



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

MEDYA ARAÇLARININ BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME DAVRANIŞLARI VE
GIDA ÜRÜNLERİNİN SEÇİMİNDE KARAR
VERMEDEKİ ETKİSİ

Ezgi MUTLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA

2018



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

MEDYA ARAÇLARININ BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME DAVRANIŞLARI VE
GIDA ÜRÜNLERİNİN SEÇİMİNDE KARAR
VERMEDEKİ ETKİSİ

Ezgi MUTLU

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Elif DURUKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA, 2018

Onay sayfası

T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Halk Sağlığı Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Ezgi Mutlu tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 29/06/2018

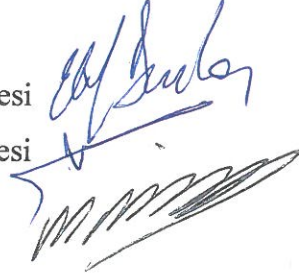
Tez Konusu: “Medya Araçlarının Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Gıda Ürünlerinin Seçiminde Karar Vermedeki Etkisi”

TEZ DANIŞMANI: Dr. Öğr. Üyesi Elif DURUKAN

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Dr. Öğr. Üyesi Elif Durukan
Prof. Dr. Rengin Erdal
Prof. Dr. Mustafa N. İlhan

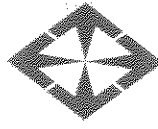
Başkent Üniversitesi
Başkent Üniversitesi
Gazi Üniversitesi



ONAY: Bu tez, Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun ...09 / 07 / 2018 tarih ve ...31-2... Karar Sayısı ile kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Rengin ERDAL
Enstitü Müdürü



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 04 / 07 / 2018

Öğrencinin Adı, Soyadı : Ezgi Mutlu

Öğrencinin Numarası : 21520185

Anabilim Dalı : Halk Sağlığı

Programı : Tezli Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Elif Durukan

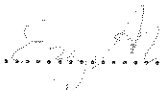
Tez Başlığı : Medya Araçlarının Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Davranışları Ve Gıda Ürünlerinin Seçiminde Karar Vermedeki Etkisi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/ tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 89 sayfalık kısmına ilişkin, 04 /07 / 2018 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 13'dür.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimededen daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası: 

Onay

04 / 07 / 2018



Öğrenci Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Elif Durukan

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőtirilmesinde, iki yıl boyunca değerli bilgilerini bizlerle paylaőan, saygıdeğer danıőman hocam; Dr. Öğr. Üyesi Elif Durukan'a, çalıőmam boyunca benden desteklerini esirgemeyen ailem ve eőim Mohammed Al-Naqeeb'e teőekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Ezgi Mutlu, Medya Araçlarının Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Davranışları Ve Gıda Ürünlerinin Seçiminde Karar Vermedeki Etkisi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Tezli Yüksek Lisans, 2018

Bu araştırmanın amacı medya araçlarının Başkent Üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışı ve gıda ürünleri seçiminde karar vermedeki etkisini saptamaktır. Bu tanımlayıcı araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Başkent Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 373 öğrenci dahil edilmiştir. Öğrencilere gözlem altında anket formu uygulanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %70,4'ü kadın, %29,6'sı erkektir. Yaş ortalaması $20,7 \pm 1,9$ 'dur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %37,9'u düzenli fiziksel aktivite, %30,4'ü kas gruplarını çalıştıran-kuvvetlendiren egzersiz yapmaktadır. Öğrencilerin %72'si normal ağırlıkta, %12,8'i zayıf, %12,8'i fazla kilolu ve %2,5'i obezdir. Öğrencilerin yarısından fazlası sabah, öğlen ve/veya akşam öğünlerinden bir veya birkaçını atlamaktadır. Öğrencilerin %81,7'si süt ve süt ürünlerini, %75,1'i et grubunu, %80,1'i kuru baklagilleri, %82,3'ü sert kabuklu yemiş/yağlı tohumları günlük önerilen miktarda tüketmemektedir. Ekmek ve tahıl, sebze ve meyve gruplarını önerilen miktarda tüketen öğrenci yüzdeleri sırasıyla %2,8; %1,4 ve %2,2'dir. Öğrencilerin %62'si beslenme/ fiziksel aktivite/ diyet konularına ilgi duymaktadır. Öğrencilerin %23,1'i beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etmektedir. Öğrencilerin %95,5'i bu konuları internet üzerinden takip etmekte, %30,8'i bu konularla ilgili olarak bazı ünlülerin hesaplarını takip etmektedir. Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fiziksel aktivite konuları ile ilgili olarak öğrencilerin %16,8'i uzman olan kişilerin yayın yapması ve yalnız bu kişilerin dikkate alınması gerektiğini; %9,7'si bilgi kirliliğinin önüne geçilmesi gerektiğini; %7,8'i halkın bilinçlendirilip, doğru şekilde bilgilendirilmesi gerektiğini düşünmektedir. Sonuç olarak öğrencilerin büyük kısmı sağlıklı beslenmemekte ve beslenme konusunda medyadan etkilenmektedirler. Öğrencilere dengeli ve yeterli beslenme konusunda eğitim verilmesi ve medyada yer alan her bilginin doğru olmayabileceği konusunda farkındalık yaratılmasının uygun olacağı düşünülmüştür.

