etkili faktör ailedir. Öğrencilerin en çok atladıkları öğün ise kahvaltıdır. Öğün atlama nedenleri ise vakit bulamamalarıdır. Öğrencilerin %58'i sigara kullanmadığını, %56'sı ise alkol kullanmadığını belirtmiştir. Kadın öğrenciler erkek öğrencilere göre beslenmelerine daha fazla dikkat etme eğilimindedirler. Öğrencilerin barındıkları yere göre beslenme alışkanlıklarında farklılıklar tespit edilmiştir. Ailesinin yanında eğitim hayatına devam eden öğrencilerin beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri belirlenmiştir. Genel olarak ise öğrencilerin beslenmelerine dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Bu duruma göre GMS bölümü öğrencilerinin beslenmelerine dikkat etmeleri için çözüm önerilerinde bulunulmuştur. Bu kapsamda ailelerin çocuklarını beslenme konusunda daha bilinçli olması ve sağlıklı besinlere teşvik etmesi gerekmektedir. Ailelerinden ayrı yaşayan öğrencilerin fast food yeme alışkanlığı yerine daha sağlıklı yiyeceklere yönelmeleri sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Mutfak Sanatları, Üniversite Öğrencileri, Beslenme Alışkanlığı

I. Danışman: Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ, Mersin Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Mersin.

II. Danışman: Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ, Dokuz Eylül Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, İzmir

ABSTRACT

The purpose of the study is to determine the eating habits of students in the Department of Gastronomy and Culinary Arts . In this context, a questionnaire form has been prepared. In the first part of the questionnaire, nine questions were asked to learn the socio-demographic information of the students. In the second part of the questionnaire, 11 questions were prepared as a result of literature review. These questions are; factors affecting students' nutrition knowledge, smoking and alcohol use, how many meals they eat daily, and which meals they skip most. In the third part of the questionnaire, general nutritional habits scale and nutrition habits index for determining the nutrition habits of the students are included. Surveys will be held on 8-21 May 2017 Çanakkale Onsekiz Mart University, Balıkesir University, Mersin University and Akdeniz in University were applied to the students of the GCA department who were studying and 410 valid data were obtained. The average age of the students is 21,02 and the body mass index is 23,49. The most effective factor in learning the nutrition information of students participating in the research is their family. The most frequent meal for students is breakfast. The reason for skipping meals is that they can not find time. 58% of the students stated that they did not smoke and 56% stated that they did not use alcohol. Female students tend to pay more attention to feeding than male students. Differences in eating habits have been identified according to where students are housed. It has been determined that, in addition to his/her family, more attention is paid to the students who continue their education life. In general, it has been determined that students do not pay attention to their nutrition. According to this situation, GMS department suggests solutions for students to pay attention to their nutrition.

Keywords: Gastronomy, Culinary Arts, University Students, Eating Habits

I. Advisor: Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Mersin University, Mersin.

II. Advisor: Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Dokuz Eylül University, İzmir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim hayatım boyunca bana her konuda destek olan, sorduğum her soruyu hiç bir zaman geri çevirmeden cevaplayan, sabrı ve bilgisiyle her zaman yanımda olan eğitim hayatıma kattığı önemi asla unutmayacağım saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Yılmaz AKGÜNDÜZ'e, tez çalışmam kapsamında ve yüksek lisans eğitim süresi boyunca ilgi ve desteğini esirgemeyen saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ'a....

Veri toplama sürecinde bana yardımları esirgemeyen Prof. Dr. A. Celil Çakıcı'ya ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda destek olan arkadaşlarım Ceylin ŞANLI, Gülcan SEZER, Uğurcan METİN, Seda Nur KESKİN, Seda OYAN ve Ruşen DOĞAN'a...

Son olarak eğitim hayatım boyunca bana tüm şartları sağlayan, ilgisini ve sevgisini asla eskik etmeyen annem Cennet GÜNEŞ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
İÇ KAPAK	i
ONAY	ii
ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER	x
1. GİRİŞ	1
2. BESLENME ALIŞKANLIĞI	3
2.1. Beslenme ve Beslenme Alışkanlığı	3
2.2. Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Faktörler	4
2.2.1. Teknolojik ve Sosyal Etmenler	4
2.2.2. Ailede Beslenme Eğitimi	5
2.2.3. Fiziksel Aktivite	5
2.2.4. Bölge ve İklim Etkisi	6
2.2.5. Kişiliğin Etkisi	7
2.3. Sağlıklı Beslenme ve Önemi	8
2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme	9
2.4.1. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları	9
2.5. Öğün Kavramı	11
2.6. Beden Kitle İndeksi	12
3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE GASTRONOMİ MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ	13
3.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları	13
3.2. Gastronomi Kavramının Tanımı	15
3.3. Gastronomi Kavramının Tarihsel Gelişimi	17
3.4. GMS Bölümü ve Öğrencileri	19
4. GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: ÜNİVERSİTELERDE BİR ARAŞTIRMA	21
4.1. Araştırmanın Amacı	21
4.2. Araştırmanın Önemi	21
4.3. Araştırma Yöntemi	22
4.3.1. Evren ve Örneklem	22
4.3.2. Veri Toplama Aracı	23
4.3.3. Anketin Uygulanması	24
4.3.4. Araştırmanın Kısıtları	24
4.4. Araştırmanın Hipotezleri/Soruları	24
4.5. Bulgular	26
4.6. Ölçeklerin Geçerlilik Testleri	34
4.7. Ölçeklerin Güvenilirlik Testleri	36
4.8. Korelasyon Analizi	38
4.9. Araştırma Sorularının Cevaplanması	39
4.10. Hipotez Testleri	46
5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	48
KAYNAKLAR	54
EKLER	60
ÖZGEÇMİŞ	64

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü Tarafından Belirlenmiş BKİ Değerleri	12
Tablo 2. GMS Öğrencilerinin Anket Kapsamında Yer Alan Üniversitelerdeki Mevcut Öğrenci Sayısı	22
Tablo 3. GMS Öğrencilerinin Anket Kapsamında Yer Alan Üniversitelerdeki Ulaşılan Öğrenci Sayısı	23
Tablo 4. GMS Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri	26
Tablo 5. GMS Öğrencilerinin Kişisel ve Aile Aylık Ortalama Gelirleri	26
Tablo 6. GMS Öğrencilerinin Kişisel ve Aile Gelir Düzeyi Hesaplanması	27
Tablo 7. GMS Öğrencilerinin Boy, Kilo ve Beden Kitle İndeksi Değerleri	27
Tablo 8. GMS Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi Sınıflandırmasına Göre Dağılımı	28
Tablo 9. GMS Öğrencilerinin Beslenmelerine Dikkat Etme Durumu	28
Tablo 10. GMS Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerini Öğrenme Kaynakları ve Önem Sırasına Göre Dağlımı	28
Tablo 11. GMS Öğrencilerinin Yemek Seçiminde Dikkat Ettikleri Etmenlerin Önem Sırasına Göre Dağılımı	29
Tablo 12. GMS Öğrencilerinin Yemek Yedikleri Yerlere Göre Dağılımı	29
Tablo 13. GMS Öğrencilerinin Yeterli ve Dengeli Beslenme Durumuna Göre Dagılımı	30
Tablo 14. GMS Öğrencilerinin Günlük Öğün Durumu	30
Tablo 15. GMS Öğrencilerinin Atladıkları Öğün Dağılımı	30
Tablo 16. GMS Öğrencilerinin Öğün Atlama Nedenleri Dağılımı	31
Tablo 17. GMS Öğrencilerinin Cinsiyete Göre ve Genel Sigara, Alkol Kullanım Durumu Dağılımı	31
Tablo 18. GMS Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıklarına Ölçeğine Verdikleri Cevapların Dağılımı	32
Tablo 19. GMS Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İndeksine Verdikleri Cevapların Dağılımı	33
Tablo 20. Genel Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Faktör Analizi	35
Tablo 21. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Faktör Analizi	36
Tablo 22. Genel Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Güvenilirlik Analizi	37
Tablo 23. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Ölçeği Güvenilirlik Analizi	38
Tablo 24. Pearson Kolerasyon Katsayısı Yorumu	38
Tablo 25. Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıkları Korelasyon Analizi	38
Tablo 26. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması	40
Tablo 27. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması	40
Tablo 28. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Okul Yönünden Karşılaştırılması	40
Tablo 29. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Okul Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi	41
Tablo 30. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Sınıf Yönünden Karşılaştırılması	42
Tablo 31. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Sınıf Yönünden Karşılaştırılması	42
Tablo 32. Genel Beslenme Alışkanlıklarının BKİ Yönünden Karşılaştırılması	42
Tablo 33. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin BKİ Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi	43
Tablo 34. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Barınılan Yer Yönünden Karşılaştırılması, Anova ve Tukey Testi	44
Tablo 35. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Barınılan Yer Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi	44
Tablo 36. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Kişisel Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması	45

Tablo 37. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Kişisel Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması 45
Tablo 38. Araştırma Soruları Sonuçları 46
Tablo 39. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Değerlerine Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi 47

KISALTMALAR VE SİMGELER

Kısaltma/Simge	Tanım
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
BAİ	Beslenme Alışkanlıkları İndeksi
BKİ	Beden Kitle İndeksi
GCA	Gastronomy and Culinary Arts
GBA	Genel Beslenme Alışkanlıkları
GMS	Gastronomi ve Mutfak Sanatları
₺	Türk Lirası

1. GİRİŞ

Sağlıklı beslenme bütün toplumlar için önemlidir. Yaşadığımız dönemde ise insanlar sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeye başlamışlardır. Bu durum Sağlık Bakanlığı tarafından desteklenmekte, yazılı ve görsel medya aracılığı ile dikkat çekilmektedir. Özellikle gençlerin sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi sahibi olması istenmektedir (Şanlıer vd., 2017: 942).

Üniversite öğrencileri ülkelerdeki nüfusun önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Öğrencilerin üniversite eğitimi aldıkları dönemde kazandıkları beslenme alışkanlığı önemlidir (Tuncay, 2008: 10). Zamanla üniversite gençliğinde sağlıksız, yetersiz ve dengesiz beslenme önemli sorunlardan biri haline gelmiştir (Saygın vd., 2011: 44). Üniversite öğrencileri beslenmelerine ve beslenme alışkanlıklarına yeterince önem vermemektedir. Üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri; kendi sağlıkları ve rol model olmaları nedeniyle önemlidir (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007: 243).

Gençlik dönemi insanların hayatında önemli bir yere sahiptir. Bu dönemde oluşan alışkanlıklar gençlerin gelecekteki yaşantısını da etkilemektedir. Gençlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlığının şekillenmesinde, eğitim önemli bir yer tutmaktadır (Moreno vd., 2007: 295).

Üniversite öğrencileri yetişkinlik dönemine geçerken sıkıntı yaşamakta ve birçok problemle karşılaşmaktadır. Üniversite gençliği bu dönem sorunlarını en ağır yaşayan grup olarak kabul edilmektedir. Bu dönemde sorunlardan kurtaracağı beklentisiyle kötü alışkanlıklar edinmektedirler. Aynı zamanda düzensiz beslenme alışkanlıkları ve fast food tüketme sıklıkları da artmaktadır (Uçar, 2006: 1). Üniversite öğrencileri çocukluk çağı sonrası yetişkinlik dönemine geçen ilk grup olduğu için bu dönemde öğrenciler üniversite eğitim hayatlarının başlamasıyla beraber, aile hayatlarından ayrılarak farklı bir hayata adım atmaktadırlar. Adım attıkları bu hayatta kendi kararlarını verebildikleri, dışardan gelebilecek herhangi bir olaya daha fazla açık oldukları bir dönem başlamaktadır (Bilici, 2009: 4). Bu zor ve stresli süreçte üniversite öğrencileri fast food tüketmeye yönelmekte, öğün atlama alışkanlığı edinmekte, yetersiz ve dengesiz beslenmeye başlamaktadır (Çelik, 2017: 15).

Son yıllarda gelişen tüketim çılgınlığı da gençlerin yeme içme alışkanlıklarını etkilemiştir (Sakamaki, Toyama, Amamoto, Jun Liu ve Shinfuku, 2005 :1). Tüketim çılgınlığının önemli bir kısmını ise yeme içme sektöründe yer alan, neredeyse sektörün %50'sini kapsayan fast food pazarı oluşturmaktadır. Bu pazarın hızlı bir şekilde yayılması sonucu şişmanlık gençler arasında giderek artmaktadır. Beslenme alışkanlığına ek olarak sigara içmek ve fiziksel hareketsizlik kronik hastalık risklerini de arttırmaktadır. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı

yaşama özendirilmesi ve yönlendirilmesi genç nüfusun beslenme alışkanlığını değiştirebilir (Yahia, Achkar, Abdallah ve Rizk, 2008: 290).

Sosyal ilişkilerin gelişmesine bağlı olarak üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelemesine daha fazla önem verilmeye başlanmıştır (Blandon, Molina, Martin ve Campos, 2017: 3). Bu dönemde genç yetişkin öğrencilerin, vücut ihtiyaçlarına göre dengeli ve düzenli olarak öğün atlamadan beslenmeleri, sağlıklı ve başarılı bir hayat açısından son derece önemlidir (Gül, 2011: 3). Ayrıca öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının tespiti, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve kötü beslenme koşullarının yol açabileceği hastalıkların önlenmesi açısından da önem taşımaktadır (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 173).

Beslenme alışkanlığının kazanılmasında en önemli faktörler aile, okul, medya ve içinde yaşanılan ortamdır. İnsanların aileleri dışında etkileşim içinde oldukları ilk sosyal kurum okullardır. Okullar insanların alışkanlık kazanmasında, yeni şeyler öğrenmesinde ve hayata hazırlanmasında önemli katkıları bulunan kurumlardan birisidir. Üniversite öğrencilerinin eğitim hayatları boyunca sağlıklı beslenmeleri ve sağlıklı beslenme bilinci kazanmalarında, okullarda aldıkları eğitim önemli bir yer tutmaktadır. Aldıkları bu eğitimle, ilerleyen yaşlarda sağlıklı beslenme bilinci gelişecektir (Gül, 2011: 3).

Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının neler olduğunu belirleme amacına yönelik olan bu tez çalışması üç bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın ilk bölümünde beslenme alışkanlığı başlığı altında beslenme tanımı, beslenme alışkanlığını etkileyen faktörler, sağlıklı beslenmenin önemi, yeterli ve dengeli beslenme, yetersiz ve dengesiz beslenmenin sakıncaları, öğün kavramı, beden kitle indeksi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının neler olduğuna, GMS bölümü öğrencilerinin özelliklerine, gastronomi tarihi ve gastronomi kavramları ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Çalışmasının üçüncü bölümünde ise araştırmanın amacına, önemine, yöntemine, evrenine, örneklemine, veri toplama aracına, anketin uygulanmasına, araştırmanın kısıtlarına, bulgularına, ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizlerine, Kolerasyon Analizine, araştırma sorularının cevaplarına ve Hipotez Testlerine yer verilmiştir. Tez çalışmasının son kısmında ise araştırma sonuçlarına bağlı olarak teorik karşılaştırma yapılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

2. BESLENME ALIŞKANLIĞI

Beslenme alışkanlıkları üzerine yapılmış olan bu çalışmanın daha iyi anlaşılabilmesi için bu bölümde çalışmanın ana konusunu oluşturan beslenme ve beslenme alışkanlıkları hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

2.1. Beslenme ve Beslenme Alışkanlığı

Beslenme, insanların hayatlarına devam edebilmeleri için büyümesi ve gelişmesini sağlayan besinleri yeterli ve dengeli bir şekilde vücuda alması durumudur. Besin ise, vücudun yaşamını devam ettirdiği sürece kullandığı yakıttır (Gündoğdu, 2017: 5). Beslenme, sadece damak zevki dikkate alınarak veya açlık duygusunu bastırmak için yapılan fiziksel bir aktivite değildir. Beslenme bireyin yaşına, cinsiyetine ve içerisinde bulunduğu duruma göre değişiklik göstermektedir (Bozkurt, 2001: 4).

Beslenme, hayatın her döneminde sağlığın temel yapıtaşını oluşturmaktadır (Açıkgöz, 2006: 14). Beslenmenin yeterli seviyede ve uygun zamanlarda bilinçli olarak yapılması hayat kalitesini yükseltir ve sağlığı korur (Gül, 2011: 7). Sağlıklı ve düzgün bir beslenme ise bireyin sağlığı için tehlike oluşturmayan güvenli gıdalarla sağlanır (Balkış, 2011: 1).

İnsanlar yaşadıkları süre içerisinde beslenme eğilimleri değişiklik gösterebilmektedir. Bu beslenme eğilimlerinin birincisi açlığı gidermektir. Ardından, yeterli ve dengeli beslenmek, yemek yeme durumdan zevk almak ve saygınlık kazanmak için yemek yeme durumları birbirini izlemektedir (Işkın, 2016: 12). İnsanlar doğaları gereği yaşamak için beslenirler. Beslenme insanın hayata gözlerini açtığı andan ölümüne kadar geçen tüm zamanı etkiler. İnsanların sağlıklı bir hayat için doğru bir beslenme alışkanlığı edinmeleri gerekmektedir. Her ülkenin beslenme alışkanlıkları farklılık göstermektedir. Bu alışkanlıklar hayatın ilk dönemlerinde kazanılmaktadır (Saygın vd., 2011: 43).

Beslenme alışkanlığı; insanların yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik konumunu dikkate alarak vücudun ihtiyacı olan bütün besin kaynaklarını yeterli ve düzenli miktarda karşılamasıdır (Saygın vd., 2011: 44). Beslenme alışkanlığı insanın günlük öğün sayısını, günlük öğünlerde tükettiği gıdaların çeşidi ve sayılarını, gıda satın alma, hazırlama sürecindeki pişirme ve servis davranış kalıplarını da içerir (Gül, 2011: 8). Düzensiz yaşam biçimi ve beslenme alışkanlığının sağlıksız olması insanların hayatlarında kalıcı sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Sakamaki, Toyama, Amamoto, Jun Liu ve Shinfuku, 2005 :2).

Beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri tespit etmek; bu faktörlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek ve sağlıkla olan ilişkilerini belirlemek beslenme alışkanlıklarının sebep ve sonuçlarını açıklamak için önemli ve gereklidir. Bu durum insanların

geri kalan hayatlarında daha sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmelerinde büyük rol oynamaktadır (Yurtseven vd., 2014: 21).

2.2. Beslenme Alışkanlığını Etkileyen Faktörler

Beslenme alışkanlıklarının oluşmasında birçok faktör rol oynar. Beslenme alışkanlıklarını genel olarak kent ve kırsal alanlarda yaşamak, yaşanılan yerin coğrafi özellikleri, iklimi, tarımsal çeşitliliği, bireylerin inançları ve sosyo-ekonomik durumları etkilemektedir (Gül, 2011: 8). Bu başlık altında beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler açıklanmıştır.

2.2.1. Teknolojik ve Sosyal Etmenler

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte şehirleşme ve sanayileşme hızlı bir artış göstererek insanların hayatını büyük ölçüde etkilemiştir. Bu değişiklikler sonucunda insanlar fiziksel olarak daha az hareket etmeye başlamışlardır (Kaymaz, 2016: 9).

Kaydedilen teknolojik ilerlemeler ile gıda sanayisinde de önemli değişiklikler meydana gelmiştir. Bu değişiklikler de beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. İşlenmiş gıdalarda ki artış, yeme ortamları, ekonomik ve sosyal yaşam tarzındaki değişiklikler hazır gıdalara daha düşük fiyatlarla ulaşmayı erişebilir hale getirmiştir (Story, Kaphingst, Brien ve Glanz, 2008: 255). Sanayileşme ve nüfus arttıkça gıda mağazalarının (süpermarket) sayısı da zamanla artmıştır. Haneler ortalama iki haftada bir süpermarket ziyareti yapmaktadır. Bu durum yiyecek ve içeceklerde tüketim sıklığını arttırmaktadır. Artan yiyecek içecek tüketimi ile birlikte beslenme alışkanlıklarında büyük değişimler meydana gelmektedir (Story, Kaphingst, Brien ve Glanz, 2008: 259).

Günümüzün en büyük buluşlarından birisi olarak kabul edilen bir iletişim ağı olan internet birçok alanda olduğu gibi yiyecek-içecek sektörü üzerinde de etkisini göstermektedir. İnternet kullanımının artmasıyla beraber yiyecek-içecek sektörü bu durumu avantaja çevirmiştir. İşletmeler zaman içerisinde internet üzerinden yiyecek-içecek siparişlerini almaya başlayarak yiyecek ve içeceğe ulaşımı daha da kolay hale getirmiştir. İnternet üzerinden istediği birçok yiyecek ve içeceğe rahatlıkla ulaşan tüketici zamanla artan bir talep oluşturmuştur. Bu durum yiyecek-içecek sektörü ve internet tüketicisi için vazgeçilemez bir durum haline gelmiştir (Arı ve Yılmaz, 2015: 66).

