

DOI: 10.14235/bs.2018.2502

Manuscript Type: Original Article

Başlık: Vakıf Üniversitedeki Beslenme ve Diyetetik Öğrencileri ile Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme Durumunun ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi

Kısa Başlık: BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIKLARI

Title: Nutritional Assessment and Physical Activity of the Departments for Nutrition&Dietetics and Nursing Students at a Private University

Running Head: NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY HABITS

Authors: AYŞE GÜNEŞ BAYIR, DUYGU GÜÇLÜ

Institutions: BEZMİALEM VAKIF ÜNİVERSİTESİ, BESLENME VE DİYETETİK, İSTANBUL, Türkiye

Address for Correspondence: AYŞE GÜNEŞ BAYIR agunes@bezmialem.edu.tr

Cite this article as: Bayır Güneş A and Güçlü D. Nutritional Assessment and Physical Activity of the Departments for Nutrition&Dietetics and Nursing Students at a Private University. Bezmialem Science 2018. DOI: 10.14235/bs.2018.2502

This article has been accepted for publication and undergone full peer review but has not been through the copyediting, typesetting, pagination and proofreading process, which may lead to differences between this version and the Version of Record. Please cite this article as: Bayır Güneş A and Güçlü D. Nutritional Assessment and Physical Activity of the Departments for Nutrition&Dietetics and Nursing Students at a Private University. Bezmialem Science 2018. DOI: 10.14235/bs.2018.2502

**Nutritional Assessment and Physical Activity of the Departments for Nutrition&Dietetics and
Nursing Students at a Private University**

**Vakıf Üniversitesindeki Beslenme ve Diyetetik Öğrencileri ile Hemşirelik Öğrencilerinin Beslenme
Durumunun ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi**

Abstract

Objectives: Nutritional assessment and physical activity habits of nutrition& dietetics students (experimental group) who took a course of Nutritional Principles and nursing students (control group) who did not take this course were compared.

Methods: Students were completed the questionnaire included sociodemographic data, 24-h recall with food consumption and food frequency tests, and physical activity habits. My plate replicates were also used as visual material. Body mass Index was calculated by bioelectrical body analyzer. Data were analyzed using the Nutrition Information System and SPSS software programs.

Results: Almost half of students were participated in this study (%49.5). Intake of total energy and nutrients was similar and poor in both groups. It was found that overweight rate and waist circumference measurement of Nursing students are higher and their physical activity are lower than Nutrition and Dietetics students ($P < 0.001$).

Conclusion: Along with the emergence of inadequate nutrition of the students of both departments, more nutrition education and healthy menu planning are also required for the students of the Department of Nutrition and Dietetics.

Keywords: Eating habits; University students; Body mass index; Nutrients; Physical activity

2

This article has been accepted for publication and undergone full peer review but has not been through the copyediting, typesetting, pagination and proofreading process, which may lead to differences between this version and the Version of Record. Please cite this article as: Bayır Güneş A and Güçlü D. Nutritional Assessment and Physical Activity of the Departments for Nutrition&Dietetics and Nursing Students at a Private University. *Bezmialem Science* 2018. DOI: 10.14235/bs.2018.2502

©Copyright 2018 by Bezmialem Vakif University - Available online at www.bezmialemscience.org

Özet

Amaç: Beslenme İlkeleri dersi alan Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrenciler (Deneysel grup) ile bu dersi almayan Hemşirelik bölümü öğrencilerinin (Kontrol grubu) beslenme durumunun değerlendirilmesi ve fiziksel aktivite alışkanlıkları karşılaştırıldı.

Yöntem: Öğrenciler sosyo-demografik veriler, 24 saatlik geriye dönük besin tüketim ve besin sıklığı ölçeklerini ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını içeren anketi doldurdu. My plate replikaları görsel materyal olarak kullanıldı. Beden Kitle İndeksi biyoelektrik vücut analiz cihazıyla hesaplandı. Veriler Beslenme Bilgi Sistemi ve SPSS yazılım programları kullanılarak analiz edildi.

Bulgular: Araştırmaya öğrencilerin yaklaşık yarısı katıldı (% 49.5). Toplam enerji ve besin maddeleri alımı her iki grupta da benzer ve yetersizdi. Hemşirelik bölümünde aşırı kiloluluk ve bel çevresi ölçümü Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek ve fiziksel aktivite oranı da daha az bulunmuştur ($P < 0.001$).