Anahtar kelimeler: Medya, beslenme, beslenme alışkanlıkları, besin seçimi

ABSTRACT

Ezgi Mutlu, the effect of media tools on food selection and nutritional behaviour of students of Başkent University, Başkent University Institute of Health Sciences, Master Degree of Public Health Thesis 2018

The aim of this study is to determine the effect of the media tools on Baskent university students' nutrition behavior and food decision. This descriptive study included 373 students who were studying at Başkent University in the academic year 2017-2018 and who agreed to participate research. Survey forms were applied to the students under observation. 70,4% of the students who participated in the survey were females and 29,6% were males. The mean age of the students was $20,7 \pm 1,9$ years. 37,9% of the students have regular physical activity and 30,4% of them do bodybuilding and muscle strengthening exercises. 72% of the students were in normal weight, 12,8% were underweight, 12,8% were overweight and 2,5% were obese. More than half of the students (80,4%) reported skipping one or more of breakfast, lunch and / or dinner. 81,7% of the students reported they were not consuming milk and dairy products, 75,1% of them were not consuming meat products, 80,1% of them were not consuming leguminous seeds, 82,3% of them were not consuming nuts / fatty seeds in recommended daily amount. The percentages of students consuming in recommended daily allowance bread and grain, vegetable and fruit groups were 2,8%; 1,4% and 2,2% respectively. 62% of the students reported they were interested in nutrition / physical activity / diet issues and topics. 23,1% of the students were following nutrition / physical activity / diet topics in the media. 95,5% of the students were following these topics over the internet and 30, 8% of them were following social media accounts of some famous people concerned with these topics. Regarding nutrition / diet / physical activity topics in the media, 16,8% of the students reported that they think that the experts should do publish and only these people should be considered to be source of information; 9,7% said that information pollution should be avoided; while 7,8% of were thinking that people should be conscious and informed correctly. In conclusion, most of the students are not healthy and are affected by the media. It is considered appropriate to provide students with a balanced and adequate education on nutrition and to raise awareness that every information in the media may not be accurate.

Key words: Media, nutrition, eating habits, food preferences

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	2
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	4
TABLOLAR DİZİNİ	6
1.GİRİŞ VE AMAÇ	9
2.GENEL BİLGİLER	12
2.1. Beslenme	12
2.2. Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkileri	12
2.3. Besin Grupları ve Günlük Beslenme.....	20
2.4. Öğünler ve Öğün Örüntülerinin Önemi	24
2.5. Beslenme Şekilleri	24
2.5.1. Herşeyi yiyen (Omnivorous).....	25
2.5.2. Etçil beslenme (Carnivore)	25
2.5.3. Vejetaryen beslenme	25
2.5.4. Makrobiyotik beslenme.....	26
2.5.5. Çiğ beslenme	27
2.5.6. Oruç.....	27
2.5.7. Savaşçı beslenme	27
2.5.8. Doğal beslenme	27
2.5.9. Endüstriyel beslenme	28
2.5.10. Kilo vermeye yönelik beslenme.....	28
2.6. Popüler Diyetler	28
2.6.1. Atkins Diyeti	29
2.6.2. Protein Power Diyeti	29
2.6.3. Zone Diyeti.....	29
2.6.4. Dukan Diyeti	29
2.6.5. Hollywood Diyeti.....	30