Bir ülkedeki sosyal ve ekonomik değişmeler de beslenme alışkanlıklarını etkileyebilir (Kriaucioniene, Klumbiene, Petkeviciene ve Sakyte, 2012: 11). Ayrıca toplumsal farklılıklar da yeme içme alışkanlıklarını etkilemektedir. Yüksek sosyo-ekonomik statüye sahip kişiler, daha düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip kişilere kıyasla daha sağlıklı beslenmektedirler. Yüksek

sosyo-ekonomik düzeye sahip kişiler beslenme konusunda daha fazla imkana sahip oldukları için sebze, meyve ve hayvansal gıda tüketme oranları yüksektir. Düşük sosyo-ekonomik statüye sahip kişiler ise geleneksel bir diyeti takip etme eğilimindedirler (Grabauskas, Petkeviciene, Kriaucioniene ve Klumbiene, 2004: 875). Sosyo-ekonomik eşitsizlikler gıda seçiminde adaletsiz bir düzen oluşturmaktadır. Yetişkin fakat düşük gelir düzeyine sahip kişiler sağlıksız gıdalarla beslenme durumda kalmakta ve yeterli düzeyde sağlıklı gıda tüketememektedir. Bu durumu ortadan kaldırmak için sağlıklı beslenmedeki eşitsizlikleri azaltabilecek genel olarak sağlıklı beslenmeyi teşvik edecek düzenlemeler yapılmalıdır (Mcgill vd., 2015: 3).

2.2.2. Ailede Beslenme Eğitimi

İnsanlar dünyaya geldiklerinde beslenme bilgisine sahip değildir. Zamanla bu durum ailenin, özellikle annenin, etkisiyle iyi veya kötü yönde oluşur ve gelişir. Aile kişinin beslenme alışkanlığının kazanılmasında büyük bir etkiye sahiptir. Bu dönemde kişinin kazandığı beslenme alışkanlığı tüm yaşamını etkilemekte ve sağlığı açısından olumlu veya olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Açıkgöz, 2006: 23).

Ebeveynlerin eğitim seviyesi, ebeveynlerin yaşı ve kaç kardeş olduğu kişinin obezite durumunu etkilemektedir. Ailenin eğitim düzeyi ile obezitenin doğru orantılı olduğu varsayılmaktadır. Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgileri çocuklarının beslenme alışkanlığını etkilemektedir. Aile olarak yemek düzenin olmaması, asitli içecek tüketimi, aşırı yağlı ve karbonhidratlı gıdaların tüketimi ailenin ve çocukların beslenme alışkanlığını etkileyen olumsuz faktörler arasında sayılmaktadır (Arıkan, 2015: 21).

Farklı eğitim gruplarından olan aileler karşılaştırıldığında, üniversite eğitimi almış ailelerin sağlıklı beslenmeye daha fazla dikkat etme eğiliminde olduğu tespit edilmiştir. Özellikle yüksek öğrenim görmüş anneler, çocuklarının beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Grabauskas, Petkeviciene, Kriaucioniene ve Klumbiene, 2004: 881).

2.2.3. Fiziksel Aktivite

Düzensiz ve yanlış beslenme tarzının benimsenmesi bunlara ek olarak fiziksel aktivite eksikliği zamanla kas hareketlerinin azalmasına ve şişmanlığa neden olmaktadır. Hareketin organizma için gerekli bir aktivite olduğu unutulmamalıdır. İnsanlar için fiziksel aktivite alışkanlığının gençlik çağında kazandırılması ve yaşam boyu devam etmesinin sağlanması en uygun dönemdir. Fiziksel aktivite, eklem ve kasların kasılması durumunda yaktığı enerji miktarını harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir (Kaymaz, 2016: 23). Fiziksel hareketsizlik ve kötü beslenme alışkanlığı birbiriyle doğrudan ilişkilidir. Fiziksel

hareketsizlik bir yaşam tarzı haline dönüştüğü zaman beraberinde birçok kronik hastalığı da getirmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin öneminin anlaşılması için insanlarda farkındalık yaratmak zamanla önemli hale gelmiştir. Buna rağmen özellikle üniversite öğrencileri düşük fiziksel aktivite seyri göstermektedirler (Plotnikoff vd., 2015: 2).

Yanlış beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite eksikliği ise birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Bunlardan biri olan obezite, fiziksel aktivite eksikliği ve kötü beslenme alışkanlıkları sonucunda ortaya çıkmaktadır ve dünyada hızla yayılmaktadır. Obezite enerji alımı (yeme alışkanlıkları) ile enerji kullanımı (fiziksel aktivite) arasındaki dengesizlik sonucu görülmektedir (Björk ve Raisanen, 2017: 1581). Obezite halk sağlığını tehtit eden büyük bir sorundur. Son on yılda obezite dramatik bir şekilde artış göstermiştir. Obezite karşısında dış faktörler olduğu gibi genetik faktörler de göz önüne alınmalıdır. Fakat son yıllarda dış faktörlere bağlı artış görülmektedir. Bu dış faktörler fiziksel hareketsizlik, beslenme alışkanlıklarındaki sağlıksız davranışlar, otomasyon kullanımındaki artış ve çalışma ortamlarındaki beslenme düzeni olarak sıralanmaktadır. Ayrıca çocuklar ve gençler sürekli fiziksel ve sosyal gelişim içindedirler. Bu durum onları özellikle beslenme alışkanlıklarında ve fiziksel aktivitelerinde dış etkenlere karşı daha fazla savunmasız bırakmaktadır (Schneider vd., 2017: 1).

2.2.4. Bölge ve İklim Etkisi

Beslenme alışkanlıklarındaki davranışları birçok faktör etkilemektedir. Bunlardan fiziksel çevre olarak insanları en çok etkileyen durumların başında bölgesel perakende satış mağazalarında bulunan gıdalar (haftalık pazar alışverişi yapıldığı yerler, restoranlar ve gıda tedarik endüstrisi) gelmektedir. Ayrıca okullarda sunulan yemekhane hizmeti, kantinler, iş yerinde bulunan yiyecek içecek hizmeti, okullara ve iş yerlerine yakın hizmet veren restoranlar da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Beslenme alışkanlıklarını sosyo-kültürel yapı ve fiziki çevre de etkilemektedir. Fiziki faktörler arasında, tipik bölgelerarası iklim (yağış miktarı ve sıcaklık dalgaları gibi) etkili olmaktadır (Schneider vd., 2017: 4).

Denize kıyısı olan şehirlerde balık ve deniz ürünleri daha fazla tüketilmektedir. Denizden uzak kesimlere gidildikçe balık ve deniz ürünleri tüketimi azalmaktadır. İklim değişimi insanların beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Soğuk ve sıcak iklim koşullarına göre beslenme alışkanlıkları farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, sıcak ve soğuk iklim koşullarında yetişen tarım ürünlerinin farklı olması o bölgedeki gıda tüketimini de etkilemektedir. Çin'de pirinç üretimi ve tüketimin fazla olması gibi. Göç veya başka bir ülke kültürü altına girme durumunda toplumların beslenme alışkanlıkları değişebilir. Gidilen ülkenin veya bölgenin beslenme alışkanlığından etkilenebilir (Açıkgöz, 2006: 23).

2.2.5. Kişiliğin Etkisi

İnsanların karakteri zamanla bulunduğu ortama göre değişim gösterir. Bu değişimin içerisinde beslenme alışkanlığı karakteri de mevcuttur. İleride birey edindiği beslenme alışkanlıklarını hayatında kalıcı bir şekilde uygulamaya devam eder (Açıkgöz, 2006: 23). Beslenme alışkanlıkları aynı zamanda insanların hızlı ve yavaş gıda tüketmesi, gıdaları ağır bir şekilde çiğnemesi, ruh halinin iyi veya kötü olması durumundaki davranış şekillerini de içerir (Balkış, 2011: 11). İnsanların çevresinde yaşadığı olumsuz durumlar, sürekli stres hali ve sürekli tüketilen alkol kişinin beslenme alışkanlıklarını etkilemekte ve kalıcı etkiler bırakabilmektedir (Avcı, 2007: 44).

Yemek yemek insanın en temel biyolojik gereksinimlerinden biridir. Fakat yemek yemenin biyolojik açıdan gerekli olduğu kadar psikolojik bir önemi de bulunmaktadır. Kişiler farklı ruh hallerinde (sinir, stres, öfke, depresyon, heyecan, korku, üzüntü) gereğinden fazla yemek yeme eğilimi veya hiç yemek yememe eğilimi gösterebilirler (Özgen, Kınacı ve Arlı, 2012: 232). Özellikle genç kadınlar bu durumdan daha fazla etkilenmektedirler. Güzellik kaygısı nedeniyle aşırı kilo alımından kaçmaktadırlar ve bu durum zamanla takıntı haline gelmekte, beraberinde birçok piskolojik ve fiziksel soruna neden olmaktadır. Özellikle genç kadınlar arasında son zamanlarda yaygın olarak görülen Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza hastalığı artış göstermiştir (Özenoğlu ve Dege, 2015: 6). Anoreksiya Nervoza ve Bulimiya Nervoza piskolojik rahatsızlıkla başlayan ve sonucunda ağır bedensel rahatsızlıklar getiren, sonucu ölüme varan tehlikeli hastalıklardır (Sansfaçon, Steiger, Gauvin, Fletcher ve Israel, 2017: 2). Anoreksiya Nervoza aşırı kilo almaktan korkmayla başlayan daha sonra vücut ağırlığını kaybetmeyle devam eden beden algısı bozukluğudur. Bulimiya Nervoza ise yeme bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Bulimiya Nervoza kişinin tek başına kaldığında aşırı yemek tüketmesi ve tükettiği bu yemeği kilo alacağını düşünerek vücuttan geri atması (isteyerek kusma) durumu olarak tanımlanmaktadır. Anoreksiya Nervoza'nın bir alt evresidir (Nagl vd., 2016: 904).

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen ruhsal değişikliklerin bilincinde olmak ve bu değişikliklerin ekonomik, sosyo-kültürel ve sağlık ile olan bağlarını belirlemek, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya yardımcı olmaktadır. Bu durum insanların sağlıklarına daha fazla dikkat etmelerine ve beslenme alışkanlıklarını etkileyecek olumsuz durumları değiştirmelerine yardımcı olmaktadır (Yılmaz ve Özkan, 2007: 90).

2.3. Sağlıklı Beslenme ve Önemi

Eski zamanlardan beri sağlık ve beslenme arasında olumlu ilişki olduğu bilinmekte ve bu durum hakkında araştırmalar yapılmaktadır. Brillat Savarin 1800'lü yıllarda "Bana ne yediğinizi söylerseniz, size kim olduğunuzu söyleyebilirim." ve Feuerbach "İnsan ne yerse odur." sözleriyle tükettiğimiz yiyeceklerin yaşam kalitemiz ve sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmek istemişlerdir (Çelik, 2017: 11). Sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda ilk düşünülen durum ise yeterli ve dengeli beslenmedir (Aytimur, 2015: 15). Çünkü sağlıklı yaşam dengeli fiziksel aktivite ve sağlıklı gıdalar tüketmekle sağlanabilir (Driskell, Meckna ve Scales, 2006: 525).

Sağlıklı beslenme; kişinin büyümesi, gelişmesi, kaliteli bir hayat sürdürmesi için gerekli besin öğelerini yeterli miktarda ve doğru zamanda vücuda alması demektir. Sağlıklı beslenme insanların hayatlarını fiziksel ve ruhsal yönden olumlu etkilemektedir. İnsanları daha üretken ve bilinçli yapmaktadır. Çocukluk döneminden itibaren başlayan sağlıklı beslenme alışkanlığı, insanların sağlıklı bir vücuda sahip olmasındaki en önemli faktörlerden biridir (Alpural, 2009: 7).

Son zamanlarda artan gıda ürünlerinin daha lezzetli olmasını ve raf ömrünü uzatmasını sağlayan işlenmiş gıdaların artması, şehir nüfusundaki artış, değişen yaşam şartları beslenme kalıplarında olumsuz değişimlere yol açmıştır. Meyve, sebze ve tahıl tüketimi azalmış işlenmiş gıda tüketimi artmıştır. Ayrıca beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmayan kişilerin varlığı sağlıksız beslenme alışkanlığını arttırmaktadır. Bu durumu tersine çevirmek için sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmek gereklidir (Çelik, 2017: 15).

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmak kronik birçok hastalığı önlemektedir. Bu hastalıkların oluşmasını önlemek toplum sağlığı açısından kazançlıdır. Çocuk ve ergenlik döneminde alınan çeşitli vitaminler, mineraller, meyveler, sebzeler, tahıllar ve kalsiyum olarak zengin yiyecekler, daha az kızartılmış gıdalar ilerleyen yaşlarda yetişkin bireylerin obezite ve kronik hastalık riskini en aza indirmektedir. Sağlıklı beslenmede gıdaların güvenli ve erişilebilir olması da çok önemli bir faktördür. Bu durum sağlıklı beslenmede pozitif bir etkiye sahiptir (Blandon, Molina, Martin ve Campos, 2017: 2). Sağlıklı yaşamak ve sağlıklı beslenme bilinci kazanmak için erişilebilir ve uygun fiyatlı gıdalara yönelmek gereklidir. Evdeki gıdalar ne kadar sağlıklı olursa gençler ve aileler arasında sağlıklı beslenme alışverişi o kadar artar. Örneğin, eve alkollü ve asitli içecek almak yerine sağlıklı, taze meyve ve sebze alınması gibi. Sağlıklı beslenmede yapılacak bu basit müdahaleler beslenme alışkanlığını değiştirebilir (Story, Kaphingst, Brien ve Glanz, 2008: 254-255).

Sağlıklı ve doğru beslenmede en iyi seviyeye ulaşmak için; dengeli ve sağlıklı bir diyet, yeterli kalori alımı, atletik performans, büyük ve küçük besin alımlarının doğru bir şekilde

yapılması gerekmektedir. Beslenme alışkanlığının fiziksel aktiviteyle paralel özellikler sergilemesi gerekmektedir. Bu alışkanlıklar yanlış beslenme alışkanlığı ve yanlış yaşam tarzını değiştirebilir ve sağlığı olumlu yönde etkiler (Galanti vd., 2015: 44).

2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Beslenme insanın temel gereksinimlerinin başında gelmektedir. Beslenme aynı zamanda sağlığı etkileyen en önemli unsurların temelini oluşturmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme insanların büyümesi, gelişmesi, hayatlarını devam ettirmesi, fizyolojik hareketlerini en iyi seviyede yapması için vücudun ihtiyaç duyduğu besinlerin yeterli miktarlarda, düzenli, sağlıklı bir şekilde vücuda alması ve kullanmasıdır (Bilici, 2009: 17). Yeterli ve dengeli beslenme vücut sağlığını koruyan, ruhsal ve sosyal sağlığı koruyan, fiziksel huzuru sağlayan, vücudu dinç ve zinde tutan önemli bir faktördür (Balkış, 2011: 8).

Dünyada beslenme ile ilgili iki temel sorun vardır. Bu sorunlardan birincisi, insanların yiyecek gıda bulamamasına bağlı olarak ortaya çıkan açlık sorunu, ikincisi ise fazla yiyecek ve içecek tüketimine bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunudur. Bu iki durum, insan sağlığını olumsuz etkilemektedir. Dünyanın bazı bölgelerinde aşırı beslenmeye dayalı ölümler görülürken, bazı bölgelerinde ise gıda bulamamaktan dolayı ölümler yaşanmaktadır. Bu yaşanan durumlar göz önüne alındığında insanların en değerli varlıkları olan vücut sağlığını korumak için yeterli ve dengeli beslenmeye fazlasıyla değer vermeleri gerektiği söylenebilir (Arslan, 2014: 26). Bu nedenle insan sağlığı için yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir yaşamın temel koşulları arasındadır (Uçar, 2006: 2).

Yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite ve sağlık açısından önemlidir. Dengesiz beslenme ve fiziksel hareketsizlik giderek kronik hastalıkların çoğalmasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda ortaya çıkan rahatsızlıklar bireylerin tüm hayatlarını etkileyerek yaşam kalitesine zarar vermektedir. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının yaşamın erken dönemlerinde kazanılması gerekmektedir. Erken yaşta düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan bireyler daha sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmektedirler (Driskell, Kim ve Goebel, 2005: 798).

2.4.1. Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Sakıncaları

Yetersiz ve dengesiz beslenme, vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besinlerin, yeterli miktarda ve kalitede vücuda alınmaması olarak tanımlanmaktadır. İnsanların yetersiz ve dengesiz beslenmesi durumunda zeka geriliği başta olmak üzere çeşitli fiziksel eksiklikler meydana gelmektedir (Uzşen, 2016: 9). İnsan vücuduna besinler yeterli miktarda

alınmadığında, yeterli seviyede kullanabileceği enerji oluşamayacağı için vücudunda yetersiz beslenme durumu gelişir. İnsan alması gerekenden daha fazla besin tükettiği zaman da sağlıksızdır. Çünkü vücut fazla besini depoladığı için besin öğelerini yağ olarak biriktirecek ve insan sağlığı için zararlı bir durum oluşacaktır (Gül, 2011: 9). Zararlı gıda seçimi, vücudun alması gereken gıdaların yeterli seviyede alınmaması veya zararlı gıda pişirme yöntemlerinin tercih edilmesi sonucu, dengesiz beslenme durumu gelişir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, insanın çalışma, planlama ve düşünme yeteneğini de etkilemektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu ruhen ve bedenen iyi gelişmemiş, halsiz, gönülsüz ve rahatsız insanlar toplum için büyük bir sorun teşkil edebilir. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye, ayaküstü beslenme alışkanlığı da örnek olarak verilebilir. Ayaküstü beslenme, özellikle büyük şehirlerde oldukça yaygındır. Bunun en büyük kitlesini gençler oluşturmaktadır. Bu beslenme tarzının yaygınlık ve süreklilik kazanması yanlış beslenme alışkanlığını oluşturmaktadır (Sümbül, 2009: 21).

Dengesiz beslenmenin nedenleri araştırıldığında eğitim eksikliğinin en önemli faktörler arasında yer aldığı görülmektedir. Bu sebeple yetersiz ve dengesiz beslenmenin önüne geçmek için eğitime daha fazla önem verilmesi gerekmektedir. Özellikle genç nesillerin yeterli ve dengeli beslenmenin önemini kavraması sağlanmalıdır (Bilici, 2009: 18). Ayrıca bir besin öğesinin vücuda az miktarda alınması, o besin öğesinin vazifesini yerine getirmesini engelleyeceği için vücut çalışması geride kalmakta ve hastalıklar oluşmaktadır. Sağlıklı insan üretken ve çalışkan insandır. Sağlıklı birey olmanın temeli ise yeterli, sağlıklı ve dengeli beslenme ile atılır. Aynı zamanda vücut ağırlığının boy uzunluğuna ve yaşa göre fazla olması yani şişmanlık (obezite) da, genellikle dengesiz beslenmenin işaretidir ve hastalık olarak kabul edilmektedir (Gül, 2011: 10).

Düzensiz yeme bozukluklarını ortadan kaldırmak ve sağlıklı beslenmek için bu konuda öğrencilere eğitim verilmeli ve böylelikle bilinçli bir düzen oluşturulmalıdır. Oluşturulan bu düzen gelecek nesiller için de önemli ve faydalı olacaktır (Sakamaki, Toyama, Amamoto, Jun Liu ve Shinfuku, 2005 :4). Yetişkinlik döneminde edinilen düzenli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı hastalık risk faktörlerini azaltabilir (Moreno vd., 2007: 294). Yetersiz ve gereğinden fazla beslenme birçok hastalığın oluşmasında ve ilerlemesinde etkilidir. Bu nedenle fazla yeme durumu da yetersiz beslenme durumunda olduğu gibi sağlığı tehdit etmekte ve obeziteye yol açmaktadır. Bu tehlikelerin ortadan kalkması için birey sağlıklı beslenmeye dikkat etmelidir (Arslan, 2014: 6).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin öğrenciler üzerinde de olumsuz etkileri mevcuttur. Yetersiz ve dengesiz beslenme öğrencilerin, okul başarısını etkilemektedir. Öğrencilerin derslere odaklanmasını zorlaştırmakta ve okul başarısında düşmeye sebep olmaktadır (Erdaş 2010: 9). Yetersiz ve dengesiz beslenme, insan bünyesindeki büyüme fonksiyonlarını azaltır. Bazı kötü ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasına sebep olur. Bulaşıcı hastalıklara karşı insanın bağışıklık sistemini zayıflatır. Ayrıca ilerleyen yaşlarda kronik

hastalıkların görülme olasılığınıda arttırmaktadır. Bunların önlenmesi için uygun olmayan beslenme alışkanlıklarının tespit edilmesi gerekir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin etkilediği önemli konulardan biri de zeka gelişimidir. Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuklarda zeka geriliği olabilmekte ve bu durum kişinin gençliği de dahil olmak üzere bütün yaşamını etkileyebilmektedir. Düzensiz ve sağlıksız beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıkların önüne geçilmesi için beslenme alışkanlıklarının tespiti önemlidir (Özdemir, 2015: 8).