Sonuç: Her iki bölüm öğrencilerinin yetersiz beslendikleri ortaya çıkmakla beraber Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencileri için daha fazla beslenme eğitimi ve sağlıklı menü planlaması yapmak gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Beslenme alışkanlıkları; üniversite öğrencileri; beden kitle indeksi; besin öğeleri; fiziksel aktivite

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı, bir bireyde fiziksel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinin var olması şeklinde tanımlamıştır (1). Sağlığın en önemli iki belirleyicisi ise yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivitedir (2).

Ergenlik sürecinden yetişkinliğe geçiş dönemi olan üniversite dönemi ise pek çok öğrenci için stresli olup öğrencilerin yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarında artışın görüldüğü bir dönemdir (3,4). Bu dönemde ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi için bireylerin beslenme durumunun tanımlanması, nedenlerinin saptanması ve çözüm yollarının bulunması amacıyla kişilerin beslenme durumlarının izlenmesi ve değerlendirilmesi gereklidir. Beslenme durumunun saptanması birçok metod ile mümkündür (2). Başlıcaları; hasta anamnezi, antropometrik ölçümler (bel çevresi, boy-kilo hesabı vb.), 24-saatlik besin tüketim ölçeği, besin tüketim sıklığı ve miktarı ölçeği, diyet öyküsü, biyokimyasal testler vs. Ancak bu metodların birkaçının bir arada kullanılması ile beslenme durumunun saptanması gerçekçi olmaktadır. Örneğin; besin tüketim sıklığı ve 24 saatlik besin tüketimi ile birlikte değerlendirildiğinde elde edilen bilgileri doğrular ve besin tüketim örüntüsü hakkında bilgi verir (2). Besin tüketim sıklığı ile besin veya besin gruplarının tüketimi gün, hafta veya ayda sıklık olarak ve istendiğinde miktar olarak saptanabilmektedir.

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite obeziteyle birlikte birçok hastalığın oluşumunu da engellemektedir (5). Ülkemizde bir Spor Bilimleri Fakültesi'nde yapılan bir araştırmaya göre fakülte öğrencilerinin aktivite düzeyleri diğer fakülte öğrencilerine göre daha üstün olduğu tespit edilmiştir (6). 2005 yılında İsveç'te yapılan bir araştırmaya göre ise cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyini belirlemede bir fark yaratmadığı ortaya çıkmıştır (7). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %51'inin yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olduğu ortaya çıkmıştır (8).

İngiltere’de yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin aşırı kiloluluğun ve şişmanlığın yaygınlaşmasına neden olan sağlıksız besinlere karşı eğilim gösterdiği ortaya konmuştur (9). Almanya’da ise üniversite öğrencilerinin zaman yetersizliği ve kantinlerde sağlıklı yemek alternatiflerinin azlığı sonucunda sağlıksız beslendikleri tespit edilmiştir (10).

Yapılan niteliksel araştırmalar ile öğrencilerin beslenme durumunun saptanması beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri belirleyen nedenleri araştırmak için yararlı olabilir (9). Ülkemizde bu alanda yapılan çalışmalar yurttan kalan öğrencilerle veya ilgili üniversitenin farklı fakültelerinde çoğunlukla Eğitim ve Tıp fakültelerinde eğitim-öğretim gören öğrencilerle yapılmıştır (11-18). Ancak, bu çalışmaların hiçbirinde fakülteler arası karşılaştırma yapılmamış olup sadece cinsiyetler açısından karşılaştırmalar bildirilmiştir. Beslenme İlkeleri dersi Sağlık Bilimleri fakültelerinin bölümlerinin çoğunda verilen temel derslerden biridir. Bu sebeple, araştırmamızda Sağlık Bilimleri fakültesinde Beslenme İlkeleri dersi alan Beslenme ve Diyetetik bölümü ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ile bu dersi almayan Hemşirelik bölümü ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin beslenme durumunun değerlendirilmesi ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının saptanması amaçlanmıştır. Ayrıca, bu iki gruptan elde edilen sonuçlar karşılaştırılmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma Helsinki Deklarasyonunda belirtilen yönergelere uygun olarak yürütülmüştür ve insan konularını / katılımcıları içeren tüm prosedürler XXX Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Komitesi (No: 54022451-050.05.04-9 / 89) tarafından onaylanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve gerekli bilgiler araştırmacılar tarafından anlatılmış katılımcıların onamları alınmıştır.