2.6.6. İsvaç Diyeti	30
2.6.7. Karatay Diyeti	30
2.6.8. Akdeniz Diyeti	31
2.6.9. Kan Grubuna Göre Diyet	31
2.6.10. Montignac Diyeti	32
2.6.11. Taş Devri Diyeti	32
2.6.12. Alkali Diyeti	32
2.6.13. Jenny Craig Diyeti	33
2.6.14. South Beach Diyeti	33
2.7. Popüler Gıda rnleri	33
2.8. Gençlik ve Gençlik Döneminde Beslenme	36
2.9. Medya Kavramı	39
2.9.1. İletişim	39
2.9.2. Medya	39
2.9.3. Medya organlarının gıda seçimi ve tüketime etkileri	42
2.10. Besin Satın Almada Dikkat Edilecek Hususlar	46
2.10.1. Alışveriş listesi hazırlama	46
2.10.2. Piyasa fiyat araştırması ve besin gruplarının seçimi	46
2.10.3. Besinin fiyatı ile besleyici değeri arasında ilişki arama	46
2.10.4. Sağlıklı besin seçimi	47
2.10.5. Kalite kontrolü ve hijyen	47
2.10.6. Ambalaj kontrolü ve etiket okuma	47
2.10.7. Katkı maddeleri	48
2.11. Medya ve Beslenme ile İlgili Yasal Düzenlemeler	48
2.11.1. Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliği	48
2.11.2. Türk gıda kodeksi beslenme ve sağlık beyanları yönetmeliği	49
2.11.3. Radyo ve televizyon üst kurulundan yayın hizmeti usul ve esasları hakkında yönetmelik	50
3. GEREÇ VE YÖNTEM	51
3.1. Araştırma Bölgesinin Tanıtılması	51
3.2. Araştırmanın Tipi	52
3.3. Araştırma Evreni ve rneklem Seçimi	52

3.4. Araştırmanın Değişkenleri	52
3.5. Araştırmada Kullanılan Terimlerin ve Kriterler	53
3.6. Araştırmanın Veri Kaynakları.....	55
3.7. Araştırmayı Uygulayanlar ve Uygulama Şekli	55
3.8. Araştırmanın Süresi.....	56
3.9. Uygulamada Karşılaşılan Güçlükler	56
3.10. Araştırma Verilerinin Düzenlenmesi ve Analizi.....	56
3.11. Etik Açıklamalar.....	56
4. BULGULAR.....	57
4.1. Temel Tanımlayıcı Özellikler	57
4.2. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	59
4.3. Medya ve Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	73
5. TARTIŞMA.....	86
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
KAYNAKLAR	98
EKLER	
Ek 1: Proje Onayı	
Ek 2: Anket Formu	

SİMGELER VE KISALTMALAR

ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network (Gelişmiş Araştırma Projeleri Dairesi Ağı)
BM	Birleşmiş Milletler (United Nations)
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
g	Gram
HACCP	Hazard Analysis and Critical Control Point (Tehlike analizi ve Kritik Kontrol Noktası)
HFSS	High Fat, Salt and Sugar (Yüksek Yağ, Şeker ve Tuz)
kcal	Kilokalori
l	Litre
mcg	Mikrogram
ml	Mililitre
mg	Miligram
ORAC	Oxygen Radical Absorbance Capacity (Oksijen Radikal Absorbans Kapasitesi)
PBR	Population Reference Bureau

(Nüfus Referans Bürosu)

TR-NET Türkiye İnternet Proje Grubu

TÜBİTAK Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu

VKI Vücut Kitle İndeksi

(Body Mass Index)