2.5. Öğün Kavramı

Gıdaların vücuda alınma süreci, sayısı ve kullanılması öğün kavramı ile ifade edilmektedir. Yemek yerken gün içerisinde öğün sayısının artışı, süresi, sıklığı ve alınan gıdanın özelliği ölçüm konusu olmaktadır. İnsanların, gün içerisinde tükettikleri besinlerden sonra birbirini izleyen beslenme döngüsü gözlenmektedir. İnsanlarda gün içerisinde beslenme düzeninde değişiklikler gıda miktarlarında artış görülebilmektedir. Örneğin, öğün miktarındaki artış, fazla gıda tüketimi obeziteye ve beslenme bozukluğuna neden olmaktadır. Öğün miktarındaki azalma ve çok az gıda tüketimini ise aşırı zayıflık ve halsizlik (Anoreksiya Nervoza) ile ilişkilendirmek mümkündür (Kıcalı, 2015: 1).

Öğünler ana öğün ve ara öğün olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Ana öğünler sabah, öğle ve akşam iken; ara öğünler kuşluk, ikindi ve gecedir. İnsanlardan bazıları ara öğünde yemek yemeyi tercih ederken bazıları ise ana öğünleri tercih etmektedir. Doğru beslenme alışkanlığının oluşması için gün içerisinde üç öğün, dengeli ve düzenli bir şekilde vücuda besin alınması gerekmektedir. Bu öğünler ana öğün olarak ifade edilmektedir. Öğünlerin bir diğer önemli noktası, öğünler arasında geçen zamandır. Çünkü tüketilen öğün sonrası besinlerin vücut tarafından kullanılması geçen süreye bağlı olarak değişebilmektedir. Vücuda besin alındıktan sonra vücudun besini diğer öğüne kadar sindirmesi beklenmeli ve daha sonra diğer öğüne geçilmelidir. Bu durum öğün-beslenme arasındaki şu noktaları önemli hale getirmiştir. Bunlar (Işkın, 2016: 36):

- Öğünlerde yenilen besinlerin türü,
- Öğün atlama,
- Öğünler arası sürenin uzun ya da kısa oluşu
- Bir öğünde fazla besin tüketimidir.

Yukarıdaki ifadelerde öğün kavramının hangi durumlarda önemli olduğu belirtilmiştir. Sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlığı oluşumunda öğün kavramı oldukça önemli sayılmaktadır. Öğün atlamak veya öğün sayısındaki yüksek artış, kişinin beslenme düzenini etkilemekte ve yetersiz beslenme sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Kahvaltı günün en önemli öğünü olmasına rağmen yeterince önem verilmemektedir. Kahvaltının önemi ile ilgili otuz

yıldan beri araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar sonucunda güne iyi bir kahvaltı yaparak başlamanın bütün yaş gruplarında çok önemli olduğu tespit edilmiştir. Düzenli kahvaltı alışkanlığı yeterli ve dengeli beslenmeyi pozitif yönde etkilemektedir (Tuncay, 2008: 21-22).

2.6. Beden Kitle İndeksi

Obezite günümüzde insan sağlığını tehtit eden ciddi bir problemdir. Beden kitle indeksi değerleri obezitenin ölçülmesinde, tedavisinde ve beslenme durumlarının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Beden kitle indeksi , vücut ağırlığının, boyun karesine (ağırlık [kg]/boy2 [m]) oranlanmasıyla hesaplanır. Elde edilen BKİ değerleri zayıf, normal, kilolu, I. derece obez, II. derece obez ve III. derece obez olmak üzere sınıflara ayrılmaktadır (Bozlar, 2016: 27). Tablo 1'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenmiş BKİ değerleri verilmiştir.

Tablo 1. Dünya Sağlık Örgütü Tarafından Belirlenmiş BKİ Değerleri

BKİ	**Değerlendirme**
18,4 ve altı	Zayıf
18,5-24,9	Normal
25,0-29,9	Kilolu
30,0-34,9	Şişman (I. Derece Obez)
35,0-39,9	Aşırı Şişman (II. Derece Obez)
40,0 ve üstü	Çok Şişman (III. Derece Obez)

Kaynak: (Yamaner, 2017: 46)

BKİ bütün yaş grupları için kullanılabilir. BKİ değerlerine göre, insanların ideal kiloda olup olmadığı veya kilo alması mı yoksa vermesi mi gerektiği öğrenilebilir. BKİ genel kilo ölçüm değerleri taşığı için tüm dünyada kullanılmaktadır (İstik, 2010: 16). Bazı durumlarda BKİ değerleri ile yapılan ölçümler matematiksel olarak her zaman doğru sonuçlar vermeyebilir. Hamileler, sporcular ve emziren anneler de BKİ değerleri değişiklik göstermektedir. Sağlıklı bir yaşam sürmek için BKİ değerlerini takip etmekte fayda vardır (Pahalı, 2015: 14).

3. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE GASTRONOMİ MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ

3.1. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Birleşmiş Milletlerin yapmış olduğu tanıma göre, 12-24 yaş arasındaki insanlar genç nesil olarak kabul edilmekte ve bu yaş arasındaki dönem gençlik dönemi olarak anılmaktadır. Gençlik dönemi çocukluk ile yetişkinlik arasındaki bir geçiş dönemi ve yaşamla ilgili birçok kararın alındığı dönemdir. Bu dönem mantıklı kararlar alındığı sürece, sağlığa faydalı ve sağlığı güçlendirici seçimlerin yapılabileceği bir dönem olarak da anılmaktadır (Açıkgöz, 2006: 11).

Gençlerin beden ve ruh sağlıkları adına geliştirilen her türlü yatırım, ülkenin geleceğine yatırımdır. Üniversite öğrencileri toplumun önemli bir çoğunluğunu oluşturmaktadır. İnsan yaşamında önemli bir dönüm noktası olan üniversite zamanlarının sağlıklı ve verimli şekilde geçirilmesi için gençlere sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması gerekmektedir. Gençlerin ailelerinden ayrı geçirdikleri süre arttıkça ve kendi kendine karar verme yetisi geliştikçe dışarda zaman geçirme süreleri artmaktadır. Bu durum sosyal hayatlarında değişime yol açmaktadır. Sosyal hayatlarındaki bu değişim yaşıtlarıyla dışarda zaman geçirme sürelerini arttırmakta ve beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilemektedir. Bu durumda fast food gıdaların aşırı tüketilmesine, sakıncalı diyetlere, öğün atlamalarına neden olmaktadır (Arıkan, 2015: 9).

Fast food tüketim sıklığı 1970'lerin başından bu yana dramatik şekilde artmıştır. Fast food restoranlarında insanlar on dakika içerisinde hızlı yemek yiyebilmektedirler. 2001 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada 11-23 yaş arası 4746 çocuk ve gencin fast food tüketiminin meyve sebze tüketiminden daha fazla olduğu belirlenmiştir. ABD'de aynı zamanda üniversite öğrencilerinin haftada 6-8 defa fast food restoranlarını kullandığı da belirlenmiştir. Bu durum gençlerin gelecekteki sağlık durumları hakkında kaygıya yol açmaktadır. Üniversite öğrencilerinin fast food restoranlarını seçmelerinin nedenleri ise; menü, rahatlık, tat, maliyet ve sosyalleşmek olarak sıralanmıştır (Driskell, Meckna ve Scales, 2006: 524). Fast food tüketim sıklığı üniversite öğrencilerinin diyet uygulamalarında ve beslenme durumlarında endişeye yol açmaktadır. Fast food gıdalar tüketme, fazla miktarda alkol, yüksek kalorili yiyecekleri sıklıkla atıştırma ve öğün atlama üniversite öğrencilerinin sağlıksız beslenmelerine neden olmaktadır. Üniversite öğrencilerinin çabuk hazırlanabilen, kolaylık sağlayan, maliyet ve tat yönünden uygun gıdaları daha çok tercih ettiği gözlenmiştir (Driskell, Schake ve Detter, 2008: 2071-2072). Son 30 yılda öğrencilere yönelik gıda pazarlama yöntemleri büyük ölçüde artmıştır. Okul önlerindeki mekanlar öğrencilere yönelik yeme-içme hizmetleri sunmaktadır. Bu hizmetler genel olarak fast food tarzı kolay hazırlanabilen

gıdalardan oluşmaktadır. Bu durum öğrenciler arasında sağlıksız beslenme tarzının oluşmasına ortam sağlamaktadır (Story, Kaphingst, Brien ve Glanz, 2008: 255).

Beslenme alışkanlıkları erken yaşta kazanılır ve uzun vadede bireyin sağlığını önemli ölçüde etkiler. Üniversite dönemi bir bireyin hayatında en önemli dönüm noktalarından biridir. Çünkü artık sorumluluk alma döneminde olduğunu temsil eder. Genç yetişkin bireyler yemek hazırlığı ve yemek alışverişinde tecrübesizlerdir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları birçok ülkede rapor edilmeye çalışılmıştır. Bu beslenme alışkanlıklarının yiyecek-içecek seçimlerini etkilemesi araştırmaların temel nedenlerinden biridir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ailelerinden uzakta ve yakında yaşamalarına göre farklılık göstermektedir. Genel olarak ailesi ile birlikte yaşayan öğrencilerin daha sağlıklı beslendiği tespit edilmiştir (Papadaki, Hondros, Scott ve Kapsokefalou, 2007: 170). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenmesi ise ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilere göre daha büyük sorun oluşturmaktadır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi yetersizlikleri ve ekonomik imkanları yeterince beslenememesine neden olmaktadır (Vançelik, Önal, Güraksın ve Beyhun, 2007: 243). Çoğu üniversite öğrencisi ebeveynlerinden uzakta oluşan yeni düzenlerinde besin alımı ve fiziksel alışkanlıklarını biçimlendirmektedir. Üniversite öğrenimi esnasında bu alışkanlıklar kötüleşebilir veya iyi yönde gelişebilir. Öğrencilerin beslenme açısından en büyük sorunlarının genelde şunlar olduğu tespit edilmiştir (Driskell, Kim ve Goebel, 2005: 798):

- Mali sorunlar,
- Öğün atlama,
- Gıda çeşitlerinin az olması,
- Gereksiz atıştırma,
- Fast food tüketimi,

Üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıkları üniversite eğitimi aldıkları süreç içerisinde değişebilir. Bu değişim yeme imkanlarının değişmesiyle, sağlıklı yaşam programları, sağlık ve egzersiz bilimi dersleriyle sağlanabilir (Driskell, Kim ve Goebel, 2005: 798). Sağlıksız yeme alışkanlıkları üniversite öğrencilerinde olduğu gibi toplum sağlığı için de önemlidir. Üniversite hayatı genç erişkinler için strese maruz kaldıkları önemli bir zaman dilimidir. Bu stres ortamında öğrencilerin bir bölümü sağıksız beslenme alışkanlığı kazanma ve madde kullanımı eğiliminde olmaktadır. Bu yaşlarda kazanılan alışkanlıklar ilerleyen hayatlarında da devam etmektedir. Bazı genç yetişkinler arasında sağlıksız yeme alışkanlıklarının nedenleri ise şunlardır (Ganasegeran vd., 2012: 2):

- Öğün atlama,
- Sürekli atıştırma,
- Hızlı gıda tüketimi (Fast Food),

- Aileleriyle yaşadıkları evden uzakta oldukları için yemek hazırlama konusunda bilgisizlik,
- Çevresel faktörler,
- Otomatların çoğalması,
- Alışveriş merkezlerine olan yakınlık ve alışveriş merkezlerinin çoğalması olarak sıralanmıştır.

Genç yetişkinlerin beslenme alışkanlığı konusunda kolaya kaçmaları ve tembel olmaları endişe verici bir durumdur. Üniversite öğrencileri kendi yemeklerini hazırlarken ilk olarak yiyeceğin maliyetine ve çabuk hazırlanmasına bakmaktadırlar. Bu durum üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olmadıklarını göstermektedir (Ganasegeran vd., 2012: 2).

Üniversite öğrencilerinin beslenme ile ilgili bir başka sorunu ise kilo kaygısıdır. Öğrenciler arasında genellikle genç kadınlar erkeklere oranla daha fazla kilo verme eğilimindedirler (Davy, Benes ve Driskell, 2006: 1673). Kadın üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değiştirmelerinin nedeni genelde daha zayıf ve ince görünmek olduğu tespit edilmiştir (Sakamaki, Toyama, Amamoto, Liu ve Shinfuku, 2005 :1). Genel olarak gençler estetik kaygılar nedeniyle yeterli ve dengeli olarak beslenmedikleri için sağlıksız bir vücuda sahip olmaktadırlar (Kundakcı, 2005: 3).

Ülkemizde üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarında önemli problemler olduğu gözlenmektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunlukla öğün atladıkları, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri fazla tükettikleri, sadece günü geçiştirmek için yemek yedikleri tespit edilmiştir. Ayrıca, çoğu kadın üniversite öğrencisinin fiziksel görüntü kaygısından dolayı sağlıksız besinleri tercih ettikleri veya az besin tükettikleri tespit edilmiştir. Okul, çevre ve yurt ortamına uyum sürecinde sorunlar yaşama, maddi imkanlarının sınırlı olmasının üzerine sağlıksız beslenme ve aşırı fast food tüketimi eklendiği zaman sağlık sorunları baş göstermektedir (Gül, 2011: 28). Genel olarak yapılan araştırmalarda üniversite öğrencileri, beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıkları hakkında çok fazla bilgiye sahip değillerdir. Farklı kültürlerden bir araya gelen öğrenciler sağlıklı yaşam konusunda eğitimler ile bilgilendirilmelidir (Sakamaki, Amamoto, Mochida, Shinfuku ve Toyama, 2005: 2).

3.2. Gastronomi Kavramının Tanımı

Gastronomi; farklı coğrafyalarda yaşayan insanların iklim ve kültür gibi nedenlerden dolayı birbirinden ayrılan yeme-içme alışkanlıklarını, mutfak kültürlerindeki değişiklikleri kapsamaktadır (Dilsiz, 2010: 3). Literatürde gastronomi ile ilgili birden fazla tanım bulunmaktadır. Bir bilim dalı olarak değerlendirildiğinde gastronomi, bünyesinde bulunan

sanatsal ve bilimsel unsurlarla yiyecek ve içeceklerin geçmişten günümüze kadar olan süreçte anlaşılması, uygulanması ve süreç içerisinde gelişimini izleyerek günümüz şartlarına uyarlanması olarak tanımlanabilir. Bunlara ek olarak gastronomi; insan sağlığını bozmayacak şekilde yapılan, damak zevkine uygun, tat ve lezzet açısından zengin olan yemek düzeni ve sistemidir (Erşen, 2017: 5).

Gastronomi Yunanca da mide anlamına gelen 'gastro' kelimesi ve kanun veya kural anlamlarında kullanılan 'nomos' sözcüklerinin birleşmesi ile oluşan yemek kuralları veya yemek kanunları olarak kullanılan bir kavramdır (Karakulak, 2016: 26). Bu kavramdan da anlaşılabileceği gibi gastronomi yeme-içme ile ilgili bütün normları ifade etmektedir (Aksoy ve Sezgi, 2015: 80). 1835'te yayımlanan Fransız Akademi Sözlüğünde ise gastronomi sözcüğü "iyi yemek yeme sanatı" olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu Büyük Sözlüğü'nde ise "iyi yemek yeme merakı" olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda gastronomi "iyi yemeği arama, tüketme ve bu konuda bilgi sahibi olma durumu" olarak da ifade edilebilir (Nebioğlu, 2016: 4). Gastronomi aynı zamanda insanın beslenmesiyle ilgili olan her şeyin sistemli bir şekilde incelenmesi anlamına da gelmektedir (Öney, 2016: 195). Gastronomi yiyecek ve içeceklerin sağlığa uygun olması durumuyla da ilgilenir. Bu yüzden iyi yeme-içme bilimi olarak anılmaktadır. Gastronomide temel olarak lezzetli ve sağlıklı mutfak anlayışı hakimdir. Genel olarak gastronomi, yiyecekleri hazırlama sürecinden sunum sürecine kadar, görsel ve damak zevkine uygun yemek düzeni oluşturmanın temelidir (Erşen, 2017: 5).

Gastronomi kavramı sadece yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasından sunumuna kadar geçen zamanı tanımlayan bir kavram değildir aynı zamanda ideolojik, kültürel, ekonomik, sosyal ve politik yapı içerisinde de kendisine fazlaca yer bulan, bu yapılar bünyesinde şekil alan bir kavramdır (Arıkan ve Ünsever, 2014: 11). Gastronomi aynı zamanda birçok bilimi bünyesinde barındırmaktadır. Her bilim, gastronominin farklı bir yönünü ortaya çıkarmakta ve gastronomiyi daha fazla anlamaya çalışmaktadır (Cömert ve Sökmen, 2017: 8). İnsanların beslenme alışkanlıkları biyolojik aktivite olarak kabul edilmektedir ve bu biyolojik aktivitenin yiyecek-içecek tüketimine uygun hale gelene kadar oluşan süreç, biyolojik bir süreç olmaktan çıkarak kültürel bir oluşuma dönüşmektedir. İnsanlar sadece hayatlarını devam ettirmek için yiyecek tüketmezler. Gastronomi de işte bu süreçte devreye girerek yemek yemenin kültürel ve zevk alma sürecini inceler (Durusoy, 2017: 36). Gastronomi bir bilim dalı olduğu kadar aynı zamanda bir sanattır. Gastronomi yiyeceklerin lezzetini ve görselliğini tek bir çatı altında birleştirmek ister. Güzeli ve en iyiyi ortaya koymayı amaçlar, bunun sonucu olarak gastronomi, sanatla da ilişkili bir bilimdir (Sipahi, Ekincek ve Yılmaz, 2017: 382).

Gastronominin genel tanımına bakıldığında bütün sanatsal ve bilimsel içeriklerle yiyecek içeceklerin tarihsel sürecinden başlayarak tüm özelliklerinin ayrıntılı bir şekilde uygulanması, geliştirilmesi ve günümüz şartlarına uyarlanarak devam ettirilmesini sağlayan bir

bilim dalı olduğu da görülmektedir. Gastronomi aynı zamanda yiyecek ve içeceğin nerede, ne zaman ve nasıl yenildiği ile ilgilenen bir bilim dalıdır. Gastronominin içeriği yeme-içme olduğundan beslenme bilimiyle de doğrudan ilgilidir. Besin öğelerinin insan vücudundaki etkisi, yenilen gıdaların özellikleri, kimyası, biyolojisi, hijyen ve sanitasyon kurallarına uygunluğu, üretim ve tüketim süreci açısından da fen bilimleri ile ilgilidir (Akgöl, 2012: 16).

Gastronom (Gastronome) ise, yeme-içme konusunda usta, kişi olarak ifade edilir. Başka bir şekilde tanımlayacak olursak gastronom, yeme içmeye meraklı, damak zevki gelişmiş olan, iyi ve güzel yemekten zevk alan ve bu konuda uzmanlaşmış kişi anlamına da gelmektedir. Gastronomi alanında eğitim almış kişilere gastronom denilmektedir. İngilizce de ise 'Gastronomist' olarak ifade edilmektedir (Uyar ve Zengin, 2015: 360). Gurme ise damak zevkine sahip olan, iyi yeme içmeden ve mutfak kültüründen az da olsa anlayan kişilere denilmektedir (Canbolat, 2017: 6).

3.3. Gastronomi Kavramının Tarihsel Gelişimi

Yemek yemek insanoğlu için hayatta kalmanın temel şartıdır. Fakat tarih boyunca yemek yemek hayatta kalmanın ötesine geçmiştir. Yemek birçok toplumda zenginliğin, refahın ve statü sahibi olmanın bir sembolü olarak da görülmüştür. Gelenekler de insanların yemek yemelerinde büyük bir rol oynamıştır. Yemek yemek bütün toplumlarda sosyalleşmeyi gerektirmekte ve sosyalleşen toplumlar yeme içme ile ilgili kurallar getirmektedir. Getirilen kurallar kültürlere ve dinlere göre de farklılık göstermektedir. Tüm bu özellikler yemek yemenin geçmişteki önemini artırmış ve gelecekteki önemini etkilemiştir. Bu nedenle yeme içmenin tarihini incelemek insanlık tarihini de incelemek ve anlamaktır (Işkın, 2016: 2).

Modern adıyla gastronomi, insanlığın varoluşundan günümüze kadar gelen süreçte en temel olan yeme-içme gereksinimi olarak bilinmektedir. Geçmişten bugüne kadar insanların yemek yeme süreçleri farklılık göstermiştir. Eski çağlarda yemek yemek bir gereksinim olarak görülürken bugün yemeklerde aranılan özellikler farklılık göstermiştir. Yemek yemek bir ihtiyaç olmaktan çıkmış ve yemeklerde lezzet, sağlık, bilim, sanat ve damak zevki gibi durumlar ön plana çıkmıştır (Canbolat, 2017: 7).