Çalışmada kullanılmış olan anket formu Günes-Bayir ve ark. (2015)'dan modifiye edilmiştir (19). Anketin doldurulması katılımcılarla yüz yüze görüşülerek ve görsel materyal (My plate besin replikaları; Nasco, Wisconsin; USA) kullanılarak yapılmıştır. Anket, XXX Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi (İstanbul, Türkiye) bünyesinde eğitim-öğretim gören Beslenme İlkeleri dersini alan Beslenme ve Diyetetik (deneysel grup) ve bu dersi almayan Hemşirelik (kontrol grubu) bölüm öğrencilerine uygulanmıştır.

Anket formunun birinci kısmında öğrencilerin sosyo-demografik verileri alınmıştır. İkinci kısmında ise öğrencilerin antropometrik ölçümleri kapsamında boy; duvara monte boy ölçer mezur (ADE; Tartı medikal, İstanbul, Türkiye) ile, kilo; biyoelektrik impedans analiz cihazı (Tanita MC 780; Tartı medikal, İstanbul, Türkiye) ile ve bel çevresi mezur ile saptanmıştır. BKİ değerleri Ağırlık (kg)/Boy (m²) formülü ile hesaplanarak DSÖ'nün BKİ standartlarına göre sınıflandırılmıştır (20). Bu sınıflandırmada BKİ 18.5 kg/m²'den az olanlar zayıf, 18.5-24.9 kg/m² arasında olanlar normal kilolu, 25-29.9 kg/m² arasında olanlar fazla kilolu, 30.0-34.9 kg/m² olanlar ise şişman olarak belirlenmiştir. Anketin üçüncü kısmında ana ve ara öğün alımları, dışarıda yemek yeme sıklığı, günlük su tüketimi, sigara ve alkol alışkanlıkları vb. gibi beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır. Dördüncü kısımda ise 24 saatlik geriye dönük besin tüketim ile besin tüketim sıklığı ve miktarı ölçekleri bulunmaktadır (2). Beşinci kısımda ise öğrencilerin fiziksel aktivite durumunu belirleyecek sorular yer almaktadır.

İstatistiksel analiz

Besin tüketim sıklığı ve miktarı ile 24 saatlik geriye dönük besin tüketim ölçeklerinden elde edilen veriler Beslenme Bilgi Sistemi (BeBİS; Pasifik Elektrik, Elektronik ve Çevre Teknolojisi Ürünleri San. Ve Tic. Ltd. Şti., İstanbul, Türkiye) yazılım programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen bu ve diğer tüm verilerin istatistiksel analizleri SPSS 16.0 yazılım programı kullanılarak

yapılmıştır. Niteliksel veriler, ortalama ve standart sapma ile birlikte hesaplanmıştır. Grupların karşılaştırılmasında Student-t test kullanılmıştır. P değeri 0.05'e eşit veya daha düşük bulunduğunda sonuçlar, istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

XXX Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim-öğretim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının saptanması amacıyla yapılan çalışmamızda, öğrencilerin yaklaşık yarısı (n = 171) çalışmaya katılmıştır (%49.5; n = 119). Bu öğrencilerin 48'i Hemşirelik öğrencileri ve 71'i Beslenme ve Diyetetik öğrencileri olmuştur. Araştırmaya alınan öğrencilerin %89.9 'u 22 yaş ve altında (ortalama 21.2 ± 1.1 yıl) yoğunlaşmaktadır. Hemşirelik öğrencilerinin boyları minimum 148 cm maksimum 174 cm arasında değişirken ortalama 161 cm'dir. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde ise minimum 151 cm maksimum 183 cm iken ortalama 164 cm olarak bulunmuştur. Ayrıca, aşırı kilolu ($BKİ > 25-29.9$ kg/m^2) öğrenci sayısı Hemşirelik bölümünde (%14.5; n = 7) Beslenme ve Diyetetik bölümüne (% 5.6; n = 4) göre daha yüksek bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin %66.6'sı (n = 32) ve Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin %77.4'ü (n = 55) normal kilolu olarak tespit edilmiştir (P < 0.001). Hemşirelik öğrencileri %6.25 (n = 3), Beslenme ve Diyetetik öğrencileri ise % 2.81 (n = 2) oranda obez olarak bulunmuştur (Şekil 1).