yy Yüzyıl

TABLolar DİZİNİ

Tablo 4.1.1. Öğrencilerin temel tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı.....	58
Tablo 4.1.2. Öğrencilerin günlük televizyon, bilgisayar ve internet erişimi ile geçirdikleri süre.....	59
Tablo 4.2.1. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu.....	59
Tablo 4.2.2. Özel bir diyet uygulayan öğrencilerin uyguladıkları diyet türleri.....	60
Tablo 4.2.3. Öğrencilerin uyguladıkları özel diyeti uygulama nedenleri.....	61
Tablo 4.2.4. Öğrencilerin vücut ağırlığı ile ilgili hedefleri.....	62
Tablo 4.2.5. Öğrencilerin boy, vücut ağırlığı, ulaşmak istedikleri ağırlık, en fazla ulaştıkları ağırlıklarının dağılımı.....	62
Tablo 4.2.6. Öğrencilerin mevcut ağırlıklarına göre VKİ dağılımı.....	63
Tablo 4.2.7. Öğrencilerin ulaşmak istedikleri ağırlığa göre VKİ.....	63
Tablo 4.2.8. Öğrencilerin kilo vermek amacıyla yaptıkları diyetleri belirleme şekli.....	64
Tablo 4.2.9. Öğrencilerin belirli öğünleri tüketme sıklıkları	65
Tablo 4.2.10. Öğrencilerin öğün atlama sebebi.....	66
Tablo 4.2.11. Öğrencilerin günlük olarak belirli besin gruplarından tükettikleri porsiyon sayılarının dağılımı	66
Tablo 4.2.12. Öğrencilerin günlük olarak belirli besin gruplarını önerilen miktarlarda tüketme durumu	67
Tablo 4.2.13. Öğrencilerin haftalık olarak balık tüketme sıklığı.....	67
Tablo 4.2.14. Öğrencilerin haftada tükettikleri yumurta miktarları.....	68
Tablo 4.2.15. Öğrencilerin kahvaltı tercihleri.....	68
Tablo 4.2.16. Öğrencilerin öğlen yemeklerini yedikleri yerlerin dağılımı.....	69
Tablo 4.2.17. Öğrencilerin haftalık evde yapılmış yemek yeme sıklığı.....	69
Tablo 4.2.18. Öğrencilerin belirli içecek/ yiyecekleri tüketme sıklıkları.....	70
Tablo 4.2.19. Öğrencilerin dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebebi.....	71
Tablo 4.2.20. Öğrencilerin tercih ettikleri pişirme yöntemleri.....	72
Tablo 4.3.1. Öğrencilerin takip ettikleri medya araçları	73

Tablo 4.3.2. Öğrencilerin beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etme durumu.....	74
Tablo 4.3.3. Öğrencilerin medya araçlarında takip ettikleri beslenmeye ilişkin konular.....	74
Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme/fiziksel aktivite konularında takip ettikleri medya araçları	75
Tablo 4.3.5. Öğrencilerin beslenme/diyet konularında en çok izlediği kişiler.....	75
Tablo 4.3.6. Öğrencilerin takip ettikleri beslenme/diyet/fiziksel aktivite önerilerini kendilerine uygulama durumları	76
Tablo 4.3.7. Öğrencilerin medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenererek gerçekleştirdikleri beslenme davranışları.....	77
Tablo 4.3.8. Öğrencilerin medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle denedikleri gıda ürünleri.....	78
Tablo 4.3.9. Öğrencilerin medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceleri.....	79
Tablo 4.3.10. Öğrencilerde gıda maddelerinin özelliklerine göre satın alma kararını etkileme durumu.....	80
Tablo 4.3.11. Öğrencilerin “Sizce RTÜK medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı.....	81
Tablo 4.3.12. Öğrencilerin “Sizce Sağlık Bakanlığı medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı.....	81

Tablo 4.3.13. Öğrencilerin “Sizce Sağlık Bakanlığı beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı.....	82
Tablo 4.3.14. Sağlık Bakanlığının beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili önerileri.....	82
Tablo 4.3.15. Öğrencilerin “Sizce RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı.....	83
Tablo 4.3.16. RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili önerileri.....	83
Tablo 4.3.17. RTÜK’nun beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapmasına gerek olmadığını düşünen öğrencilerin neden böyle düşündükleri ile ilgili açıklamaları.....	84
Tablo 4.3.18. Öğrencilerin Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fizik aktivite konularına yönelik yayınlarla ilgili genel görüş ve önerileri.....	84

1.GİRİŞ VE AMAÇ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı “*Sadece hastalık ve sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam iyi olma durumudur*” şeklinde tanımlamıştır (1). Beslenme, sağlığın korunmasında en önemli etmenlerden biridir. Beslenme bireyin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır (2). Dengeli ve yeterli beslenme, bireyin vücudunun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli oranda alınıp, vücutta uygun şekilde kullanılması durumuna yardımcı olan önemli bir faktördür (3).

Yapılan araştırmalar yetersiz ve dengesiz beslenmenin çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığını göstermektedir. Kalp damar hastalıkları, bazı kanser türleri ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar sağlıksız beslenme, fiziksel inaktivite ve aşırı alkol kullanımı gibi risk faktörleriyle ilişkilidir. Bu hastalıkların oluşmasındaki etmenlerden biri yetersiz beslenme bilgisidir. Etkin ve doğru bir beslenme bilgisiyle sağlığın korunması sağlanabilir (4).