Gastronomi kelimesinin en eski kullanımı Antik Yunan'a dayanmaktadır. Milattan önce 4. yüzyılda Yunanlı yazar Arestratus'un yiyecek ve şarap rehberi niteliği taşıyan Gastronomia adlı kitabında geçmektedir. Archestratus Akdeniz Bölgesi'nde çok fazla gezmiştir ve gastronomi ile turizm arasındaki bağlantıyı o yıllarda kurmaya çalışmıştır (Santich, 2014: 17). 1801 yılında ise Joseph Bercholux tarafından yazılan "Gastronomi ya da Tarladan Sofraya İnsan (Gastronomie ou L'Homme des Champs a Table)" isimli kitap ile birlikte literatürde yer almaya başlamıştır. 1808 yılında Manuel Des Amphitryons gastronomi kavramını bir çalışma alanı

olarak benimsemiş ve gastronomi biliminin gelişimine katkıda bulunmuştur. 1814 yılında İngiltere'de gastronomi terimi zamanla benimsenmeye başlanmıştır ve "The School for Good Living" isimli kitapta gastronomiyi ''yemek için kurallar'' olarak tanımlanmıştır. 1835 yılında ise iyi yemek yeme sanatı olarak Fransız literatürüne eklenmiştir (Örgün, Keskin ve Akbulut, 2017: 256). 1825 yılında ise Fransız hukukçu aynı zamanda yazar olan Brillat Savarin, gastronomi kelimesini ayrıntılı olarak, yemeğin hazırlanma süreci, üretimi, sunumu ve damak zevki ile beraber bütün süreci içerisinde değerlendiren yemek yeme kültürünü bir sanata dönüştürme olarak tanımlamıştır (Çevik ve Saçılık, 2011: 504).

Tarih boyunca yeme-içme tüm toplumlarda gereksinim olduğu kadar damak zevki ve şölen haline de dönüşmüştür. Eski Mısır'a ait bulunan kalıntılarda; dönem insanlarının toplu yemek ziyafetleri yaptıkları, yaptıkları yemekleri halk pazarlarında sattıkları ve yemek yarışmaları düzenledikleri bilgilerine ulaşılmıştır. Antik Yunan'da ise yemek ziyafetlerine çok önem verilmiş ve tarihte ilk yemek tarifi patenti alındığı bilgisine ulaşılmıştır. Romalılar dönemine gelindiğinde ise yemek şölenleri devam etmiş topluluklara yemek ve içki servisleri yapılmıştır. Romalılar yemek ve şölenlere o kadar önem vermişlerdir ki bu dönemde tarihteki ilk yemek kitabı olan "Apicius" yazılmıştır (Göynüşen, 2011: 6).

16. yüzyıla gelindiğinde ise Columb'un denizaşırı seferlerinden sonra Avrupa'ya dönerken beraberinde getirdiği hindi, patates, mısır, yeşil ve kırmızı biber, domates, kahve ve çikolata (kakao) ile mutfakta yeni bir dönem başlamıştır. Bu dönemde Fransa'da yemek kültürü çok gelişmemiş ve Fransa mutfak alanında kendini pek geliştirmemişti. İtalya'da ise Roma döneminden kalma zengin ailelere özgü gelişmiş mutfak kültürü bulunmaktaydı. Bu dönemde Fransız tahtının varisi II. Henry'nin Floransa'nın Medici ailesinden Catherine'le 1533 yılında evlenmesi ve Catherine'in Paris'e gelirken yanında İtalyan aşçı ekibini getirmesi, İtalyan mutfak kültürünün Fransız mutfağına aktarılmaya başlanmasına sebep olmuştur. Bu gelişmenin ardından Fransız mutfağı gelişmeye başlamış ve günümüz Fransız mutfağının temelleri oluşturulmuştur. Bu dönemde yetişen Fransız aşçıların ünü hızla yayılmış ve zamanla mutfak araç gereçlerinde gelişme yaşanmıştır. Sofrada kullanılan aletlerden, ilk önce bıçağın, daha sonra kaşığın, ardından çatalın kullanıldığı bilinmektedir. İlk olarak Antik Yunan'da ortaya çıkan iki uçlu cisim çatal işlevi doğrultusunda kullanılmadığı için çatal olarak değerlendirilmemiştir. Avrupa'da ise ilk çatal 1328 yılında ortaya çıkmıştır. Buna göre çatal, 13. Yüzyılın ikinci yarısında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Çatalın kullanılması sofralarda bir yenilik olarak değerlendirilmiş ve sofralarda uygarlaşma süreci hız kazanmış böylece günümüze kadar uzanan uygar mutfak kültürü gelişmiştir (Altınel, 2009: 9).

3.4. Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü ve Öğrencileri

Gastronomi, mutfak ve aşçılık konuları günümüzde çok popüler hale gelmiştir. Gastronomi konusunda çok sayıda televizyon programı, radyo programı, kitap ve dergi bulunmaktadır. Bunun sonucunda ulusal ve yerel mutfaklarda gastronomi kavramı sıklıkla duyulmaktadır (Jaglowska, 2012: 138). Gastronomi biliminin bu gelişimi yiyecek-içecek miktarında artışa neden olmuştur. Yiyecek-içecek üretiminin artması ve çeşitlenmesi, gastronomi bilimine ticari bir değer katmıştır. Bu ticari değer sonucu dışarıda yeme alışkanlığı gelişmiştir. Bu gelişme sonucunda yiyecek ve içecek işletmelerinde eğitimli personele olan ihtiyaç, GMS bölümünü cazip hale getirmiştir (Sarıoğlan, 2013: 216).

Dünyada gastronomi eğitiminin tarihsel sürecine bakıldığında gastronomiyi konu alan ilk kitap birinci yüzyılda Apicus tarafından kaleme alınmıştır. 1784 yılında ilk kez aşçılık ve mutfak kursları İngiltere'de açılmış ve arkasından 1820'de Amerika'da ve 1891'de Fransa'da açılan kurslar birbirini izlemiştir. 1895'te Fransa'da açılan Le Gordon Bleu ve 1922'den bu zamana kadar aşçılık eğitimi veren Cornell Üniversitesi ise gastronomi eğitimi konusunda ilk kez diploma veren okullar olmuştur. Amerika'da ise ilk mutfak sanatları okulu olan Connecticut Restoran Enstitüsü 1946 yılında kurulmuştur. Gastronomi eğitimi konusunda Fransa, ABD, İngiltere ve İtalya gelişim gösteren ülkeler olmuşlardır (Öney, 2016: 197). Gastronomi yüksek lisans bölümü ise ilk kez Boston ve Adelaide Üniversiteleri'nde 1990 yılında açılmıştır. Daha sonra bunu 1996'da New York Üniversitesi'nde açılan doktora programı takip etmiştir (Yazıcıoğlu ve Özata, 2017: 18).

Ülkemizde ise ilk defa Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü 2003 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde açılmıştır. Böylelikle ülkemiz lisans düzeyinde gastronomi eğitimi veren bir okulla tanışmıştır. Yeditepe Üniversitesinden sonra birçok vakıf üniversitesi de GMS bölümü açmıştır. 2010 yılından itibaren devlet üniversiteleri de lisans düzeyinde gastronomi eğitimi vermeye başlamıştır (Görkem ve Sevim, 2016: 980). Ülkemizde gastronomi bilimi yeni gelişmeye başlamıştır, buna rağmen her yıl lisans düzeyinde eğitim veren GMS bölümü sayısında artış meydana gelmektedir (Akoğlu, Cansızoğlu, Orhan ve Özdemir, 2017: 147)

GMS bölümü dört yıllık lisans bölümüdür. Bölümde restoran, yiyecek-içecek yönetimi, yemek pişirme teknikleri ve sanat-kültür konularında eğitim verilmektedir. Bölümün amaçları arasında zengin Türk Mutfak Kültürü'nün akademik bir ortamda korunmasını sağlamak ve bu kültürü dünyaya tanıtmak, alanında nitelikli insanlar yetiştirmek yer almaktadır. Dört yıllık lisans süreci boyunca temel seviyeden üst seviyeye kadar, yiyecek-içecek işletmeciliğinin ve yemek pişirme sanatının bütün ince detayları öğretilmektedir. Bölümlerde eğitim uygulamalı ve teorik olarak verilmektedir. Dünya Mutfağı hakkında kapsamlı bilgiler verilmekte ve yemek pişirme teknikleri öğretilmektedir (Eokuleğitim, 2018).

GMS bölümünde verilen eğitimlerde yiyecek-içecek yönetimi, mutfak ve restoran yöntemi konularında kaliteli bir eğitim amaçlanmaktadır. Bunun için GMS bölümü eğitimi, dünya çapında rekabet edebilecek yeteneklere sahip, mutfak ve yemek kültürü hakkında bilgi ve beceriye sahip nitelikli genç yönetici şefler yetiştirmektir. Bu durumu gerçekleştirmek için gastronomi, birden fazla alandan faydalanmaktadır. Bunlar; beslenme ve diyetetik, gıda mühendisliği, turizm işletmeciliği, sosyoloji ve antropoloji gibi farklı bilim dallarıdır (Güdek ve Boylu, 2017: 491).

Gastronomi eğitiminin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Çünkü sektörde sürekli değişen dinamik çevreye uyumlu nitelikli iş gücüne ihtiyaç vardır. Yenilikleri ve değişimleri takip edecek sürekli kendisini geliştirecek nitelikli iş gücü toplumun nabzını tutmaktadır. Gastronomi sadece yeme-içme konusunda değil sağlık, beslenme, moda ve çevre gibi konularda yönlendirici konumundadır. Bu nedenle profesyonel gastronomi eğitimi sektörde kaçınılmaz bir hale gelmektedir (Öney, 2016: 198).

Günümüzde Türkiye'de lisans düzeyinde GMS eğitimi, turizm fakülteleri, güzel sanatlar fakülteleri, sanat ve tasarım fakülteleri ve çeşitli yüksekokulların bünyesinde verilmektedir. Gün geçtikçe GMS bölümlerinde hızlı bir artış yaşanmaktadır (Yök Atlası, 2018). Bu artış gastronomi temelli eğitim programlarının gelişmesini sağlamıştır. Zamanla üniversitelerde gelişen gastronomi bölümü eğitiminin öğrencilerin kendi yeteneklerini keşfetmesini de sağlaması beklenmektedir (Food in Life, 2016).

4. GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI: ÜNİVERSİTELERDE BİR ARAŞTIRMA

Tez çalışmasının bu bölümünde ise araştırmanın amacına, önemine, yöntemine, evrenine, örneklemine, veri toplama aracına, anketin uygulanmasına, araştırmanın kısıtlarına, bulgularına, ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizlerine, Kolerasyon Analizine, araştırma sorularının cevaplarına ve Hipotez Testlerine yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Amacı

Tez çalışmasının amacı sürekli mutfakta olan, yeme-içme sektörüyle eğitim hayatı boyunca ve mezun olduktan sonra da iç içe olacak olan GMS bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve önerilerde bulunmaktır. Çalışmada GMS bölümü öğrencilerinin seçilme nedeni, GMS bölümü öğrencileri üzerine çalışılmış fazla araştırma bulunmaması ve GMS bölümü öğrencilerinin beslenme konusunda bilinçli olduğunun öngörülmesidir. Çalışmada özellikle üniversite öğrencilerinin seçilmesindeki temel amaç ise üniversite öğrencilerin yanlış beslenmeleri ve yemek yeme alışkanlıklarındaki bozukluklar yüzünden büyük risk altında oldukları öngörüsüdür.

4.2. Araştırmanın Önemi

Beslenme, insanların dünyaya gözlerini açtığı andan itibaren hayatının her döneminde önemlidir. Yanlış beslenme alışkanlıkları yerine doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanılması yaşam kalitesini yükseltir ve birçok kronik hastalıktan korunmayı sağlar (Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler ve Yaman, 2017: 43). Beslenme kavramı gün geçtikçe önem kazanmakta olan konulardan biridir. Yeterli ve dengeli beslenme, beslenme alışkanlıkları, öğünler, gençlerin beslenme alışkanlıkları, besin ve besin grupları gibi bazı konular birçok araştırmacı tarafından çalışılmaktadır (Işkın, 2016: 54).

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ise ilerleyen zamanlarda beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesine yardımcı olması açısından önemlidir. Bununla beraber yetersiz, dengesiz ve sağlıksız beslenmeden kaynaklanan kronik hastalıkların önlenmesi sağlanabilir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003: 173). Bu nedenle yapılan çalışmanın literatürde var olan boşluğu doldurulması bakımından önemli olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca GMS bölümü öğrencilerinin edindikleri bilgileri yaşamlarına ne kadar aktarabildikleri de bu araştırmada belirlenecektir.

4.3. Araştırma Yöntemi

Bu başlıkta araştırmanın evren ve örneklemi, veri toplama aracı, anketin uygulanması ve araştırmanın kısıtları hakkında bilgi verilmiştir.

4.3.1. Evren ve Örneklem

Yüksek Öğretim Kurulu Başkanlığı'nın internet sayfasında yer alan bilgilere göre, 2017 yılı itibariyle 38 üniversite bünyesinde GMS bölümü bulundurmakta ve bu bölümlerde 5706 öğrenci eğitimlerine devam etmektedir (Yök Atlası, 2017). Tez çalışması kapsamında yapılan araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Akdeniz (Antalya) Üniversitesi'nde eğitim gören GMS bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Bu doğrultuda Öğrenci Seçme Yerleştirme Sınavı Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzları incelenerek bu bölümlerde öğrenim gören mevcut öğrenci sayısı belirlenmiştir. Bunlara ek olarak okulların öğrenci işleriyle görüşülmüş ve mevcut öğrenci sayılarına ulaşılmıştır.

Tablo 2'de araştırma kapsamında yer alan üniversitelerin mevcut GMS bölümü öğrencilerinin sayıları verilmiştir. Araştırmanın evrenini 562 Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencisi oluşturmaktadır. Buna göre Balıkesir Üniversitesi'nin mevcut öğrenci sayısı 73, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nin mevcut öğrenci sayısı 188, Akdeniz Üniversitesi'nin mevcut öğrenci sayısı 208 ve Mersin Üniversitesi'nin öğrenci sayısı 93'tür. Araştırma için bu üniversitelerinin seçilme nedenleri köklü üniversite olmaları ve bünyelerinde GMS bölümü bulundurmalarıdır.

Tablo 2. GMS Öğrencilerinin Anket Kapsamında Yer Alan Üniversitelerdeki Mevcut Öğrenci Sayısı

Mevcut Öğrenci Sayısı	**1.Sınıf**	**2.Sınıf**	**3.Sınıf**	**4.Sınıf**	**Toplam**
Balıkesir Üniversitesi	21	21	31	_	**73**
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	47	47	47	47	**188**
Akdeniz Üniversitesi (Antalya)	52	52	52	52	**208**
Mersin Üniversitesi	41	41	11	_	**93**
Toplam	161	161	141	99	**562**

Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiş ve ulaşılan GMS bölümü öğrencileri araştırmaya dahil edilmiştir. Tablo 3'de yer aldığı gibi araştırma kapsamında 410 geçerli veriye ulaşılmıştır. Bu verilerden % 14,6'sı Balıkesir Üniversitesi'nden, %31,5'i Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde, %38,0'ı Antalya Üniversitesi'nden, %15,9'u ise Mersin Üniversitesi'nden elde edilmiştir. Öğrencilerin %28,3'ü 1. sınıf, %28,0'ı 2. sınıf, %26,6'sı 3. sınıf, %17,1'i ise 4. sınıftır.

Tablo 3. GMS Öğrencilerinin Anket Kapsamında Yer Alan Üniversitelerdeki Ulaşılan Öğrenci Sayısı

Ulaşılan Öğrenci Sayısı	**Cinsiyet**			**1.Sınıf**		**2.Sınıf**		**3.Sınıf**		**4.Sınıf**	
		%	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**
Balıkesir Üniversitesi	K	13,6	26	31,7	19	31,7	19	22	36,6	0	0
	E	15,5	34								
	T	14,6	60								
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	K	30,4	58	24,8	32	20,9	27	24,8	32	29,5	38
	E	32,4	72								
	T	31,5	129								
Mersin Üniversitesi	K	15,7	30	47,7	31	44,6	29	7,7	5	0	0
	E	16,0	35								
	T	15,9	65								
Akdeniz Üniversitesi (Antalya)	K	40,3	77	21,8	34	25,6	40	32,1	50	20,5	32
	E	36,1	79								
	T	38,0	116								
Toplam		100	**410**	**28,3**	**116**	**28,0**	**115**	**26,6**	**109**	**17,1**	**70**

4.3.2. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama tekniklerinden anket yöntemi tercih edilmiştir. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 9 maddelik soru mevcuttur. Anketin ikinci bölümünde ise tez çalışması kapsamında incelenen literatüre göre hazırlanan 11 maddelik beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgileri kapsayan bir form düzenlenmiştir. Bu formda ilgili sorular seçenekleriyle birlikte yer almaktadır.

Anketin son bölümünde iki ölçek kullanılmıştır. İlk ölçek Roininen vd. (1999), Magnusson ve Koivisto Hursti (2002) ve Cook vd. (2002)'nin çalışmalarından derlenen ve değiştirilerek düzenlenen Sezek, Kaya ve Doğan (2008) tarafından sadeleştirilen Genel Beslenme Alışkanlıkları (GBA) Ölçeği'dir. Bu ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçekle öğrencilerin sağlıklı beslenme durumları öğrenilmeye çalışılmıştır. Ölçek maddelerinin yanıt kategorileri 5'li likert derecelendirilmesine göre yapılmış olup yanıtlar Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5) şeklinde sıralanmaktadır. İkinci ölçek ise Demirezen ve Çoşansu (2005) tarafından geliştirilen, Turan, Ceylan, Çetinkaya ve Altundağ (2009), tarafından uygulanan Beslenme Alışkanlıkları İndeksi'dir. Bu indeks 6 maddeden

oluşmaktadır. Bu indeksle öğrencilerin sağlıksız beslenme ile ilgili tutum ve davranışları öğrenilmeye çalışılmıştır. Maddelerin yanıt kategorileri 5'li likert derecelendirilmesine göre yapılmış olup yanıtlar Hiçbir zaman (1) , Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5) şeklinde sıralanmaktadır.

4.3.3. Anketin Uygulanması

Anket uygulaması 8-21 Mayıs 2017 tarihleri arasında araştırma kapsamında yer alan Balıkesir Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Akdeniz Üniversitesi'nin bulunduğu şehirlerde uygulanmıştır. Bölüm başkanlarından izin alınarak tüm sınıflarda öğrencilerle yüz yüze görüşülerek anketler uygulanmıştır. Anket uygulaması öncesi öğrencilere sınıflarda anket hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama toplam 15-20 dakika sürmüştür. Anket uygulaması sonucunda kullanılabilir toplam 410 ankete ulaşılmıştır.

4.3.4. Araştırmanın Kısıtları

Anket uygulamasını araştırmacının kendisi yaptığı için Türkiye genelindeki GMS bölümü öğrencilerinin tamamına ulaşmak mümkün olmamıştır. Bu, araştırma sonuçlarının tüm Gasronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencilerine genelleme yapılmasını engellemiştir. Ayrıca veri toplama araçlarında yer alan ifadelerle beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışıldığı için bu da bir sınırlılık olarak kabul edilebilir.

Çalışmanın bir diğer kısıtı da öğrenciler üzerine yapılmış olmasıdır. Öğrenciler üzerinde çok sayıda anket uygulaması yapıldığı için öğrenciler anket doldurmakta isteksiz davranmaktadırlar. Daha sonraki çalışmalarda başka tez yazarlarının veya araştırmacıların bu olumsuz durumları dikkate almasında yarar vardır.

4.4. Araştırmanın Hipotezleri/Soruları

Yanlış ve hatalı beslenme sağlıklı beslenme durumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Fitzgerald, Heary, Kelly, Nixon ve Shevlin, 2013: 49). Sağlıksız beslenen bireyler zamanla vücut dirençlerini yitirmekte, güç kaybetmekte ve kronik birçok rahatsızlığa yakalanmaktadırlar. Bireylerin sağlıksız beslenme durumundan kurtulmaları ve sağlıklarına kavuşmaları sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmeleriyle mümkündür (Çetin, 2007: 3). Fast food ve hazır yiyeceklerin tüketimindeki artış bireylere zarar vermekte ve zamanla beslenme alışkanlıklarında kötü etkiler bırakmaktadır. Bu alışkanlıkların yerini sağlıklı gıdaların alması bireylerin beden ve ruh sağlıkları açısından önemlidir (Chandon ve Wansink, 2007: 302).

Sağlıklı ve dengeli beslenme durumu sağlıksız ve kötü beslenme durumunu ortadan kaldırmaktadır. Bunun sonucunda sağlıksız beslenme değerleri negatif yönde etkilenmektedir. Demirezen ve Çoşansu (2005) sağlıksız beslenmenin sağlıklı beslenme durumunu olumsuz yönde etkilediğine değinmişlerdir. Bu nedenle araştırma kapsamında sağlıklı beslenme alışkanlığının sağlıksız beslenmeyi olumsuz olarak etkilemesi beklendiği için H1 hipotezi geliştirilmiştir.

Hipotez 1. Genel beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerini olumsuz yönde etkiler.

Yapılan kapsamlı literatür taraması ve anket çalışması sonucunda aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır. Toplam da 12 soru araştırma sorusu olarak belirlenmiştir.

Araştırma Sorusu 1: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında genel beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılık var mıdır?

Araştırma Sorusu 2: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Araştırma Sorusu 3: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırma Sorusu 4: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeksi değerleri öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Araştırma Sorusu 5: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Araştırma Sorusu 6: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Araştırma Sorusu 7: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Araştırma Sorusu 8: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Araştırma Sorusu 9: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Araştırma Sorusu 10: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Araştırma Sorusu 11: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Araştırma Sorusu 12: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?