Mezurla yapılan bel ölçümlerinde ise Hemşirelik bölümü kız öğrencilerinin %15'inin (n = 7) Beslenme ve Diyetetik bölümündeki kız öğrencilerin ise %13'ünün (n = 9) bel çevresinin 88 cm'den daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına bakıldığında ise Hemşirelik öğrencilerinin %45.8'i (n = 22) kahvaltı öğününü atlarken Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde ise bu oran %15.4 (n = 11) olarak bulunmuştur. Hemşirelik öğrencilerinin %72.9 'unun (n = 35), beslenme ve diyetetik öğrencilerinin ise

%63.3' ünün (n = 45) haftada bir veya daha fazla dışarıda yemek yediği tespit edilmiştir. Hemşirelik öğrencilerinin ara öğün atlama oranı %12.5 (n = 6) iken Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde ise bu oran %7 (n = 5) olarak bulunmuştur. Öğün atlama sebeplerinden zaman yetersizliği Hemşirelik bölümünde %54 (n = 26) iken Beslenme ve Diyetetik bölümünde ise %43 (n = 31) ile en büyük orana sahip olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerden Hemşirelik öğrencilerinin su tüketimi ortalama 1400 mL/gün iken Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin su tüketimi ise 1520 mL/gün olup birbirlerine oldukça yakın olarak bulunmuştur. Ayrıca Hemşirelik öğrencilerinin %10.5'i (n = 5) ve Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin ise %18.4'ü (n = 13) yemeklerinin tadına bakmadan tuz eklediklerini belirtmişlerdir.

Tüm öğrencilerin toplam enerji ve besin öğeleri alımları yetersiz olup iki grup arasında istatistiksel olarak fark bulunmamıştır (Şekil 2). Hemşirelik öğrencileri günde %17.4 protein, %39.1 yağ, %42.6 karbonhidrat tüketirken toplam enerji tüketimi 1459.2 kcal/gün olmuştur. Beslenme ve Diyetetik öğrencileri için toplam enerji alımı günde 1462.2 kcal olarak bulunmuştur. Bu enerjinin %17'si protein, %41'i yağ ve % 42'si karbondihdrattan elde edilmiştir. Lif tüketimi ise Hemşirelik öğrencilerinin 15.9 g/gün iken Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin 17.7 g/gün olarak tespit edilmiştir. Ayrıca B12 vitamini tüketimi Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinde ortalama 4.10 µg iken Hemşirelik öğrencilerinde bu oran 2.59 µg'dır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin besin tüketim sıklığı ve miktarı farklılık göstermektedir (Tablo 1 ve 2). Hemşirelik bölümündeki öğrencilerin %8.3'ü (n = 4) ve Beslenme ve Diyetetik bölümündeki öğrencilerin %18.3'ü (n = 13) her gün yumurta tüketiyor. Beslenme ve Diyetetik öğrencilerine göre Hemşirelik öğrencilerinin katı yağ tüketimi daha yüksek (%60.5; n = 29) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (P < 0.001).

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine incelendiğinde ise Beslenme ve Diyetetik öğrencilerinin %55'inin (n = 55) ve Hemşirelik öğrencilerinin ise %35'inin (n = 17) düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı ve bu aktivitenin sırasıyla %34 (n = 24) ve %31 (n = 15) ile yürüyüş olduğu tespit edilmiştir (Şekil 3; P < 0.001).

TARTIŞMA

Bu araştırmaya yaşları 19-25 arasında değişen 119 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin %84.8'i (n = 101) her gün süt ve süt ürünlerini tükettiklerini belirtmişlerdir. Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya göre ise öğrencilerin sadece %28.67'sinin düzenli olarak süt, %33.33'ünün ise düzenli olarak süt ürünlerinin tüketildiği ortaya çıkmıştır (11). Ancak bu sonuç bizim çalışmamızı desteklemeyen niteliktedir.