Gıda seçimi ve beslenme alışkanlıklarının bireyin sağlıklı ve üretken yaşayabilmesi için gereksinim duyulan şekilde belirlenmesi gerekmektedir. İleriki yaşlarda meydana gelebilecek sağlık sorunlarının önüne geçilebilmesi için anne karnından itibaren bireyin yeterli ve dengeli beslenmeye yönelik hareket etmesi ve yönlendirilmesi önem taşımaktadır. Bireyin çocukluk ve gençlik döneminde yanlış beslenme alışkanlıkları geliştirmesi bu yaşlardan itibaren ve yetişkinlik ve yaşlılık döneminde bazı sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Beslenmeye bağlı oluşabilecek kronik hastalıklar tuz, şeker, trans yağ, toplam alınan yağ, diyetle alınan enerjinin gereğinden fazla alınmasına bağlı olarak oluşmaktadır (5).

Beslenme hayatın her döneminde birey için sağlığın temeli durumundadır. Hatalı beslenme alışkanlıkları ve dengesiz beslenme kişinin fiziksel ve mental durumunu olumsuz etkilemektedir (6). Yaş, cinsiyet, genetik yapı ve fiziksel aktivite gibi faktörler besin gereksiniminde farklılıklar oluşturabilir. Yetersiz beslenme bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte her yaş grubunu da farklı etkilemektedir. Riskli gruplar arasında yer alan adolesan ve gençlerde zamanlarının olmaması, hızlı yaşam şekli, sigara kullanımı, yurttan kalma, aileyle yaşamama, kendisinin yemek

hazırlaması, dışarıdan yemek tüketme gibi sebeplerden dolayı “dengeli beslenme” sağlayamamaktadırlar. Bu dönemde uygulanan dengeli ve yeterli beslenme bireyin ileriki yaşlarda karşılaşılabileceği diyabet, hipertansiyon, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz, kanser gibi hastalıkların önlenmesini sağlamaktadır (7,8). Üniversite öğrencileri günde 3 ana öğünü ara öğünlerle destekleyerek, besleyicilik oranı yüksek ve sağlıklı gıdalar tüketmelidirler (8).

21. yy teknolojiyle birlikte gelen gelişmeler bireyi de değişime itmiştir. Bireylerin bilgiye erişme yolları da farklılaşarak dergi, kitap, radyo, televizyon gibi kanalların yanı sıra hatta daha çok internet kullanılmaya başlanmıştır. Erişimin son derece kolay olduğu bu kanalda yer alan bilgilerin içerisinde “bilimsel kaynaklı” olmayanlarında oldukça geniş yer alması, özellikle bu alandan elde edilen bilgilerin doğruluğu konusunda şüphe doğurmaktadır. Örneğin birden fazla sayıda sunumu yapılan bir ürün tüketici üzerinde “gereksinim olduğu hissi” oluşturularak onu yönlendiren konuma kolay bir şekilde geçmektedir. Her yaş grubuna ayrı şekilde düzenlenen sunumlar satın alma kararını etkileyen diğer bir yöntemdir (9).

Özellikle genç nüfusu fazla olan Türkiye’de, gıdaların tüketiminde medya büyük bir etkiye sahiptir. Medya genç nüfusun gıda tercihlerine yön verip onların gıda seçimini etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencileri çoğunlukla seçimleri konusunda bağımsız oldukları bir döneme girdikleri için çoğunlukla medyanın etkisiyle oluşturulan gıda seçimi ve tüketimi davranışını benimseyebilmektedirler (10). Ülkemizde yapılan çalışmalar gıda tüketimi konusunda medyadan en çok etkilenen grubun gençler olduğunu; medya etkisiyle tüketimine yönelen gıdaların ise aslında tüketimi çok da önerilmeyen çikolata, şeker, cips, içecekler ve dondurma gibi gıdalar ve gıda tanıtımlarında ünlü birinin rol almasının o ürüne güveni arttırdığını göstermiştir (10-11). Avustralya’da yapılan bir araştırma televizyonda yayınlanan gıda reklamlarına maruz kalan tüketicilerin fast-food tüketimine yöneldiğini göstermiştir (12).