4.5. Bulgular

Tablo 4'de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, medeni durum, yaş ve barındıkları yere ilişkin sosyo-demografik özellikleri yer almaktadır. Katılımcıların %46,6'sı (191) kadın, %53,4'ü (219) erkektir. Katılımcıların %1,2'si (5) evli, %98,8'i (405) bekardır. Öğrencilerin %82,7'si 18-22 (339) yaş arasında, %16,1'i 23-27 (66) yaş arasında, %1,2'si (5) ise 28 yaş ve üstündedir. Öğrencilerin %31,2'si yurtta (128), %12,2'si ailesinin yanında (50), %37,1'i arkadaşlarla evde (152), %17,5'i (72) kendi evinde konaklamaktadır.

Tablo 4. GMS Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özellikleri

Sosyo-Demografik Özellikler		
Cinsiyet	**N (410)**	**%**
Kadın	191	46,6
Erkek	219	53,4
Medeni Durum	**N (410)**	**%**
Evli	5	1,2
Bekar	405	98,8
Yaş	**N (410)**	**%**
18-22	339	82,7
23-27	66	16,1
28-ve üstü	5	1,2
Şu anda barındığınız yer	**N (402)**	**%**
Yurt	128	31,2
Kendi ailesi ile	50	12,2
Arkadaşlarla evde	152	37,1
Kendi evinde	72	17,5
Kayıp veri	8	2,0

Tablo 5'de öğrencilerin kişisel ve aile aylık ortalama gelirleri yer almaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel aylık ortalama geliri 920 ₺ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin kişisel aylık geliri 200 ₺ ve 6.000 ₺ arasında değişmektedir. Aile aylık gelirlerinin ortalaması ise 3.378 ₺ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin aile aylık gelirleri ise 500 ₺ ve 10.000 ₺ arasında değişmektedir.

Tablo 5. GMS Öğrencilerinin Kişisel ve Aile Aylık Ortalama Gelirleri

Kişisel ve Aile Aylık Gelir	**Ortalama ₺**	**En Küçük Değer ₺**	**En Büyük Değer ₺**
Kişisel Aylık Gelir	920	200	6.000
Aile Aylık Gelir	3.378	500	10.000

Tablo 6'da araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel ve aile aylık gelir düzeyleri hesaplanması gösterilmiştir. Kişisel aylık ve aile aylık gelir düzeyini hesaplamak için 800 ₺ ve altı düşük, 800 ₺ ve 1.200 ₺ arası orta, 1.200 ₺ ve üzeri yüksek gelir düzeyi olarak değerlendirmeye alınmıştır (www.abs.cu.edu.tr). Buna göre kişisel aylık gelir düzeyi düşük olan 183 (%44) öğrenci, orta olan 129 (%31,5) öğrenci, yüksek olan ise 92 (%22,4) öğrenci bulunmaktadır. Aile aylık gelir düzeyinde ise düşük gelir olan 1 (%0,2) öğrenci, orta gelir düzeyi olan 3 (%0,7) öğrenci, yüksek gelir düzeyine sahip olan 401 (%97,8) öğrenci bulunmaktadır.

Tablo 6. GMS Öğrencilerinin Kişisel ve Aile Gelir Düzeyi Hesaplaması

Kişisel ve Aile Aylık Gelir Düzeyi	Düşük	%	Orta	%	Yüksek	%	Kayıp Veri	%	Toplam
Kişisel Aylık Gelir	183	44,6	129	31,5	92	22,4	6	1,5	410
Aile Aylık Gelir	1	0,2	3	0,7	401	97,8	5	1,3	410

Tablo 7'de araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerinin BKİ değerleri gösterilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin boy ve kilo değerleri anket formunda yer alan bilgiler doğrultusunda değerlendirmeye alınmıştır. Buna göre öğrencilerin boy ortalaması 1,70 cm, kilo ortalaması ise 69,18 olarak belirlenmiştir. Beden kitle indeksi için BKİ = Kilo (kg) / Boy^2 (m) formülü kullanılmıştır (Yamaner, 2017: 46). Öğrencilerin BKİ ortalaması ise 23,49 olarak bulunmuştur.

Tablo 7. GMS Öğrencilerinin Boy, Kilo ve BKİ Değerleri

Boy ve Kilo	Ortalama	Standart Sapma	En Küçük Değer	En Büyük Değer
Boy (m)	1,70	9,76	1,49	2,10
Kilo (kg)	69,18	15,693	42	178
BKİ (kg/m2)	23,49	4,089	15,43	56,18

Tablo 8'de araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerinin geneli için BKİ sınıflandırmasına bakıldığında %17,3'ü (71) zayıf, %49,5'i (203) normal, %29,3'ü (120) kilolu, %3,2'si (13) şişman, %0,7'si (3) ise aşırı şişman olarak değerlendirilmektedir. Kadın öğrencilerin %27,7'si (53) zayıf, %51,8'i (99) normal, %17,3'ü (33) kilolu, %2,7'si (5) şişman, %0,5'i (1) ise aşırı şişman olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin ise %8,2'si (18) zayıf, %47,5'i (104) normal, %39,7'si (87) kilolu, %3,7'si (8) şişman, %0,9'u (2) aşırı kilolu olarak belirlenmiştir.

Tablo 8. GMS Öğrencilerinin Beden Kitle İndeksi Sınıflandırmasına Göre Dağılımı

BKİ Sınıflandırması	**Kadın (N)**	**%**	**Erkek (N)**	**%**	**N**	**%**
Zayıf	53	27,7	18	8,2	71	17,3
Normal	99	51,8	104	47,5	203	49,5
Kilolu	33	17,3	87	39,7	120	29,3
Şişman	5	2,7	8	3,7	13	3,2
Aşırı Şişman	1	0,5	2	0,9	3	0,7
Toplam	191	100	219	100	410	100

Tablo 9'da araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerine bilgi formunda yer alan "Beslenmenize dikkat eder misiniz?" sorusu sorulmuştur. Öğrencilerin % 38,0'ı (156) evet, %14,4ü (59) hayır, %47,6'sı (195) ise bazen yanıtını vermiştir.

Tablo 9. GMS Öğrencilerinin Beslenmelerine Dikkat Etme Durumu

Beslenmenize dikkat eder misiniz?	**N(410)**	**%**
Evet	156	38,0
Hayır	59	14,4
Bazen	195	47,6

Tablo 10'da araştırmaya katılan öğrencilere bilgi formunda yer alan "Beslenme bilgilerinizi öğrenmenizde en çok hangi faktörler etkili olmuştur? Önem derecesini 9 en fazla etkili, 1 en az etkili olacak şekilde sıralayınız?" sorusu sorulmuştur. Verilen cevaplara göre öğrencilerin beslenme bilgilerini öğrenmelerinde en etkili faktör olarak ilk sırayı % 29,3 (120) aile seçeneği almıştır. Ardından %22,2 diğer seçeneği etkili olmuştur. Diğer seçeneğini belirten 91 öğrenciden sadece 8 öğrenci açıklama kısmına hangi faktörün etkili olduğunu yazmıştır. Bu 8 öğrenciden 7 öğrenci diyetisyenlerden beslenme bilgisini kazandığını, 1 öğrenci ise tecrübenin etkili olduğunu belirtmiştir. Ardından öğrencilerin %17,3'i (70) internet, %11,5 (40) okul, %8,5 (35) televizyon, %3,7 (15) kitap, %3,4 (14) arkadaş, %2,3 (9) dergi, %1,8 (7) gazete faktörlerinin etkili olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 10. GMS Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerini Öğrenme Kaynakları ve Önem Sırasına Göre Dağlımı

Beslenme Bilgilerini Öğrenme Yeri ve Önemi Sıralaması	**N(410)**	**%**
Aile	120	29,3
Diğer (7-Diyetisyen ve 1-Tecrübe)	91	22,2
İnternet	70	17,3
Okul	40	11,5
Televizyon	35	8,5
Kitap	15	3,7
Arkadaş	14	3,4
Dergi	9	2,3
Gazete	7	1,8

Tablo 11'de araştırmaya katılan öğrencilere bilgi formunda yer alan "Yemek seçiminizde en çok hangi etmenlere dikkat edersiniz? Önem derecesini 1 en fazla önemli, 7 en az önemli olacak şekilde sıralayınız?" sorusu sorulmuştur. Buna göre araştırmaya katılan öğrenciler için yemek seçiminde en önemli etmenler sırasıyla % 26,6 (109) istenilen yemeğin olması , % 20,7 (85) yemeğin fiyatı, %19,4 (80) temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulması, %16,5 (68) doyurucu olması, %9,3 (38) kullanılan malzemelerin kalitesi, %5,1 (21) kolay pişirilmesi, %2,4 (10) diğer seçeneğini belirtmiştir. Diğer seçeneğini belirten 10 öğrenciden sadece 8 öğrenci açıklama belirtmiştir. 2 öğrenci yemek seçiminde kalorinin önemli olduğunu, 1 öğrenci içerdiği vitamin değerine baktığını, 1 öğrenci vegan menü olmasına önem verdiğini, 1 öğrenci diyet menü olmasına özen gösterdiğini, 1 öğrenci besin değerinin önemli olduğunu, 1 öğrenci ise kullanılan malzemenin gıda markasının önemli olduğunu belirtmiştir.

Tablo 11. GMS Öğrencilerinin Yemek Seçiminde Dikkat Ettikleri Etmenlerin Önem Sırasına Göre Dağılımı

Yemek Seçiminde Dikkat Edilen Etmenler ve Önem Sıralaması	**N (410)**	**%**
İstenilen yemeğin olması	109	26,6
Yemeğin fiyatı	85	20,7
Temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulması	80	19,4
Doyurucu olması	68	16,5
Kullanılan malzemelerin kalitesi	38	9,3
Kolay pişirilmesi	21	5,1
Diğer (belirtiniz)	10	2,4

Tablo 12'de araştırmaya katılan öğrencilere bilgi formunda yer alan "Genellikle yemeklerinizi nerede yersiniz?" sorusu sorulmuştur. Öğrencilerin %54,1 (222) evde, %20,7 (85) yurt yemekhanesinde, %8,1 (33) öğrenci yemekhanesinde, %8,3 (34) lokantada, %6,7 (27) yurttaki odalarında, %1,2 (5) işyerinde, %0,7 (3) öğrenci kantininde, %0,2 ise diğer seçeneğini belirtmiştir.

Tablo 12. GMS Öğrencilerinin Yemek Yedikleri Yerlere Göre Dağılımı

Genellikle Yemeklerinizi Nerde Yersiniz	**N (410)**	**%**
Evde	222	54,1
Yurtta (Yurt yemekhanesinde)	85	20,7
Öğrenci yemekhanesinde	33	8,1
Lokantada	34	8,3
Yurtta (Odada)	27	6,7
İşyerinde	5	1,2
Öğrenci kantininde	3	0,7
Diğer	1	0,2

Tablo 13'de araştırmaya katılan öğrencilere bilgi formunda yer alan "Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?" sorusu yöneltilmiştir. Öğrencilerin %30,2'si (124) evet, %27,8'i (114) hayır, %42,0'ı (172) ise bazen cevabını vermiştir.

Tablo 13. GMS Öğrencilerinin Yeterli ve Dengeli Beslenme Durumuna Göre Dagılımı

Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?	**N (410)**	**%**
Evet	124	30,2
Hayır	114	27,8
Bazen	172	42,0

Tablo 14'de araştırmaya katılan öğrencilere bilgi formunda yer alan "Genellikle günde kaç öğün yersiniz?" sorusu yöneltilmiştir. Öğrencilerin %0,5'i 1 öğün, %34,6'sı 2 öğün, %45,9'u 3 öğün, %18,3'ü (75) 4 öğün ve üzeri olarak cevap vermişlerdir.

Tablo 14. GMS Öğrencilerinin Günlük Öğün Durumu

Ögün Sayısı	**N(410)**	**%**
1 öğün	2	0,5
2 öğün	142	34,6
3 öğün	188	45,9
4 öğün ve üstü	75	18,3
Kayıp Veri	3	0,7

Tablo 15'de araştırmaya katılan öğrencilere günlük kaç öğün yedikleri sorusunun ardından "Öğün atlıyorsanız hangi öğünü atlarsınız?" sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya öğrencilerin %41,7'si (171) sabah, %28,8'i (118) öğle, %8,3'ü (34) sabah/öğle, %3,4'ü (14) akşam, %17,8'i (73) ise atlamam yanıtını vermişlerdir.

Tablo 15. GMS Öğrencilerinin Atladıkları Öğün Dağılımı

Atlanan Öğün	**N(410)**	**%**
Sabah	171	41,7
Öğle	118	28,8
Sabah/ Öğle	34	8,3
Akşam	14	3,4
Atlamam	73	17,8

Tablo 16'da araştırmaya katılan öğrencilere atladıkları öğünlerin sorulmasının ardından "Neden öğün atlıyorsunuz?" sorusu sorulmuştur. Öğün atlamam diyen öğrenciler bu soruya cevap vermemiştir. Soruya cevap vermeyen öğrenciler toplam 73 (%17,6) kişidir. Cevap veren öğrenciler ise sırasıyla %43,2 (177) vakit bulamadığım için, %29,5 (120) canım istemediği için,

%3,4 (14) zayıflamak için, %3,2 (13) maddi imkansızlıklar nedeni ile, %3,2 (13) diğer seçeneğini belirtmiş fakat açıklama kısmına yorum yapmamışlardır.

Tablo 16. GMS Öğrencilerinin Öğün Atlama Nedenleri Dağılımı

Öğün Atlama Nedeni	**N(410)**	**%**
Vakit bulamadığım için	177	43,2
Canım istemediği için	120	29,3
Zayıflamak için	14	3,4
Maddi imkansızlıklar nedeni ile	13	3,2
Diğer (Lütfen belirtiniz...)	13	3,3
Kayıp Veri	73	17,6

Tablo 17'de araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerine alkol ve sigara kullanıp kullanmadığı sorusu yöneltilmiştir. Sigara kullanma durumuna kadın öğrencilerin %30,4'ü (58) evet , %69,6'sı (133) hayır yanıtını vermiştir. Erkek öğrenciler ise sigara kullanma durumuna %52,1'i (114) evet, %47,9'u (105) hayır yanıtını vermişlerdir. Genel olarak sigara kullanma durumuna ise GMS bölümü öğrencilerinin %42,0'ı (172) evet, %58,0'ı (238) hayır cevabını vermişlerdir. Alkol kullanma durumuna ise kadın öğrencilerin %31,9'u (61) evet, %68,1'i (130) ise hayır yanıtını vermişlerdir. Erkek öğrencilerin ise %54,3'ü (119) evet, %45,7'si (100) ise hayır yanıtını vermişlerdir. Genel olarak alkol kullanma durumuna ise GMS bölümü öğrencilerinin alkol kullanma durumuna %43,9'u (180) evet , %56,1 (230) ise hayır yanıtını vermişlerdir.

Tablo 17. GMS Öğrencilerinin Cinsiyete Göre ve Genel Sigara, Alkol Kullanım Durumu Dağılımı

Sigara Kullanım Durumu	**Kadın**		**Erkek**		**Genel**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Evet	58	30,4	114	52,1	172	42,0
Hayır	133	69,6	105	47,9	238	58,0
Alkol Kullanım Durumu	**Kadın**		**Erkek**		**Genel**	
	N	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**
Evet	61	31,9	119	54,3	180	43,9
Hayır	130	68,1	100	45,7	230	56,1

Tablo 18'de araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ölçeğine verdikleri yanıtların, cinsiyete göre oranları ve genel oranları gösterilmiştir. "Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm." ifadesine %4,1'i hiçbir zaman, %16,8'i her zaman olarak yanıtlamışlardır. "Sağlıklı besinleri tercih ederim." ifadesine öğrencilerin %3,7'si hiçbir zaman, %13,7'si her zaman olarak yanıtlamışlardır. "Az yağlı besinleri tercih ederim." ifadesine öğrencilerin %6,6'sı hiçbir zaman, %8,0'ı ise her zaman

yanıtını vermişlerdir. "Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygularım." ifadesine öğrencilerin %21,0 'i hiçbir zaman, %3,9'u her zaman yanıtını vermişlerdir. "Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm." ifadesine öğrencilerin %12,0'ı hiçbir zaman, %4,9'u her zaman yanıtını vermişlerdir. "Yalnızca öğünlerde yerim." ifadesine öğrencilerin %15,6'sı hiçbir zaman, %4,1'i her zaman yanıtını vermişlerdir. "Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm." ifadesine öğrencilerin %6,6'sı hiçbir zaman, %6,8'i her zaman yanıtını vermişlerdir. "Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım." ifadesine ise öğrencilerin %22,4'ü hiçbir zaman, %5,9'u her zaman yanıtını vermişlerdir.

Tablo 18. GMS Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıklarına Ölçeğine Verdikleri Cevapların Dağılımı

Genel Beslenme Alışkanlıkları İfadeler	**Cinsiyet**			**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Sıklıkla**		**Her Zaman**	
		%	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**
Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm	K	46,6	191	0,0	0	13,6	26	41,4	79	28,8	55	16,2	31
	E	53,4	219	7,8	17	12,3	27	36,1	79	26,5	58	17,4	38
	T	100	410	*4,1*	17	12,9	53	37,5	158	27,6	113	*16,8*	69
Sağlıklı besinleri tercih ederim	K	46,6	191	0,0	0	13,1	25	39,3	75	34,6	66	13,1	25
	E	53,4	219	6,8	15	12,3	27	37,0	81	29,7	65	14,2	31
	T	100	410	*3,7*	15	12,7	52	38,0	156	32,0	131	*13,7*	56
Az yağlı besinleri tercih ederim	K	46,6	191	3,7	7	13,1	25	49,2	94	26,7	51	7,3	14
	E	53,4	219	9,1	20	24,2	53	35,2	77	22,8	50	8,7	19
	T	100	410	*6,6*	27	19,0	78	41,7	171	24,6	101	*8,0*	33
Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygularım	K	46,6	191	15,2	29	39,3	75	31,9	61	11,5	22	2,1	4
	E	53,4	219	26,0	57	31,1	68	30,1	66	7,3	16	5,5	12
	T	100	410	*21,0*	86	34,9	143	31,0	127	9,3	38	*3,9*	16
Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm	K	46,6	191	7,3	14	30,9	59	37,7	72	20,4	39	3,7	7
	E	53,4	219	16,0	35	31,5	69	35,6	78	11,0	24	5,9	13
	T	100	410	*12,0*	49	31,2	128	36,6	150	15,4	65	*4,9*	20

Tablo 18. Devamı

Yalnızca öğünlerde yerim	K	46,6	191	13,6	26	26,7	51	29,3	56	26,7	51	3,7	7
	E	53,4	219	17,4	38	32,9	72	28,8	63	16,4	36	4,6	10
	T	100	410	*15,6*	64	30,0	123	29,0	119	21,2	87	*4,1*	17
Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm	K	46,6	191	3,1	6	26,2	50	41,9	80	23,0	44	5,8	11
	E	53,4	219	9,6	21	31,1	68	37,0	81	14,6	32	7,8	17
	T	100	410	*6,6*	27	28,8	118	39,3	161	18,5	76	*6,8*	28
Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım	K	46,6	191	16,8	32	24,6	47	33,5	64	17,8	34	7,3	14
	E	53,4	219	27,4	60	24,7	54	31,5	69	11,9	26	4,6	10
	T	100	410	*22,4*	92	24,6	101	32,4	133	14,6	60	*5,9*	24

Tablo 19'da GMS bölümü öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksine verdikleri yanıtların, cinsiyete göre oranları ve genel oranları gösterilmiştir. Öğrenciler, "Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim." ifadesine %4,4'ü hiçbir zaman, %8,5'i her zaman yanıtını vermiştir. "Yiyeceklere tuz eklerim." ifadesine öğrencilerin %11,2'si hiçbir zaman, %12,2'si her zaman yanıtını vermişlerdir. "Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim." ifadesine öğrencilerin %19,8'i hiçbir zaman, %18,0'ı her zaman yanıtını vermişlerdir. "Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim." ifadesine öğrencilerin %11,0'ı hiçbir zaman, %13,2'si her zaman yanıtını vermişlerdir. "Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim." ifadesine öğrencilerin %6,1'i hiçbir zaman, %14,4'i her zaman yanıtını vermişlerdir.