Özdoğan ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin %89.5'inin ana öğünleri atladığını ve en çok atlanan ana öğünün ise kahvaltı olduğunu belirtilmiştir (12). Uludağ Üniversitesi'nde 2010 yılında yapılan bir araştırmaya göre %24.8 ile en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu ve öğrencilerin %90'ının ara öğün tüketimine dikkat ettikleri bildirilmiştir (13). Bizim araştırmamızda ise öğrencilerin %88.2'sinin öğün atladığını, en çok atlanan öğünün ise %31.4 ile kahvaltı öğününün olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin %90.7'sinin ise ara öğün tüketimine önem verdiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular ile araştırma grubumuzdaki öğrencilerin Uludağ Üniversitesi'nde bulunan öğrencilerle aynı beslenme davranışını sergiledikleri söylenebilir.

Erciyes Üniversitesi'nde yapılmış bir çalışmada öğrencilerin %48.9'unun günde üç öğün (14,15), Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin %46.5'inin günde iki öğün %44.5'inin ise günde üç öğün yemek yediği tespit edilmiştir (16). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin %47.8'inin üç öğün tüketirken %16.8'inin dört öğün tükettiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin öğün atlama sebepleri araştırıldığında ise Memiş ve ark. yaptığı bir çalışmada vakit bulamama nedeniyle öğün atlama oranının %62.7 ile ilk sırada yer aldığı belirtilmiştir (17). Bizim araştırmamızda da öğün atlama sebeplerinin en başında %47.8 ile zaman yetersizliği olmuştur.

Güleç ve ark. yaptıkları çalışmada ana öğünlerde öğrencilerin en çok %25.3 oranında sebze ve meyveyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir (18). Bizim çalışmamızda ise öğrencilerin %32.7'lik bir oranla en çok tercih ettikleri besinin süt ve süt ürünleri olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışmamıza katılan öğrenciler, “Geçmişte sigara kullandınız mı?” sorusuna %89 oranında hayır cevabı vermişlerdir. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde yapılan bir çalışmada öğrencilerin %82.7’sinin sigara kullanmadığı sonucuna varılmıştır (21). Yine Uludağ Üniversitesi’nde farklı fakültelerde yapılan bir araştırmaya göre ise sigara kullanmayan öğrenci oranı %63.6 olarak bulunmuştur (13). Bu sonuçlardan yola çıkarak sağlık bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin sigara içme oranının daha düşük olduğu sonucuna varabiliriz.

Çalışmamızda her iki bölümden öğrencilerin %10’unun (n = 12) haftada 5 gün düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunduğu ve bunların da %15,9’u (n = 19) aktivite sürelerinin 30 dk olduğunu belirtmişlerdir. Florida’da yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin %86,6’sının haftada beş gün en az 30 dk düzenli fiziksel aktivite yaptığı sonucuna varılmıştır (22).

SONUÇ

Sonuç olarak bu çalışmada, Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencilerinin Hemşirelik öğrencilerine göre daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olmakla birlikte her iki bölüm öğrencilerinin yetersiz beslendikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca, Hemşirelik bölümünde diğer bölüme göre yüksek BKİ sonuçları çıkmış ve bu sebeple riskli grupta bulunan öğrenci sayısının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin sağlıklı yaşama önem verme durumuna göre

Beslenme ve Diyetetik bölümünde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Beslenme İlkeleri dersini alan Beslenme ve Diyetetik bölümü ile bu dersi almayan Hemşirelik bölümü öğrencileri arasında öğrenilen bilgilere bağlı olarak sağlığa faydalı/zararlı çeşitli besin gruplarının tüketiminde anlamlı olarak fark bulunması bu dersin eğitim-öğretimdeki önemini vurgulamaktadır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