Tablo 19. GMS Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İndeksine Verdikleri Cevapların Dağılımı

Beslenme Alışkanlıkları İndeksi İfadeler	**Cinsiyet**			**Hiçbir zaman**		**Nadiren**		**Bazen**		**Sıklıkla**		**Her Zaman**	
		%	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**	**%**	**N**
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	K	46,6	191	4,7	9	28,8	55	40,8	78	19,4	37	6,3	12
	E	53,4	219	4,1	9	26,9	59	23,3	51	32,2	77	10,5	23
	T	100	410	*4,4*	18	27,8	114	31,5	129	27,8	114	*8,5*	35

Tablo 19. Devamı

Yiyeceklere tuz eklerim	K	46,6	191	15,7	30	27,2	52	25,7	49	21,5	41	9,9	19
	E	53,4	219	7,3	16	23,3	51	26,5	58	28,8	63	14,2	31
	T	100	410	*11,2*	46	25,1	103	26,1	107	25,4	104	*12,2*	50
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim	K	46,6	191	25,1	48	23,6	45	22,5	43	18,8	36	9,9	19
	E	53,4	219	15,1	33	18,7	41	22,4	49	18,7	41	25,1	55
	T	100	410	*19,8*	81	21,0	86	22,4	92	18,8	77	*18,0*	74
Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim	K	46,6	191	15,2	29	29,8	57	27,2	52	18,3	35	9,4	18
	E	53,4	219	7,3	16	14,2	31	27,4	60	34,7	76	16,4	36
	T	100	410	*11,0*	45	21,5	88	27,3	112	27,1	111	*13,2*	54
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim	K	46,6	191	6,3	12	24,6	47	33,5	64	26,7	51	8,9	17
	E	53,4	219	5,9	13	21,9	48	29,2	64	23,7	52	19,2	42
	T	100	410	*6,1*	25	23,2	95	31,2	123	25,1	103	*14,4*	59

4.6. Ölçeklerin Geçerlilik Testleri

Geçerlilik, ölçülmek istenen şeyin ölçülebilmiş olma derecesidir. Ölçülmek istenenilenin, başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmesi olarak da tanımlanabilir. Geçerliliği ölçmek için istatistik tekniklerinden Faktör Analizinden yararlanılabilir. Faktör Analizi birbiriyle ilişkili çok sayıda değişkeni az sayıda, anlamlı birbirinden bağımsız faktörler haline getiren sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan çok değişkenli istatistik tekniklerinden birisidir. Faktör Analizinin amacı veri setini küçülterek daha kolay açıklanabilir hale getirmektir. Açıklayıcı faktör analizi ise daha önce kullanılmış olan bir ölçeğin, güncel olan araştırmada kullanıldığında orijinal faktör yapısına uyup uymadığını, uyuyor ise ne derece uygun olduğunu inceleyen faktör analizi tipidir (Yaşlıoğlu, 2017: 75).

Araştırmada ölçeklerin geçerliliğini test etmek amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Verilerin Faktör Analizine uygunluğunu saptamak amacıyla da Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testi uygulanmıştır. İlk olarak genel beslenme alışkanlıkları ölçeğine Faktör Analizi uygulanmıştır. Faktör sayısının tespitinde özdeğerlerin birden büyük olmasına, madde yüklerinin en az 0,30 olmasına dikkat edilmiştir. Analiz sırasında ölçekte yer alan "Yalnızca öğünlerde yerim." maddesi 0,30'un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. "Yalnızca öğünlerde yerim." maddesi, analizden çıkarılmadan önceki KMO değeri 0,883, Barlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 2076,837 (p<,0001) olarak belirlenmiştir. "Yalnızca öğünlerde yerim." maddesi çıkarıldıktan sonra yapılan faktör analizi sonucunda KMO değeri 0,881 (>0,50), Barlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 2016,724 (p<,0001) olarak

belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre veriler anlamlı olduğundan dolayı Faktör Analizi için yeterli kabul edilmiştir.

Tablo 20'de yapılan Faktör Analizi sonucunda genel beslenme alışkanlıkları ölçeği sekiz madde tek faktör altında birleşmiştir. Oluşan faktör tek varyansın %59,873'ünü açıklamaktadır. Maddelerin genel ortalaması 2,888'dir. Buna göre, genel beslenme alışkanlıkları ölçeği "Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm (0,834).", "Sağlıklı besinleri tercih ederim (0,833).", "Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm (0,826).", "Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm (802).", "Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygularım (0,779).", "Az yağlı besinleri tercih ederim (0,763).", "Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım (0,701)"., "Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim (0,629)." maddelerinden oluşmuştur.

Tablo 20. Genel Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Faktör Analizi

GBA Ölçeği(8 madde)	**Yük**	**Özdeğer**	**A.Varyans**	**Ortalama**	**Alfa**
		4,790	0,60	2,888	,881
Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm.	,834				
Sağlıklı besinleri tercih ederim.	,833				
Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm.	,826				
Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm.	,802				
Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygularım.	,779				
Az yağlı besinleri tercih ederim.	,763				
Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım.	,701				
Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim.	,629				
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,881 Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 2016,724 s.d:28; p<.0001; Açıklanan toplam varyans: %59,873; Ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı: 0,901 Yanıt Kategorileri: Hiçbir zaman (1) , Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5)					

Birinci ölçeğin ardından ankette yer alan ikinci ölçek olan Beslenme Alışkanlıkları İndeksine Faktör Analizi uygulanmıştır. İlk ölçekte olduğu gibi verilerin Faktör Analizine uygunluğunu saptamak amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin ve Barlett Küresellik Testi uygulanmıştır. Analiz sırasında "Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim." maddesi 0,30'un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. "Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim." maddesi analizden çıkarılmadan önceki KMO değeri 0,810, Barlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 624,817 (p<.0001) olarak belirlenmiştir. "Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan

yemekleri tüketirim." maddesi çıkarıldıktan sonra yapılan Faktör Analizi sonucunda KMO, değeri 0,805 (>0,50), Barlett Küresellik Testi için Ki-Kare sonucu ise 597,260 (p<,0001) olarak belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre veriler anlamlı olduğundan dolayı faktör analizi için yeterli kabul edilmiştir.

Tablo 21'de yapılan Faktör Analizi sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksi beş madde tek faktör altında birleşmiştir. Oluşan tek faktör varyansın %55,632'sini açıklamaktadır. Maddelerin genel ortalaması 2,933'tür. Buna göre, beslenme alışkanlıkları indeksi "Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim (0,810).", "Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim (0,789).", "Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim (0,776).", "Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim (0,686)." "Yiyeceklere tuz eklerim (0,676)." maddelerinden oluşmuştur.

Tablo 21. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Faktör Analizi

BAİ Ölçeği (5 madde)	**Yük**	**Özdeğer**	**A.Varyans**	**Ortalama**	**Alfa**
		2,782	55,632	2,933	,791
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim.	,810				
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim.	,789				
Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim.	,776				
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim.	,686				
Yiyeceklere tuz eklerim.	,676				
Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği: 0,805 Bartlett's Küresellik Testi için Ki-Kare: 597,260 s.d:10; p<.0001; Açıklanan toplam varyans: %55,632; Ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı: 0,791 Yanıt Kategorileri: Hiçbir zaman (1) , Nadiren (2), Bazen (3), Sıklıkla (4), Her Zaman (5)					

4.7. Ölçeklerin Güvenilirlik Testleri

Güvenilirlik, bir testin veya ölçeğin ölçmek istediği şeyi tutarlı ve istikrarlı bir şekilde ölçme derecesi olarak tanımlanmaktadır. Güvenilirlik Analizi için en çok kullanılan yöntemlerden birisi Cronbach's Alpha (a) katsayılarıdır. Cronbach Alpha'ya göre bir ölçeğin güvenilir olarak kabul edilebilmesi için Alpha değerinin en az 0,70 düzeyinde olması gerekmektedir (Kartal ve Dirlik, 2016: 1866). Alfa katsayılarına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği şu şekilde yorumlanabilir (Kalaycı, 2014: 405):

- $0.00 \leq a < 0.40$ = ölçek güvenilir değil,
- $0.40 \leq a < 0.60$ = ölçeğin güvenilirliği düşük,
- $0.60 \leq a < 0.80$ = ölçek oldukça güvenilir,
- $0.80 \leq a < 1.00$ = ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Güvenilirlik Analizi için Cronbach's Alpha katsayıları tercih edilmiştir. İlk olarak genel beslenme alışkanlıkları ölçeği Güvenilirlik Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 22'de genel beslenme alışkanlıkları ölçeğine ait Güvenilirlik Analizi sonucunda elde edilen bilgiler yer almaktadır. Yapılan analiz sonucunda 8 maddeli genel beslenme alışkanlıkları ölçeğinin tamamı için alfa katsayısı 0,881 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ilk yarısı için 0,860 sonucu elde edilmiştir. Rastgele seçilen 195 anket için hesaplanan alfa katsayısı 0,899'dur. Rastgele seçilen 216 anket için hesaplanan alfa katsayısı ise 0,901 olarak bulunmuştur. Negatif madde kolerasyon değeri bulunmamıştır. En küçük ve en büyük çoklu R^2 değer aralığı 0,303 ve 0,795 olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilir olduğuna ulaşılmıştır.

Tablo 22. Genel Beslenme Alışkanlıkları Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Ölçekler Katsayılar	**Faktöre Katılma Derecesi**
Madde Sayısı	8
Tüm ölçek için Alfa katsayısı	0,881
Ölçeğin ilk yarısı için Alfa katsayısı	0,860
Ölçeğin ikinci yarısı için Alfa katsayısı	0,797
Tek numaralı ölçek maddeleri için Alfa katsayısı	0,843
Çift numaralı ölçek maddeleri için Alfa katsayısı	0,737
Rastgele seçilen 195 anket için Alfa katsayısı	0,899
Rastgele seçilen 216 anket için Alfa katsayısı	0,901
En küçük ve büyük madde-bütün korelasyon değeri	0,542 - 0,752
Negatif madde-bütün korelasyon değeri	Yok
En küçük ve en büyük çoklu R^2 değeri	0,303 – 0,795

Tablo 23'de ikinci ölçek olan beslenme alışkanlıkları indeksi Güvenilirlik Analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Beslenme alışkanlıkları indeksi için yapılan Güvenilirlik Analizi sonucunda 5 maddeli ölçeğin tamamı için belirlenen alfa katsayısı 0,791 olmuştur. Ölçeğin ilk yarısı için 0,660 sonucu elde edilmiştir. Rastgele seçilen 221 anket için hesaplanan alfa katsayısı 0,822'dir. Rastgele seçilen 189 anket için hesaplanan alfa katsayısı ise 0,753 olarak bulunmuştur. Negatif madde kolerasyon değeri bulunmamıştır. En küçük ve en büyük çoklu R^2 değer aralığı 0,254 ve 0,481 olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin güvenilir olduğuna ulaşılmıştır.

Tablo 23. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Ölçeği Güvenilirlik Analizi

Ölçekler Katsayılar	**Faktöre Katılma Derecesi**
Madde Sayısı	5
Tüm ölçek için Alfa katsayısı	0,791
Ölçeğin ilk yarısı için Alfa katsayısı	0,660
Ölçeğin ikinci yarısı için Alfa katsayısı	0,757
Tek numaralı ölçek maddeleri için Alfa katsayısı	0,562
Çift numaralı ölçek maddeleri için Alfa katsayısı	0,668
Rastgele seçilen 221 anket için Alfa katsayısı	0,822
Rastgele seçilen 189 anket için Alfa katsayısı	0,753
En küçük ve büyük madde-bütün korelasyon değeri	0,482 – 0,648
Negatif madde-bütün korelasyon değeri	Yok
En küçük ve büyük çoklu R^2 değeri	0,254 – 0,481

4.8. Korelasyon Analizi

Araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıkları indeksi, arasındaki ilişkiyi incelemek için kolerasyon analizi yapılmıştır. Pearson Kolerasyon Katsayısı, iki sürekli değişkenin doğrusal ilişkisinin ölçümünde kullanılmaktadır. Başka bir ifadeyle, İki değişken arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusuna cevap aramaktadır. Yapılan Kolerasyon Analizi sonucunda, Korelasyon Katsayısının negatif olması değişkenler arasındaki negatif ilişkiyi, pozitif olması değişkenler arasındaki ilişkiyi, 0 olması ise bir ilişki olmadığı durumunu gösterir (Kalaycı, 2014: 116). İki değişken arasındaki Kolerasyon Katsayısının yorumu aşağıdaki Tablo 24'de olduğu gibi yapılmaktadır:

Tablo 24. Pearson Kolerasyon Katsayısı Yorumu

R	**İlişki**
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Kaynak: (Kalaycı, 2014: 116)

Tablo 25'de değişkenlere uygulanan Kolerasyon Analizi gösterilmiştir. Tabloya göre genel beslenme alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıkları indeksi arasında orta düzeyde anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,660$ $p<0,01$).

Tablo 25. Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Alışkanlıkları Korelasyon Analizi

	1	**2**
1.Genel Beslenme Alışkanlıkları	**1**	,660**
2.Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	,660**	**1**

**p< 0,01 düzeyinde anlamlı (2-yönlü).

4.9. Araştırma Sorularının Cevaplanması

Tez çalışması kapsamında literatüre göre hazırlanan 12 soruya cevap aranmıştır. Cevapları test etmek amacıyla spss analiz yöntemlerinden parametrik hipotez testlerinden T-testi ve Tek Yönlü Anova analizi uygulanmıştır. T-testi normal dağılım gösteren iki örneklem grubu arasında ortalamalar açısından fark olup olmadığını test etmeye çalışan bir analiz yöntemidir. Üç tür T-Testi bulunmaktadır. Bunlar (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015: 182) ;

- Tek Grup T-Testi (One-Sample T-test),
- Bağımsız iki-grup-arasındaki farkların testi (İndependent Samples T-test)
- Eşleştirilmiş iki grup arasındaki farkların incelenmesine yönelik T-testlerdir.

Araştırma sorularının cevaplanmasında 1. ve 2. soruda Tek Grup T-testi yapılmıştır. Tek Grup T-testi için verilerin normal dağılım sergilemesi ve iki grup arasında olması gereklidir. İkiden fazla gruplar için T-testi uygun değildir (Kalaycı, 2014: 133). Yapılan analiz sonucunda 1. araştırma sorusunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır.

Araştırma sorularının cevaplanmasında 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. ve 12. sorularda ise Tek Yönlü Anova (One Way Anova) Analizi uygulanmıştır. Anova testlerinin uygulanması için verilerin normal dağılıma sahip olması, varyansların homojen olması, farklı gruplardaki bireylerin birbirinden farklı olması ve rastgele seçilmesi, aynı gruptaki bireylerin ise birbirinden bağımsız ve rastgele seçilmiş olması gerekmektedir. Tek Yönlü Anova Analizi ikiden fazla grup arasındaki karşılaştırılmalarda kullanılmaktadır. Tek Yönlü Anova Analizi sonucunda anlamlı p değeri bulunursa ($p<0,05$) hangi gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu görmek için çoklu karşılaştırma testlerine (Post-hoc testler) başvurulur (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2015: 199). Araştırma sorularının cevaplanmasında 4. 8. 9. ve 10. sorularda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu test etmek amacıyla Tek Yönlü Anova Analizi-Post-hoc (Tukey Testi) uygulanmıştır ve soruların altında yer alan ilgili tablolarda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu gösterilmiştir.

Araştırma Sorusu 1: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında genel beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılık var mıdır?

Tablo 26'da araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla T-testi uygulanmıştır. T-testi sonuçlarına göre öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Buna göre kadın öğrencilerin genel beslenme alışkanlıkları erkek öğrencilere göre daha olumludur.

Tablo 26. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N (410)	Ortalama	Standart Sapma	T değeri	Anlam Düzeyi	Levene Testi p değeri
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Kadın	191	2,9941	,69683	2,251	0,04	0,012
	Erkek	219	2,7945	,87975			

Araştırma Sorusu 2: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 27'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla T-testi uygulanmıştır. T-testi sonuçlarına göre öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (p>0,05).

Tablo 27. Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Cinsiyet Yönünden Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N (410)	Ortalama	Standart Sapma	T değeri	Anlam Düzeyi	Levene Testi p değeri
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Kadın	191	2,8513	,85279	-4,739	0,360	,000
	Erkek	219	3,2548	,86624			

Araştırma Sorusu 3: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 28'de araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği uygulanan Anova Analizi sonucu belirlenmiştir. Uygulanan Anova Analizi sonucuna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara göre genel beslenme alışkanlıkları anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 28. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Okul Yönünden Karşılaştırılması

	Öğrenim Görülen Okul	N	Ortalama	Standart Sapma	F Değeri	Anlam Düzeyi
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	129	3,0021	0,61345	1,573	0,195
	Akdeniz Üniversitesi	156	2,7810	0,82384		
	Mersin Üniversitesi	65	2,9981	0,85339		
	Balıkesir Üniversitesi	60	2,8854	0,82818		
	Toplam	410	2,8875	0,80500		

Araştırma Sorusu 4: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeksi değerleri öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Tablo 29'da araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği uygulanan Anova Analizi sonucu belirlenmiştir. Uygulanan Anova Analizi sonucuna göre öğrencilerin öğrenim gördükleri okullara göre beslenme alışkanlıkları indeksi anlamlı bir farklılık göstermektedir (p>0,05). Bu farklılıkların hangi guruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre Balıkesir Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin ortalama değerleri daha fazladır bu durumda Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yakın olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo 29. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Okul Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi

	Okul	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	129	3,2109	0,91423	2,8890	0,035
	Akdeniz Üniversitesi	156	3,0846	0,93008		
	Mersin Üniversitesi	65	2,9415	0,81985		
	Balıkesir Üniversitesi	60	2,8467	0,68432		
	Toplam	410	3,0668	0,88227		
Tukey Testi						
Okul		**Standart Sapma**		**Ortalamalar Farkı**	**Anlam Düzeyi**	
Balıkesir Üniversitesi	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	,13692		-,36419*	0,040*	
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	Balıkesir Üniversitesi	,13962		,36419*	0,040*	

Araştırma Sorusu 5: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Tablo 30'da araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının sınıflara göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği uygulanan Anova Analizi sonucu belirlenmiştir. Uygulanan Anova Analizi sonucuna göre öğrencilerin sınıflara göre genel beslenme alışkanlıkları anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

,

Tablo 30. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Sınıf Yönünden Karşılaştırılması

	Sınıf	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Genel Beslenme Alışkanlıkları	1	116	2,9569	0,07676	1,333	0,263
	2	115	2,8033	0,07747		
	3	109	2,9622	0,07242		
	4	70	2,7946	0,9483		
	Toplam	410	2,8875	0,80500		

Araştırma Sorusu 6: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Tablo 31'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin sınıflara göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği uygulanan Anova Analizi sonucu belirlenmiştir. Uygulanan Anova Analizi sonucuna göre öğrencilerin sınıflara göre beslenme alışkanlıkları indeksi anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 31. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Sınıf Yönünden Karşılaştırılması

	Sınıf	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	1	116	2,9414	0,90333	1,840	0,139
	2	115	3,0974	0,81450		
	3	109	3,0514	0,86556		
	4	70	3,2486	0,96094		
	Toplam	410	3,0668	0,88227		

Araştırma Sorusu 7: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Tablo 32'de araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının BKİ değerlerine göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova Analizi uygulanmıştır. BKİ değerlerindeki şişman ve aşırı şişman kategorileri 30'un altında olduğu için, kilolu kategorisi altında birleştirilmiş ve analizler buna göre yapılmıştır. Uygulanan Anova Analizi sonucunda genel beslenme alışkanlıkları BKİ değerlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>0,05).

Tablo 32. Genel Beslenme Alışkanlıklarının BKİ Yönünden Karşılaştırılması

	Beden Kitle İndeksi	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Zayıf	71	2,9595	0,68066	1,277	0,294
	Normal	203	2,9200	0,81536		
	Kilolu	136	2,8015	0,84649		
	Toplam	410	2,8875	0,80500		

Araştırma Sorusu 8: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?

Tablo 33'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin BKİ değerlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova analizi uygulanmıştır. BKİ değerlerindeki şişman ve aşırı şişman kategorileri 30'un altında olduğu için, kilolu kategorisi altında birleştirilmiş ve analizler buna göre yapılmıştır. Uygulanan Anova Analizi sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksi, BKİ değerlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Bu farklılıkların hangi guruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre zayıf ve kilolu öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Kilolu öğrencilerin ortalama değerleri daha yüksektir. Bu duruma göre kilolu öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduklarını söyleyebiliriz.

Tablo33. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin BKİ Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi

Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	**Beden Kitle İndeksi**	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
	Zayıf	71	2,8113	0,78841	4,608	0,011
	Normal	203	3,0670	0,89832		
	Kilolu	136	3,2000	0,88108		
	Toplam	410	3,0668	0,88227		
Tukey Testi						
Beden Kitle İndeksi		**Standart Sapma**		**Ortalamalar Farkı**	**Anlam Düzeyi**	
Zayıf	Kilolu	,12026		-,38873*	0,004*	
Kilolu	Zayıf	,12026		,38873*	0,004*	

Araştırma Sorusu 9: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Tablo 34'de araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının barınılan yere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova Analizi uygulanmıştır. Uygulanan Anova Analizi sonucunda genel beslenme alışkanlıklarının barınma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Uygulanan Anavo Analizi sonucunda genel olarak anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Bu farklılıkların hangi guruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre kendi ailesi ile evde yaşayan öğrenciler ile arkadaşlarla evde yaşayan öğrenciler arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Kendi ailesi ile evde seçeneğini belirtenlerin ortalaması daha yüksektir. Bu durumda kendi ailesi ile evde yaşayan öğrencilerin sağlıklı beslenmeye daha yatkın olduğunu söylebiliriz.

Tablo 34. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Barınılan Yer Yönünden Karşılaştırılması, Anova ve Tukey Testi

	Barındığınız Yer	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Yurt	128	2,8545	0,76780	5,816	0,001
	Kendi Ailesi İle	50	3,2600	0,72132		
	Arkadaşlarla evde	152	2,7418	0,79938		
	Kendi Evinde	72	2,9878	0,87818		
	Toplam	402	2,8862	0,80929		
Tukey Testi						
Barınılan Yer			**Standart Sapma**	**Ortalamalar Farkı**	**Anlam Düzeyi**	
Kendi Ailesi İle Evde	Arkadaşlarla Evde		,12963	,518822*	0,000*	
Arkadaşlarla Evde	Kendi Ailesi İle		,12963	-,518822*	0,000*	

*p<0,05

Araştırma Sorusu 10: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Tablo 35'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin barındıkları yere göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova Analizi uygulanmıştır. Uygulanan Anova Analizi sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksinin barınma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (p<0,05). Bu farklılıkların hangi guruplar arasında olduğunu öğrenmek amacıyla Tukey Testi yapılmıştır. Buna göre kendi ailesi ile evde yaşayan öğrenciler ile arkadaşlarla evde yaşayan öğrenciler arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Arkadaşlarla evde seçeneğini belirtenlerin ortalama değerleri daha yüksektir. Bu durumda arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 35. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Barınılan Yer Yönünden Karşılaştırılması ve Tukey Testi

	Barındığınız Yer	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	Yurt	128	3,0063	0,88627	6,123	0,000
	Kendi Ailesi İle	50	2,6960	0,83127		
	Arkadaşlarla evde	152	3,2658	0,85716		
	Kendi Evinde	72	3,0028	0,85018		
	Toplam	402	3,0652	0,87858		

Tablo 35. Devamı

Tukey Testi				
Barınılan Yer		**Standart Sapma**	**Ortalamalar Farkı**	**Anlam Düzeyi**
Kendi Ailesi ile Evde	Arkadaşlarla Evde	,14057	-,56979*	0,000*
Arkadaşlarla Evde	Kendi Ailesi ile	,14057	,56979*	0,000*

*p<0,05

Araştırma Sorusu 11: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Tablo 36'da araştırmaya katılan öğrencilerin genel beslenme alışkanlıklarının kişisel aylık gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova Analizi uygulanmıştır. Uygulanan Anova Analizi sonucunda genel beslenme alışkanlıklarının kişisel aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo 36. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Kişisel Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Kişisel Aylık Gelir Düzeyi	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Genel Beslenme Alışkanlıkları	Düşük	183	2,8934	0,79969	0,105	0,900
	Orta	129	2,8547	0,77762		
	Yüksek	92	2,8954	0,85831		
	Toplam	404	2,8815	0,80471		

Araştırma Sorusu 12: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?

Tablo 37'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksinin kişisel aylık gelir düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak için Anova Analizi uygulanmıştır. Uygulalan Anova Analizi sonucunda beslenme alışkanlıkları indeksinin kişisel aylık gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (p>0,05).

Tablo 37. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin Kişisel Aylık Gelir Düzeyine Göre Karşılaştırılması

	Kişisel Aylık Gelir Düzeyi	**N**	**Ortalama**	**Standart Sapma**	**F Değeri**	**Anlam Düzeyi**
Beslenme Alışkanlıkları İndeksi	Düşük	183	2,9454	0,90205	3,522	0,30
	Orta	129	3,1938	0,83626		
	Yüksek	92	3,1522	0,89018		
	Toplam	404	3,0718	0,88432		

Tablo 38'de yapılan analizler sonucunda araştırma sorularının genel sonuçları verilmiştir.

Tablo 38. Araştırma Soruları Sonuçları

Araştırma Soruları	**Sonuçları**
Araştırma Sorusu 1: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında genel beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılık var mıdır?	**Evet**
Araştırma Sorusu 2: GMS bölümü öğrencilerinin, kadın ve erkek öğrenciler arasında beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?	Hayır
Araştırma Sorusu 3: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	Hayır
Araştırma Sorusu 4: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeksi değerleri öğrenim gördükleri okullara göre anlamlı farklılık göstermekte midir?	**Evet**
Araştırma Sorusu 5: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?	Hayır
Araştırma Sorusu 6: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri öğrenim gördükleri sınıfa göre anlamlı farklılık gösterir mi ?	Hayır
Araştırma Sorusu 7: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları beden kitle indekslerine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?	Hayır
Araştırma Sorusu 8: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri beden kitle indeksine göre anlamlı farklılık gösterir mi ?	**Evet**
Araştırma Sorusu 9: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?	**Evet**
Araştırma Sorusu 10: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri barındıkları yere göre anlamlı farklılık gösterir mi?	**Evet**
Araştırma Sorusu 11: GMS bölümü öğrencilerinin, genel beslenme alışkanlıkları kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?	Hayır
Araştırma Sorusu 12: GMS bölümü öğrencilerinin, beslenme alışkanlıkları indeks değerleri kişisel aylık gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterir mi?	Hayır

4.10. Hipotez Testleri

Araştırma kapsamında tek hipotez oluşturulmuştur.

Hipotez 1. Genel beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerini olumsuz yönde etkiler.

Tablo 39'da hipotezi test etmek amacıyla Regresyon Analizi (Basit Regresyon Analizi) yapılmıştır. Regresyon Analizi genel olarak bir bağımlı değişken ile bir veya birden fazla bağımsız değişkenin tahmin edilmesi olarak tanımlayabiliriz. Basit Regresyon Analizi ise bağımlı değişkenin sadece bir bağımlı değişken ile açıklanabildiği durumdur (Adalı, 2006: 55). R^2 ile düzeltilmiş R^2 değerlerinin çok farklı olmaması gözlem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir (Şahinler, 2000: 60). Buna göre R^2 ile düzeltilmiş R^2 değerleri arasında çok fark

olmadığı ve gözlem sayısının yeterli olduğu belirlenmiştir. Bağımlı değişken olan beslenme alışkanlıkları indeksi, bağımsız değişken olan genel beslenme alışkanlıklarının %43,5'ini açıklamaktadır. Bu sonuca bağlı olarak H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 39. Genel Beslenme Alışkanlıklarının Beslenme Alışkanlıkları İndeksi Değerlerine Etkisini İnceleyen Regresyon Analizi

	Standartlaştırılmış Katsayılar			**Standartlaştırılmış Katsayılar**		
Model	**Değişken**	**β**	**Standart Hata**	**β**	**t.**	**p**
1	(Sabit)	5,157	,122		42,220	,000
	Genel Beslenme Alışkanlıkları	-,724	0,41	-,660	-17,761	,000
R=,660	R^2= ,436	Düzeltilmiş R^2= ,435		F=315,455		p=0,000
Bağımlı Değişken: Beslenme Alışkanlıkları İndeksi						

5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ve etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda öncelikle literatür taraması yapılmış ve ilgili başlıklar altında açıklama yapılmıştır. Genel olarak sağlıklı beslenme, sağlıksız beslenme, üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları üzerinde durulmuş ve bunların neler olduğu hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket yöntemi kullanılmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda ilk olarak sosyo-demografik bilgilere yer verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan GMS bölümü öğrencilerinin:

- % 46,6'sı kadın (191), %53,4'ü erkek (219)
- %1,2'si evli (5), %98,8'i bekar (405)
- %82,7'si 18-22 yaş arası (339), %16,1'i 23-27 yaş arası (66), %1,2'si 28 ve üzeri yaş (5) ve üzerindedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,02'dir.
- %14,6'sını Balıkesir Üniversitesi (60), %31,5'ini Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi (129), %15,9'unu Mersin Üniversitesi (65), %38,0'ını Akdeniz Üniversitesi (156) oluşturmaktadır.
- %28,3'ü 1. sınıf (116), %28,0'ı 2. Sınıf (115), %26,6'sı 3. Sınıf (109), %17,1'i ise 4. Sınıf öğrencilerinden (70) oluşmaktadır.
- Boy ortalaması 1,70 cm'dir. Kilo ortalaması ise 69,18 'dir.
- BKİ değerleri ise genel olarak %17,3'ü zayıf (71), %49,5'i normal kiloda (203), %29,3'ü kilolu (120), %3,2'si şişman (13), %0,7'si ise aşırı şişman (3) olarak belirlenmiştir. BKİ değerlerini kadın ve erkek öğrenciler olarak ayırdığımızda ise kadın öğrencilerin %27,7'si (53) zayıf, %51,8'i (99) normal, %17,3'ü (33) kilolu, %2,7'si (5) şişman, %0,5'i (1) ise aşırı şişman olarak belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin ise %8,2'si (18) zayıf, %47,5'i (104) normal, %39,7'si (87) kilolu, %3,7'si (8) şişman, %0,9'u (2) aşırı kilolu olarak belirlenmiştir.
- Kişisel aylık ortalama geliri 920 ₺ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin kişisel aylık gelirinin en küçük ve en büyük değeri ise 200 ₺ ve 6.000 ₺ arasında değişmektedir. Aile aylık gelirlerinin ortalaması ise 3.378 ₺ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin aile aylık gelirlerinin en küçük ve en büyük değeri ise 500 ₺ ve 10.000 ₺ arasında değişmektedir.
- %31,2'si yurtta (128), %12,2'si kendi ailesi ile (50), %37,1'i arkadaşlarla evde (152), %17,6'sı kendi evinde (72) barınmaktadır.
- Beslenmelerine dikkat etme durumlarına % 38,0'ı evet (156), %14,4'ü hayır (59), %47,6'sı ise bazen (195) yanıtını vermişlerdir.

Araştırma sonucunda anket formundaki sorular değerlendirildiğinde GMS bölümü öğrencilerinin beslenme bilgilerini öğrenmelerinde en etkili faktörün aile olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin yemek seçimindeki en etkili faktörün ise istenilen yemeğin olması olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin yemeklerini genelde evde yedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencileri yeterli ve dengeli beslenme durumuna ise %30,2'si evet (124), %27,8'i hayır (114), %42,0'ı ise bazen (172) cevabını vermiştir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili yapılmış araştırmalarda öğrenciler tarafından en çok önem verilen veya atlanan öğünlerin neler olduğu tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin günlük üç öğün yedikleri, en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu ve vakit bulamadıkları için öğün atladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Özdoğan, Yardımcı, Özçelik ve Sürücüoğlu'nun 2012 yılında yaptıkları benzer çalışmada üniversite öğrencilerinin en çok atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğu, öğrencilerin günde üç öğün tükettikleri ve öğün atlama nedeni olarak zaman yetersizliği olduğunu belirlemişlerdir. Tuncay 2008 yılında üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlığı üzerine yapmış olduğu tezde, kahvaltı yapmayan öğrencilerin yapan öğrencilere göre daha dengesiz ve sağlıksız beslendiğini ve gün içerisinde daha düşük enerjiye sahip olduğunu tespit etmiştir.

Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin sigara ve alkol kullanım oranlarına bakıldığında öğrencilerin % 58,0'ı (238) sigara kullanmadığını, % 56,1'i (230) alkol kullanmadığını belirtmiştir.

Araştırmada iki ölçekten yararlanılmıştır. İlk ölçek genel beslenme alışkanlıkları ölçeğidir. Genel beslenme alışkanlıkları ölçeğine uygulanan Faktör Analizi sonucunda ölçek sekiz madde ve tek boyutla geçerli ve güvenilir olarak bulgulanmıştır. Ölçekte yer alan "Yalnızca öğünlerde yerim." maddesinin faktör yükü 0,30'un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. Bu durumda oluşan tek faktör toplam varyansın %59,873'ünü açıklamaktadır. Bu faktör için yaptığımız güvenilirlik analizi sonucunda alfa değeri 0,881 olarak bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci ölçeği ise beslenme alışkanlıkları indeksidir. Beslenme alışkanlıkları indeksine uygulanan Faktör Analizi sonucunda ölçek beş madde ve tek boyutla geçerli ve güvenilir olarak bulunmuştur. Ölçekte yer alan "Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim." maddesinin faktör yükü 0,30'un altında olduğu için analizden çıkarılmıştır. Bu durumda oluşan tek faktör toplam varyansın %55,632'sini açıklamaktadır. Bu faktör için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alfa değeri 0,791 olarak bulgulanmıştır. Demirezen ve Çoşansunun 2015 yılında yaptığı benzer çalışmada kullandığı genel beslenme alışkanlıkları ölçeği için alfa değeri 0,680 olarak bulunmuştur.

Araştırma kapsamında toplam 12 araştırma sorusu belirlenmiştir. İlk olarak GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip

göstermediğine bakılmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkek GMS bölümü öğrencileri arasında genel beslenme alışkanlıkları farkı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre kadın öğrenciler, erkek öğrencilere göre beslenmelerine daha fazla dikkat etmektedir. Demirezen ve Çoşansu'nun 2005 yılında yaptıkları üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmada cinsiyetin beslenme üzerinde etkili olduğu ve kadın öğrencilerin beslenmelerine erkek öğrencilere oranla daha fazla dikkat ettiği tespit edilmiştir. Sezek, Kaya ve Doğan'ın 2008 yılında yaptıkları benzer çalışmada da kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla beslenme bilgilerine daha fazla önem verdikleri ve dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

İkinci olarak beslenme alışkanlıkları indeksinin cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ortalamalara bakıldığında GMS bölümü öğrencileri arasında beslenme alışkanlıkları farkı olduğu ve kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla beslenmelerine daha fazla dikkat ettiği sonucuna ulaşabilir. Erkek öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksine verdikleri cevaplar doğrultusunda kadın öğrencilere oranla sağlıksız beslenme riski altındadırlar.

Araştırmada GMS bölümü öğrencilerinin okudukları okullara göre genel beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı fark olup olmadığına yanıt aranmıştır. Araştırma sonucunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ardından GMS bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları indeksinin okullara göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre göre Balıkesir Üniversitesi ve Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin ortalama değerleri daha fazladır bu durumda Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yakın olduklarını söyleyebiliriz.

Araştırmada GMS bölümü öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre genel beslenme alışkanlıklarında ve beslenme alışkanlıkları indekslerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Araştırmada GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının, BKİ değerlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir ve anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ardından GMS bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları indeksinin BKİ değerlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre beslenme alışkanlıkları indeksi ve BKİ değerleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farklılıklar ise zayıf ve kilolu öğrenciler arasındadır. Kilolu öğrencilerin ortalama değerleri daha yüksektir. Bu duruma göre kilolu öğrencilerin sağlıksız beslenmeye daha yatkın olduklarını söyleyebiliriz.

Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının ve beslenme alışkanlıkları indeksinin barındıkları yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendi ailesi ile evde seçeneği, ve arkadaşlarıyla evde seçeneği arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrenciler ailesi ile evde yaşayan öğrencilere göre daha sağlıksız beslenmektedirler. Ailesiyle evde yaşayan öğrenciler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermektedirler. Papadaki, Hondros, Scott ve Kapsokefalou'nun 2007 yılında yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerininin ailesiyle ve aileden uzak yaşamalarının beslenme açısından önemli bir farklılık gösterdiği, ailesiyle birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı beslendikleri tespit edilmiştir. Ayhan ve diğerleri de 2012 yılında ailesiyle birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı beslendiğini ve beslenme alışkanlıklarına dikkat ettiği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin kişisel aylık gelir ortalaması ile genel beslenme alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıkları indeksi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Kolerasyon Analizi yapılmıştır. Kolerasyon Analizi sonucunda genel beslenme alışkanlıkları ve beslenme alışkanlıkları indeksi arasında yüksek oranda pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda genel beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerinin birbirine olumsuz yönde etkisine bakmak amacıyla Basit Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon Analizi sonucuna göre genel beslenme alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları indeksi değerlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Buna göre sağlıklı beslenme, sağlıksız beslenme değerlerini negatif yönde etkilemektedir diyebiliriz.

Elde edilen bu bilgiler doğrultusunda öneriler;

- GMS bölümü öğrencileri genel beslenme alışkanlıkları konusunda bilgilendirilebilir, sürekli ve düzenli olarak üniversitelerde sağlıklı beslenme adına söyleşiler düzenlenebilir veya sağlıklı beslenme üzerine ders programları eklenebilir.
- Öğrencilerin eğitim hayatına devam ettikleri kampüslerde daha sağlıklı yeme-içme seçenekleri arttırılabilir.
- Öğrencilerin gün içerisinde fast food yeme alışkanlığı yerine, okul yemekhanelerini kullanmaları teşvik edilebilir.
- Öğrencilerin fast food tüketimini tamamen ortadan kaldırmak mümkün değildir. Fakat en aza indirmelerini sağlamak mümkün olabilir ya da ucuz ve sağlıksız fast food yemek tercihleri yerine daha sağlıklı ve maddi açıdan uygun yemeklere yönlendirilebilirler.
- GMS bölümü öğrencilerinin beslenme bilgilerini öğrenmede aile faktörünün etkili olduğu belirlenmiştir. Ailelerin çocuklarını beslenme konusunda daha fazla bilgilendirmesi ve sağlıklı besinlere yönlendirmesi gerekmektedir.

- Kadın ve erkek GMS bölümü öğrencileri arasında beslenme alışkanlıkları farkı vardır. Kadın öğrenciler beslenmelerine erkek öğrencilere oranla daha fazla dikkat etmektedirler. Bunun nedenin kadın öğrencilerin dış görünüşlerine dikkat etmelerinden kaynaklandığını söyleyebiliriz. Ayrıca kadın öğrencilerin BKİ değerleri erkek öğrencilere oranla daha düşüktür bu durum kadın öğrencilerin kilo kontrolüne erkek öğrencilere oranla daha fazla dikkat ettiğinin bir göstergesidir. Kadın öğrencilerin estetik kaygılar nedeniyle yeterli ve dengeli beslenememesi zayıf ama sağlıksız bir vücuda sahip olmalarına neden olmaktadır. Kadın öğrencilere zayıf ama sağlıksız bir vücuda sahip olmak yerine sağlıklı bir vücuda sahip olmanın önemi vurgulanmalıdır.
- GMS bölümü öğrencilerininin en fazla atladıkları öğünün kahvaltı olduğu ve vakit bulamadıkları için kahvaltı öğününü atladıkları tespit edilmiştir. Bu durum karşısında öğrencilere kahvaltı öğünün öneminin anlatıldığı ve kahvaltı öğünün atlanmasının insan sağlığında ne tür olumsuz sonuçlar doğuracağının belirtildiği eğitici seminerler düzenlenebilir. Günde üç öğün düzenli yemek yemenin, yeterli ve dengeli beslenmenin bu durumun alışkanlık haline getirilmesinin önemi vurgulanabilir.
- GMS bölümü öğrencilerinin barındıkları yerlerin beslenme alışkanlıklarında farklılığa yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailesiyle beraber konaklayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dikkat ettikleri belirlenmiştir. Arkadaşlarıyla beraber evde kalan öğrencilerin ise sağlıksız beslenmeye yöneldikleri belirlenmiştir. Bu durum barınılan yerin beslenme konusunda önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Bu durum karşısında öğrenciler evlerine yiyecek-içecek alışverişi yaparken sağlıksız gıdalar almak yerine daha sağlıklı gıdalar almaya teşvik edilebilir. Evdeki gıdalar ne kadar sağlıklı olursa gençler arasında sağlıklı beslenme alışverişi o kadar artar.
- Beslenme eğitimi konusunda sadece öğrenciler değil tüm toplum bilinçlendirilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin, öneminin anlatıldığı özellikle gençleri hedef alan eğitici videolar düzenlenerek okulların internet sitelerinde yayınlanabilir ve gençlerin bu videoları izlenmesi sağlanabilir.

Üniversite gençliğinin sağlıklı beslenmesi hem kendi sağlıkları hem de gelecek nesillere aktarılması açısından önem teşkil etmektedir. Üniversite öğrencilerine doğru beslenme bilgisi verilmesi, doğru beslenme alışkanlıkları kazanmasını sağlayacaktır. Bu çalışma Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölümü öğrencilerinin sağlıklı bir hayat sürmeleri için ve mesleklerinde başarılı olmaları için önemli olabilir. Meslek hayatları boyunca yeme-içme sektörüyle ve mutfakla iç içe olacak olan öğrencilerin beslenmelerine dikkat etmeleri ve sağlıklı yaşamaları için yol gösterici olabilir.

Araştırma sadece dört üniversite ile sınırlı tutulmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların daha fazla genellik kazanması için bütün ülkedeki GMS bölümü öğrencilerine

uygulanabilir. Araştırma öğrenciler üzerine olduğu için öğrencileri anket uygulamasına ikna etme konusunda zorluklar yaşanmıştır. Bunun nedeni olarak öğrenciler kendilerine sürekli anket uygulanmasından rahatsızlık duyduklarını belirtmişlerdir. İlerleyen zamanlarda yapılacak olan akademik çalışmalarda bu durum dikkate alınmalıdır. Öğrencilere anket doldurmaları için zaman ve sakin ortam sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

[1]. Açıkgöz, S. (2006). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi: Ankara Üniversitesi örneği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

[2]. Adalı, S. (2006). *Piyasa Etkinliği ve imkb: zayıf formda etkinliğe ilişkin ekonometrik bir analiz.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kadir Has Üniversitesi, İstanbul.

[3]. Akgöl, Y. (2012). *Gastronomi Turizmi ve Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin gastronomi deneyimlerinin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

[4]. Akoğlu, A., Cansızoğlu, S., Orhan, N., ve Özdemir, Z. (2017). Gastronomi ve Mutfak Sanatları eğitimi alan öğrencilerin sektörde çalışmaya yönelik bakış açıları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies,5(2), 146-159.*

[5]. Aksoy, M., ve Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(3),*79-89.