Finansal Destek

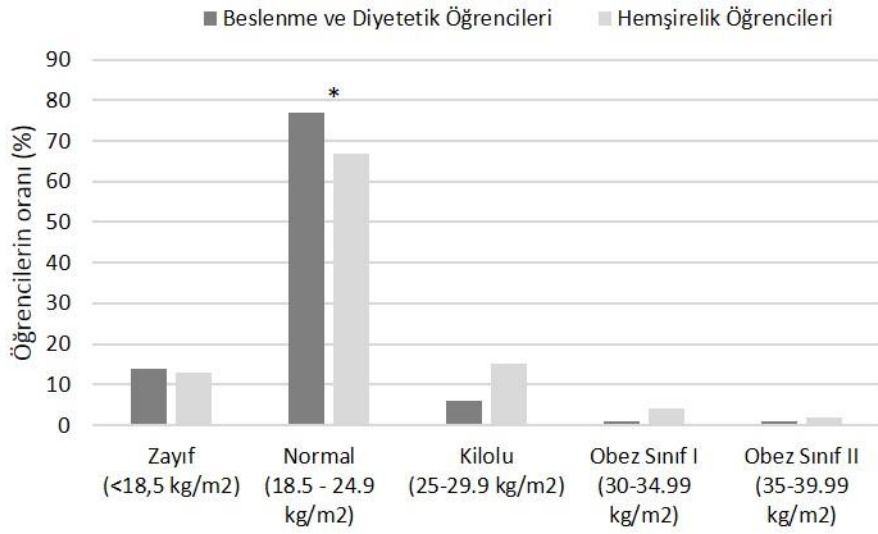
Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını belirtmiştir.

KAYNAKLAR

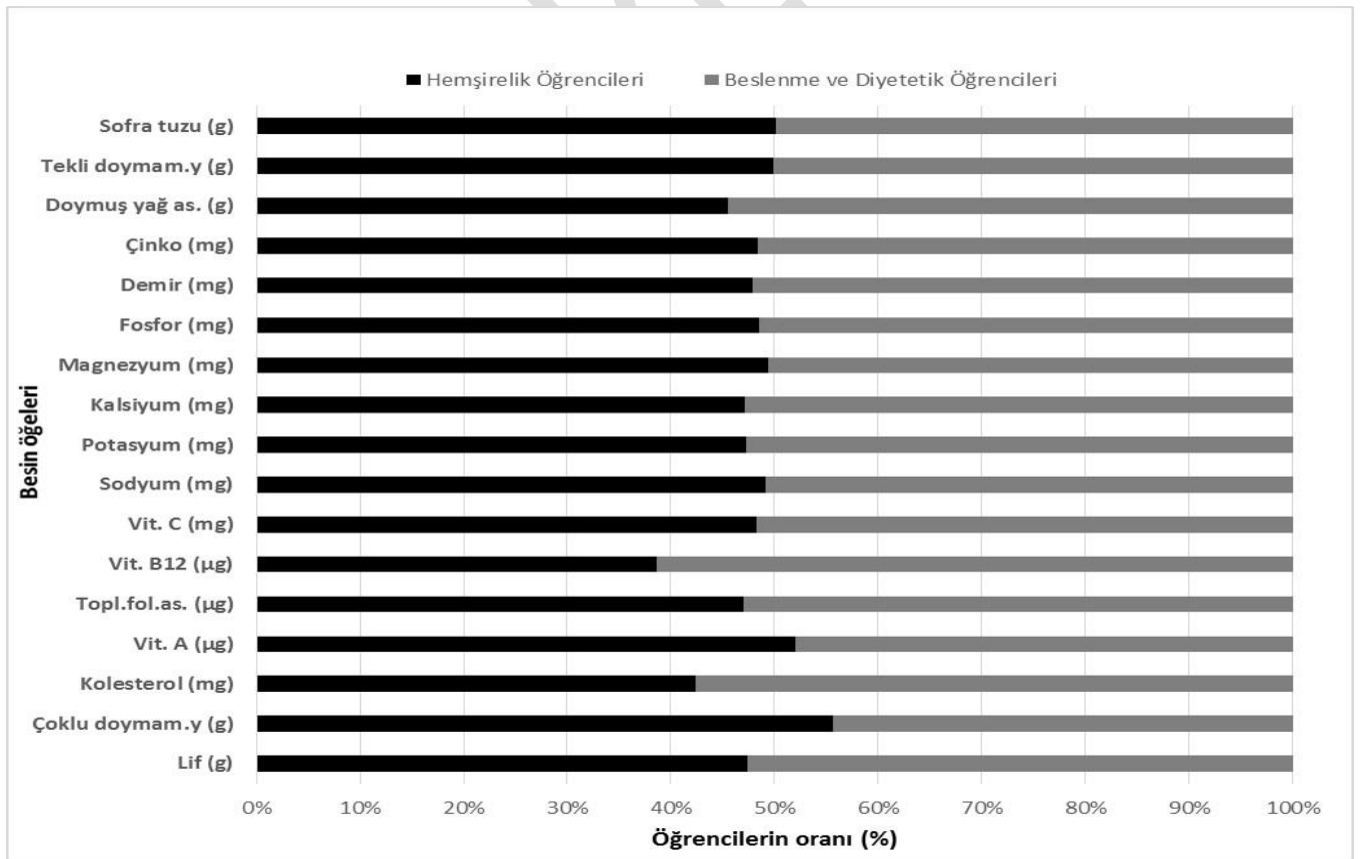
1. Brook Robert H. Should the Definition of Health Include a Measure of Tolerance? JAMA 2017; 317.6: 585-86.
2. Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması. Diyet El Kitabı. Hatipoğlu Yayınevi. Ankara, 2008; 67-141.
3. Dyson R, Renk K. Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. Journal of Clinical Psychology 2016; 62(10), 1231-44.
4. Ferrara C, Nobrega C, Dulfan F. Obesity, diet, and physical activity behaviors of students in health-related professions. Coll Stud J 2013; 47(3), 560-65.
5. Aslan UB, Livanelioğlu A, Aslan Ş. Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. TJPR 2007; 18(1), 11-19.