[6]. Alpural, N. S. (2009). *Sağlıklı beslenme kavramı ve eğitmenlerin algısı üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[7]. Altınel, H. (2009). *Gastronomide menü yönetimi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

[8]. Arı, E., ve Yılmaz, V. (2015). Üniversite öğrencilerinin online yemek siparişi davranışlarının teknoloji kabul modeliyle araştırılması. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 7(2),* 64-84.

[9]. Arıkan, İ,. ve Ünsever, İ. (2014). Turizm odaklı yörelerde turizmin gelişim modeli. *Eko Gastronomi Dergisi, 1(1),* 9-17.

[10]. Arıkan Yaşar, Z. (2015). *Beslenme Alışkanlıkları; Dumlupınar Üniversitesi örneği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

[11]. Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., ve Yaman, M. (2017). *Anne ve çocuk beslenmesi.* Ankara: Pegem Akademi.

[12]. Arslan, M. (2014). *Marmara Üniversitesi Haydarpaşa Kampüsü'nde çalışan öğretim elemanlarının beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

[13]. Avcı, K. (2007). *Üniversite öğrencilerinin besin tanımlayıcılarını kullanma durumlarının besin tüketimlerine etkileri üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[14]. Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludap Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 38(2),* 97-104.

[15]. Aytimur, R. (2015). *Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisi üzerine bir uygulama çalışması: Halfeti ve Seferihisar örneği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Mardin.

[16]. Balkış, M. (2011). *Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi: Kulu örneği*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

[17]. Bilici, M. F. (2009). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin vücut kompozisyonlarının bazı demografik ve beslenme alışkanlıklarına yönelik değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncüyıl Üniversitesi, Van.

[18]. Björk, P., & Raisanen, H. K. (2017). A destination's gastronomy as a means for holiday well-being. *British Food Journal, 119(7),* 1578-1591.

[19]. Blandon, J. A. P., Molina, A. A., Martin, M. R., & Campos, M. M. L. (2017). Influence of nurse education on healthy lifestyle habits of students: a literature review. *Journal of Nursing and Care, 6(2),* 1-9.

[20]. Bozlar, V. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışlarının beden kitle indeksi ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.

[21]. Bozkurt, İ. (2001). *Beden eğitimi ve spor yüksekokullarında okuyan ve halen aktif spor yapan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

[22].Canbolat, C. (2017). *Hatay ilinde yaşayan farklı dini inançlara mensup bireylerin gastronomik etkileşimi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[23].Çelik, S. (2017). *Bir tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

[24]. Çetin, E. C. (2007). *Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik turumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

[25].Çevik, S., ve Yıldırım Saçılık, M. (2011). Destinasyonun rekabet avantajı elde etmesinde gastronomi turizminin rolü: Erdek örneği. *12. Ulusal Turizm Kongresi,* (ss. 503-5415). Düzce.

[26]. Chandon, P., & Wansink, B. (2007). The biasing health Halos of fast-food restaurant health claims: lower calorie estimates and higher side-dish consumption intentions. *Journal of Consumer Research, 3(34),* 301-314.

[27]. Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı.* Sakarya: Sakarya Yayıncılık.

[28].Cömert, M., ve Sökmen, A. (2017). Türkiye'de Gastronomi Turizmi: Antalya'da konaklayan turistler üzerine bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi, 14(3),* 6-26.

[29]. Davy, S. R., Benes, B. A., & Driskell, J. A. (2006). Differences in dieting trends, eating habits, and nutrition beliefs of a group of midwestern college students. *Journal of the Amerikan Dietetic Association, 106,* 1673-1677.

[30].Demirezen, E., ve Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Halk Sağlığı Dergisi, 8(14),* 174-178.

[31]. Dilsiz, B. (2010). *Türkiye'de Gastronomi ve Turizm (İstanbul örneği)*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

[32]. Driskell, J. A., Kım,Y. N., & Goebel, K. J. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students*. Journal of the Amerikan Dietetic Association, 105,* 798-801.

[33]. Driskell, J. A., Meckna, B. R., & Scales, N. E. (2006). Differences exist in the eating habits of university men and women at fast-food restaurants. *Nutrition Research, 26,* 524–530.

[34]. Driskell, J. A., Schake, M. C., & Detter, H. A. (2008). Using nutrition labeling as a potential tool for changing eating habits of university dining hall patrons. *Journal of the Amerikan Dietetic Association, 108(12),* 2071-2076.

[35]. Durusoy, Y. Y. (2017). *Coğrafi işaretli gastronomik ürünlerin bölge halkı tarafından algılanması üzerine analitik bir araştırma: Kars kaşarı örneği.* Yayımlanmamış doktora tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

[36]. Erdaş, E. (2010). *Kastamonu'da bazı ilköğretim okullarındaki öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının sağlıkları ve başarıları üzerine etkisinin araştırılması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.

[37]. Erşen, G. (2017). *İzmir Karaburun Yarımadası gastronomi turizmi ürününe yönelik rotalarının coğrafi bilgi sistemleri ile belirlenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

[38]. Fitzgerald, A., Heary, C., Kelly, C., Nixon, E., & Shevlin, M. (2013). Self-efficacy for healthy eating and peer support for unhealthy eating are associated with adolescents' food intake patterns. *Appetite, (63),* 48-58.

[39]. Galanti, G., Stefani, L., Scacciati, I., Mascherini, G., Buti, G., & Maffulli, N. (2015). Eating and nutrition habits in young competitive athletes: a comparison between soccer players and cyclists. *Translational Medicine, 11(8),* 44-47.

[40]. Ganasegeran, K., Dubai, S., Qureshi, A. M., Al-abed, A. A., Am, R., & Aljunid, S. M. (2012). Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross sectional study. *Nutrition Journal, 11(48),* 2-7.

[41]. Görkem, O., ve Sevim, B. (2016). Gastronomi eğitiminde geç mi kalındı acele mi ediliyor?. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi,* 5(58), 977-988.

[42]. Göynüşen, S. E. (2011). *Edirne'de ki gastronomik kültürün kentin pazarlama ve markalaşmasına etkileri.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi, Edirne.

[43]. Grabauskas,V., Petkeviciene, J., Kriaucioniene, V., & Klumbiene, J. (2004). Health inequalities in Lithuania: education and nutrition habits. *Medicina (Kaunas), 40(9),* 875-883.

[44]. Güdek, M., ve Boylu, Y. (2017). Türkiye'de yükseköğretim düzetinde gastronomi eğitimi alan öğrencilerin beklenti ve değerlendirmelerine yönelik bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(4),* 489-503.

[45]. Gül , T. (2011). *Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: Çukurova Üniversitesi örneği.* Çukurova Üniversitesi, Adana.

[46]. Gündoğdu, H. M. (2017). *Bilecik ilinde yaz okullarına katılan çocukların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi.* Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

[47]. Işkın, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi örneği.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

[48]. İstik, Ö. (2010). *Beden kitle indeksi ve enerji dağılım dengesi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[49]. Jaglowska, M. (2012). Trends in teaching and challenges on an example of specific english language (for gastrononomy ındustry). *Journal of educational and instructional studies in the world, 2(8),* 137-143.

[50]. Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.* Ankara: Asil Yayın Dağıtım LTD. ŞTİ.

[51]. Karakulak, Ç. (2016). *Coğrafi işaretleme yoluyla gastronomik kimlik oluşturma ve gastronomik kimliğin destinasyon pazarlamasındaki rolü: Trakya örneği.* Yayımlanmış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

[52]. Kartal, S., K. ve Dirlik, E., M. (2016). *Geçerlilik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenilirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach Alfa Katsayıları. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(4),* 1865-1879.

[53]. Kaymaz, E. (2016). *Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

[54]. Kıcalı, G. D. (2015). *Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve yemek bağımlılığının farklı kişilik özellikleri ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış uzmanlık tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

[55]. Kriaucioniene, V., Klumbiene, J., Petkeviciene, J., & Sakyte, E. (2012). Time trends in social differences in nutrition habits of a Lithuanian population: 1994-2010. *BMC Public Health,12(218),* 1-11.

[56]. Kundakçı, A. H. (2005). *Üniversite öğrencilerinin yeme tutumları, benlik algısı, vücut algısı ve stres belirtileri açısından karşılaştırılması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

[57]. 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.

[58]. Mcgill, R., Anwar, E., Orton, L., Bromley, H., Williams, F. L., Flaherty, M., Robinson, D. T., Castillo, M. G., Gillespie, D., Moreira, P. Allen, A., Hyseni, L., Calder, N., Petticrew, M., White, M., Whitehead, M., & Capewell, S. (2015). Are interventions to promote healthy eating equally effective for all? Systematic review of socioeconomic inequalities in impact. *BMC Public Health, 15,* 1-15.

[59]. Moreno, L., Gross, M. G., Kersting, M., Molnar, D., Henauw, S., Beghin, L., Sjöström, M. S., Hagströmer, M., Manios, Y., Gilbert, C., Ortega F.B., Dallongeville, J., Arcella, D., Warnberg, J., Hallberg, M., Fredriksson, H., Maes, L., Widhalm, K., Kafatos, A. G., & Markos, A. (2007). Assessing, understanding and modifying nutritional status, eating habits and physical activity in European adolescents: the helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition, 11(3),* 288–299.

[60]. Nagl, M., Jacobi, C., Paul, M., Baum, K. B., Höfler, M., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2016). Prevalence, incidence, and natural course of anorexia and bulimia nervosa among adolescents and young adults. *Eur Child Adolesc Psychiatry, 3,* 1-16.

[61]. Nebioğlu, O. (2016). *Yerel gastronomik ürünlerin turimzde kullanılmasını etkileyen faktörler.* Yayımlanmamış doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

[62]. Öney, H. (2016). Gastronomi eğitimi üzerine bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35),* 193-203.

[63]. Örgün, E., Keskin, E., ve Akbulut, B.A. (2017). Gastronomi kavramının kelime ilişkilendirme testi aracılığıyla analizi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(3),* 255-267.

[64]. Özdemir Kaya, S. (2015). Bartın ili sağlık meslek lisesi ve genel lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve obezite sıklığı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.

[65]. Özel, K. ve Özkaya Durlu, F. (2016). Moleküler Gastronomide Zeytinyağı. *Zeytin Bilimi Dergisi, 6(2)*, 49-59.

[66]. Özdoğan, Y., Yardımcı, H., ve Özçelik, A.Ö. (2012). Yurtta kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Black Sea-Yephoe Mope, 4(15),* 139-148.

[67]. Özgen, L., Kınacı, B., ve Arlı, M. (2012). Ergenlerin yeme tutum ve davranışları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 45(1),* 229-247.

[68]. Özenoğlu, A., ve Dege, G. (2015). Üniversite öğrencilerinin yeme bozukluğunun yordayıcıları olarak benlik saygısı ve beslenme eğitiminin ortoreksiya nevroza gelişmesi üzerine etkisi. *Bozok Tıp Dergisi, 3(5),* 5-14.

[69]. Pahalı, C. (2015). *Beden kitle indeksinin anksiyete ve depresyon belirtileri ile ilişkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

[70]. Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite, 49,* 169-176.

[71]. Plotnikoff, R. C., Costigan, S. A., Williams, R. L., Hutchesson, M. J., Kennedy, S. G., Robards, S. L., Collins, J. C. E., Callister, R., & Germov, J. (2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition,12(45),* 1-10.

[72]. Sakamaki, R., Amamoto, R., Mochida, Y., Shinfuku, N., & Toyama, K. (2005). A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. *Nutrition Journal, 4(31),* 1-6.

[73]. Sakamaki, R., Toyama, K., Amamoto, R., Liu, C. J., & Shinfuku, N. (2005). Nutritional knowledge, food habits and health attitude of Chinese university students a cross sectional study. *Nutrition Journal, 4(4),* 1-5.

[74]. Sansfaçon, J. Steiger, H., Gauvin, L., Fletcher, E., & Israel, M. (2017). Does level of motivation for change impact post-treatment outcomes in the eating disorders? Protocol for a systematic review with quantitative analysis*. Journal of Eating Disorders, 5(17),* 1-9.

[75]. Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *Hospitality Management, 23,* 15-24.

[76]. Sarıoğlan, M. (2013). Industrial provision of practice skills of students training Gastronomy education (Case of Turkey). *International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 4(20),* 216-220.

[77]. Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M. A., Has, M., Gonca, T., ve Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 18(2),* 43-47.

[78]. Schneider, S., Diehl, K., Gorig, T., Schilling, L., Bock, F. D., Hoffmann, K., Albrecht, M., Sonntag, D., & Fischer, J. (2017). Contextual influences on physical activity and eating habits - options for action on the community level. *BMC Public Health, 17(760),* 1-7.

[79]. Sezek, F., Kaya, E., ve Doğan, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi, Journal of Art Sciences, (10),* 117-134.

[80]. Sipahi, S., Ekincek, S., ve Yılmaz, H. (2017). Gastronominin sanatsal kimliğinin estetik üzerinden incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(3),* 381-396.

[81]. Story, M., Kaphingst, K. M., Brien, R. R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments: policy and environmental approaches. *Annual Review of Public Health, 29,* 253-266.

[82]. Sümbül İrcal, E. (2009). *4-6 yaş arasındaki öğrencilerin okul dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarının saptanması.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

[83]. Şahinler, S. (200). En küçük kareler yöntemi ile doğrusal regresyon modeli oluşturmanın temel prensipleri. *MKÜ Ziraat Fakültesi Dergisi 5 (1-2),* 57-73.

[84]. Şanlıer, N., Adanur E., Uyar Özata, G., Elibol, E., Coşkun Beyaz, C., Erdoğan, R., ve Bozbaş, E. (2017). Gençlerin belenme ve gıda güvenliğine ilişkin bilgi ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 25(3),* 941-956.

[85]. Tuncay, P. (2008). *Başkent Üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

[86]. Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., ve Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obesite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin, 8(1),* 5-11.

[87]. Uçar Ayar, A. (2006). *Ankara Üniversitesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunun beslenme alışkanlıklarına ve bazı hematolojik parametreler üzerine etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

[88]. Uyar, H., ve Zengin, B. (2015). Gastronomi turizminin alternatif turizm çeşidi olarak değerlendirilmesi bağlamında gastronomi turizm indeksinin oluşturulması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi,* 3(17), 355-376.

[89]. Uzşen, H. (2016). *Okul çağı çocuklarının beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi ve oyunla beslenme eğitiminin beslenme alışkanlıklarına etkisi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

[90]. Vançelik, S., Önal, S. G., Güraksın, A., ve Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6(4),* 242-248.

[91]. www.abs.cu.edu.tr (2016). *Beden Kitle İndeksi İçin: BKİ.* 28.02.2018 tarihinde https://abs.cu.edu.tr/Dokumanlar/2016/EM%20427/728078207_spss_veri_girisi.pdf adresinden alınmıştır.

[92]. www.eokulegitim.com. (2018). *Gastronomi ve Mutfak Sanatları Nedir Hakkında Bilgi*. 28.02.2018 tarihinde http://www.eokulegitim.com/gastronomi-ve-mutfak-sanatlari-bolumu-nedir-meslegi-hakkinda-bilgi/ adresinden alınmıştır.

[93]. www.foodinlife.com.tr. (2016). *Bilgi Gastronomi öğrencileri Panama'dan altın madalya ile döndü.* 28.02.2018 tarihinde http://foodinlife.com.tr/haber/32099/BILGI_Gastronomi_ogrencileri_Panamadan_altin_madalya_ile_dondu adresinden alınmıştır.

[94]. www.yokatlas.yok.gov.tr. (2017). *Gastronomi ve Mutfak Sanatları Fakülte.* 28.02.2018 tarihinde https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=19024 adresinden alınmıştır.

[95]. Yahia, N., Achkar, A., Abdallah, A., & Rizk, S. (2008). Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutrition Journal, 7(32),* 289-475.

[96]. Yamaner, Y. B. (2017). *Hitit Üniversitesi'nde çalışan akademik ve idari personelin fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

[97]. Yaşlıoğlu, M., M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 46,* 74-85.

[98]. Yazıcıoğlu, İ., ve Özata, E. (2017). Gastronomi ve Mutfak Sanatları öğrencilerinin ders programı algılarının akademik başarıları üzerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5(4),* 17-32.

[99]. Yılmaz, E., ve Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, *2(6),* 88-102.

[100]. Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., ve Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi, 15(1),* 20-6.

EKLER
EK.1 VERİ TOPLAMA ARACI

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma "Gastronomi ve Mutfak Sanatları Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Marmara ve Akdeniz Bölgesinde Yer Alan Üniversitelerde Bir Araştırma" adlı yüksek lisans tezinin verilerini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır. Anket verileri araştırmada gizlilik ve güven ilkelerine bağlı kalınarak sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve saklı tutulacaktır. Anket sorularına vereceğiniz gerçekçi yanıtlar, çalışmanın amacına ulaşılabilmesi için önemlidir. İş birliğiniz ve katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Yüksek Lisans Öğrencisi Doç. Dr. Gürkan AKDAĞ

Ezgi GÜNEŞ/ezgigunesj@gmail.com Mersin Üniversitesi, Turizm Fakültesi

Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Okul : .....

Sınıf :..... Yaş :.....

Cinsiyet: Kadın ( ) Erkek ( ) Medeni durumunuz: Evli ( ) Bekar ( )

Boy :..... Kilo :.....

Ailenizin aylık ortalama geliri (kira vb. dahil)…….....

Kişisel aylık ortalama geliriniz (burs, aileden gelen vb. dahil) .....

1.Şu anda barındığınız yer:

a) Yurt

b) Kendi ailesi ile

c) Arkadaşlarla evde

d) Kendi evinde

e) Diğer (Açıklayınız) ……

2.Beslenmenize dikkat eder misiniz?

a) Evet

b) Hayır

c) Bazen

3.Beslenme bilgilerinizi öğrenmenizde en çok hangi faktörler etkili olmuştur? Önem derecesini 9 en fazla etkili, 1 en az etkili olacak şekilde sıralayınız.

( ) Televizyon

( ) İnternet

( ) Okul

( ) Kitap

( ) Dergi

( ) Aile

( ) Arkadaş

( ) Gazete

( ) Diğer (lütfen belirtiniz...)

4.Yemek seçiminizde en çok hangi etmenlere dikkat edersiniz? Önem derecesini 1 en fazla önemli, 7 en az önemli olacak şekilde sıralayınız.

( ) Yemeğin fiyatı

( ) Doyurucu olması

( ) İstenilen yemeğin olması

( ) Kullanılan malzemelerin kalitesi

( ) Temiz bir ortamda pişirilmesi ve sunulması

( ) Kolay pişirilmesi

( ) Diğer (lütfen belirtiniz...)

5.Genellikle yemeklerinizi nerede yersiniz?

a) Yurtta (Odada)

b) Yurtta (Yurt yemekhanesinde)

c) Evde

d) Öğrenci yemekhanesinde

e) Öğrenci kantininde

f) Lokantada

g) İşyerinde

h) Diğer (lütfen belirtiniz...)

6.Sizce yeterli ve dengeli besleniyor musunuz?

a) Evet

b) Hayır

c) Bazen

7. Genellikle günde kaç öğün yemek yersiniz?

a) 1 Öğün

b) 2 Öğün

c) 3 Öğün

d) 4 Öğün ve üstü

8.Öğün atlıyorsanız hangi öğünü atlarsınız?

a) Sabah

b) Öğle

c) Sabah/Öğle

d) Akşam

e) Atlamam

9.Neden öğün atlıyorsunuz?

a) Vakit bulamadığım için

b) Canım istemediği için

c) Zayıflamak için

d) Maddi imkansızlıklar nedeni ile

e) Diğer (lütfen belirtiniz...)

10.Sigara kullanıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

11)Alkol kullanıyor musunuz?

Evet ( ) Hayır ( )

İFADELER	**Hiçbir Zaman**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sıklıkla**	**Her Zaman**
Besinlerimin sağlıklı olmasına çok önem veririm	①	②	③	④	⑤
Sağlıklı besinleri tercih ederim	①	②	③	④	⑤
Az yağlı besinleri tercih ederim	①	②	③	④	⑤
Daima dengeli ve sağlıklı bir diyet uygularım	①	②	③	④	⑤
Günlük besinlerimin çok fazla vitamin ve mineral içermesine önem veririm	①	②	③	④	⑤
Yalnızca öğünlerde yerim	①	②	③	④	⑤
Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına önem veririm	①	②	③	④	⑤
Kolesterol seviyemi yükselten besinleri tüketmekten kaçınırım	①	②	③	④	⑤
Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim	①	②	③	④	⑤
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	①	②	③	④	⑤
Yiyeceklere tuz eklerim	①	②	③	④	⑤
Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim	①	②	③	④	⑤
Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim	①	②	③	④	⑤
Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim	①	②	③	④	⑤
Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim	①	②	③	④	⑤

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı **:** Ezgi GÜNEŞ

E-mail **:** ezgigunesj@gmail.com

Öğrenim Durumu :

Derece	**Bölüm/Program**	**Üniversite**	**Yıl**
Lisans	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2010-2014
Yüksek Lisans	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	Mersin Üniversitesi	2015-2018