6. Şahin M, Kırandı Ö, Atabaş G, Bayraktar B. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). Spor Eğitim Derg 2017; 1(1): 26-33.
7. Von Bothmer MIK, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nurs Health Sci 2005; 7: 107-18.
8. Martin SB, Morrow JR, Jackson AW, Dunn AL. Variables related to meeting the CDC/ACSM physical activity guidelines. Med Sci Sports Exerc 2000; 32(12): 2087-92.
9. Waldhäusl S, Aceijas C, Lambert N, Bello-Corassa R. Determinants of nutritional imbalance among UK university students: a cross sectional study. Eur J Public Health 2016; 26: 174-058.
10. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite 2017; 109: 100-07.
11. Uzunöz M, Gülşen M. Üniversite öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi 2007; 3: 15-21.
12. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik A, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniv ESEF Derg 2012; 29: 66-74.
13. Korkmaz NH. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Uludağ Üniv Eğ Fak Derg 2010; 23(2): 399-413.
14. Bayrak U, Gram E, Mengeş E, Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E, et al. Üniversite öğrencilerinin sağlıklıyla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. DEÜ Med J 2010; 24(3): 95-104.
15. Mazıcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3.ve 4.Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Med J 2003; 25(4): 172-88.

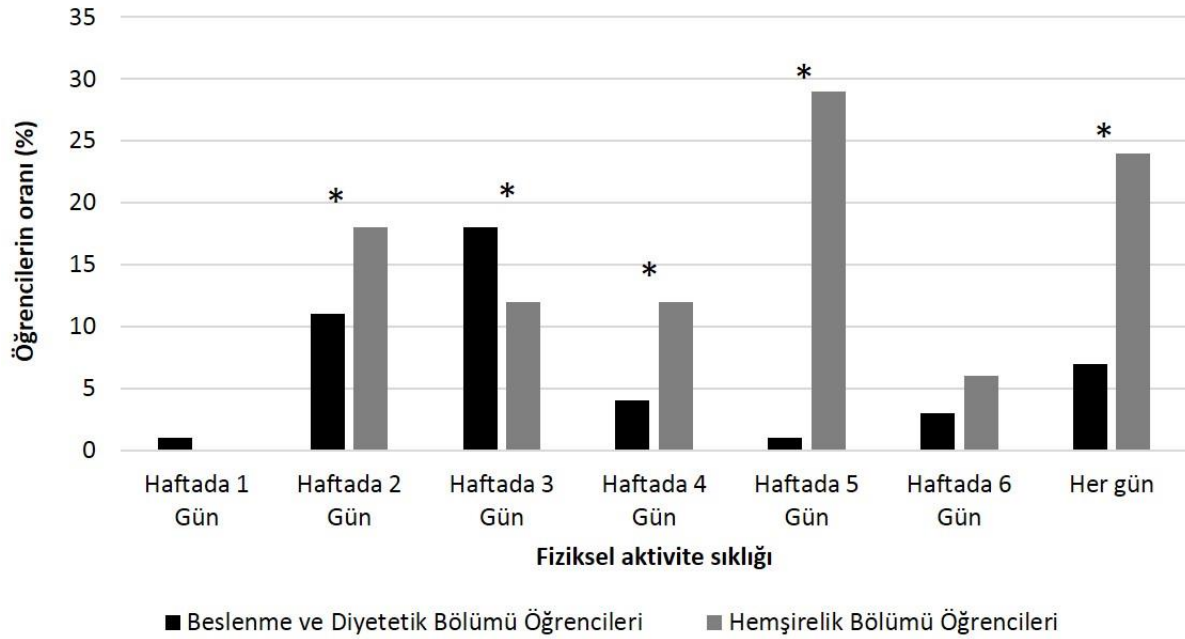
16. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Besl Diyet Derg 1996; 25: 16-23.
17. Memiş E. Üniversite öğrencilerinde şişmanlık (obezite) durumu ve diyet ürünleri kullanmaları üzerinde bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2004.
18. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gulhane Med J 2008; 50(2): 102-09.
19. Gunes-Bayir A, Kiziltan HS, Sentürk N, Mayadagli A, Gumus M. A Pilot Study of Self-Reported Physical Activity and Eating Habits in Turkish Cancer Patients Under Chemotherapy. Nutr Cancer 2015; 67(6): 906-11.
20. Kabiru W, Raynor BD. Obstetric outcomes associated with increase in BMI category during pregnancy. Am J Obstet Gynecol 2004; 191(3): 928-32.
21. Vatan İ, Ocakoğlu H, İrgil E. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi. TAF Prev Med Bull 2009; 8(1): 43-8.
22. Downes L. Physical activity and dietary habits of college students. J Nurse Pract 2015; 11(2): 192-98.



Şekil 1. Öğrencilerin BKİ karşılaştırması.



Şekil 2. Öğrencilerin besin ögesi tüketimlerinin karşılaştırılması (n = 119).



Şekil 3. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma sıklığı.

Tablo 1. Beslenme ve Diyetetik bölümü öğrencileri besin tüketim sıklığı tablosu (n = 71).

Besin Tüketim Sıklığı Sonuç Tablosu	Her gün	Haftada 5-6	Haftada 3-4	Haftada 1-2	15 günde1	Ayda 1	Hiç
Süt ve Yoğurt	30	16	16	7	2	0	0
Peynir	31	16	12	8	1	0	3
Kırmızı	0	5	21	39	6	0	0
Beyaz Et	1	5	19	35	9	2	0
Yumurta	13	7	19	21	4	4	3
Baklagiller	3	4	30	19	10	4	1
Taze Sebze	15	11	26	14	3	0	2
Taze Meyve	24	23	16	6	1	0	1
Ekmek	47	11	5	5	1	2	0
Tahıllar	11	19	21	14	5	0	1
Sıvı Yağ	37	14	13	4	1	0	2
Katı Yağ	3	2	5	6	3	7	45
Bitkisel Ürün	22	22	7	7	8	1	4
Hayvansal Ürün	10	7	17	18	5	6	8

Tablo 2. Hemşirelik bölümü öğrencileri besin tüketim sıklığı tablosu (n = 48).

Besin Tüketim Sıklığı Sonuç Tablosu	Her gün	Haftada 5	Haftada 3	Haftada 1	15 günde 1	Ayda 1	Hiç
Süt ve Yoğurt	20	9	8	8	2	0	1
Peynir	20	10	11	5	0	0	2
Kırmızı	1	3	5	18	6	11	4
Beyaz Et	0	4	16	17	8	3	0
Yumurta	4	5	10	21	3	2	3
Baklagiller	1	2	19	17	8	1	0
Taze Sebze	8	9	15	13	1	2	0
Taze Meyve	10	12	13	10	2	0	1
Ekmek	35	3	2	3	0	1	4
Tahıllar	3	8	16	16	2	0	3
Sıvı Yağ	24	2	9	3	0	1	9
Katı Yağ	5	2	5	10	1	6	19
Bitkisel Ürün	11	4	10	10	2	8	3
Hayvansal Ürün	8	2	3	16	1	2	16