2017 Küresel Beslenme Raporuna göre dünyada beslenme sorunlarına bağlı oluşan hastalık sayısında artış görülmektedir. Hemen hemen her ülke beslenme sorunlarıyla karşı karşıyadır. Özellikle üreme çağındaki kadınlarda anemi ve yetişkin kadınlarda görülen aşırı kiloluluk beslenmede sorun olduğunu göstermektedir (13). Gıda Güvenliği ve Beslenme Durumu raporuna göre, Dünyada 2015 yılında kronik

beslenme yetersizliği yaşayan insan sayısı 717 milyon iken bu sayı 2016 yılında 815 milyona yükselmiştir. 2030 yılı için 900 milyona ulaşabileceği tahmin edilmektedir. Gıda ve Tarım Örgütü 2016 yılında dünyada 815 milyon insan veya dokuz kişiden birinin yetersiz beslendiğini rapor etmiştir (14). Dünyada 2016 yılında 1,9 milyardan fazla 18 yaş ve üzeri bireyin fazla kilolu, 650 milyondan fazlasının ise obez olduğu bildirilmiştir (15). 2014 yılında Dünyada diyabetli kişi sayısı 422 milyondur (16). Son 30 yıllık sürede kontrol altında olmayan hipertansiyonlu birey sayısı dünyada 3 milyar kişiye ulaşmıştır (17). Küresel Beslenme Raporuna göre 2 milyar insan demir ve A vitamini gibi önemli mikrobeyinlerden alamamaktadır. 155 milyon çocuk bodur, 52 milyon çocuk aşırı zayıf, 41 milyon çocuk aşırı kiloludur. 2 milyar yetişkin aşırı kilolu veya obezdir (13).

Ülkelerin kalkınabilmesi; bireylerin ruhsal, sosyal, zihinsel ve bedensel yönden iyi ve sağlıklı olmalarına bağlıdır. Bunun sağlanması da doğru beslenmeyle ilişkilidir (9).

Bu araştırmanın amacı medya araçlarının Başkent Üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışı ve gıda ürünleri seçiminde karar vermedeki etkisini saptamaktır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme; bireyin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır (2). Vücudun büyüüp gelişmesi, yenilenip çalışması durumunu devam ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerini ve enerji miktarını doğru oranda alması durumu “yeterli ve dengeli beslenme” olarak tanımlanmaktadır. Birey enerji ve besin öğelerini vücudunun ihtiyaç duyduğu oranda almadığı takdirde yetersiz beslenme durumu oluşarak yaşamsal faaliyetlerde düşüş meydana gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme kişide hastalık oluşumunun daha hızlı olmasını ve iyileşme sürecinin yavaşlamasına sebep olmaktadır. Bireyin yaşamının her alanına etki ederek üretkenliğini de yitirmesine yol açmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin olumsuz sonuçlarından her yaş grubu etkilemektedir ancak en fazla bebek ve çocuklar, gençler, doğurganlık dönemindeki kadınlar, gebe ve emziren anneler ve yaşlıların etkilendiği görülmektedir (5).

Yetişkinlik döneminde görülen birçok kronik hastalığın, anne karnında başlayan, anne sütü eksikliği ile birlikte yaşam boyu süren yetersiz ve dengesiz beslenmenin sonucu olarak ortaya çıktığı düşünülmektedir. Annenin ve bebeğin doğru beslenmesinin kısa dönemli etkileri uzun dönemli sonuçları etkileyebilmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukluk döneminde başlayıp, adolesan dönemle devam eden diş çürükleri, kanser, kardiyovasküler hastalıklar, obezite, diyabet ve osteoporoz oluşumunda büyük rol oynayarak, bireyi hastalığa açık hale getirmektedir (18) .

2.2. Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkileri

İnsan organizması için gerekli 70'e yakın besin ögesi bulunmaktadır (14). Bu besin öğeleri 6 grupta toplanmaktadır. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur (19).

1. Proteinler: Vücuttaki tüm hücreler ve dokular protein içerir. Bu yüzden protein alımı bireyin büyüme ve mevcut sağlığını koruması için

gereklidir. 1 g protein 4 kcal enerji sağlar. Yetişkinler için günde vücut ağırlığının kilogram başına 0,75 g protein alınması gerekmektedir. 19-50 yaş arası erkeklerin yaklaşık 56 g/gün, kadınların ise 45 g/gün protein alması gereklidir. Bebekler, çocuklar, hamile ve emziren kadınlarda ekstra 10-15 g/gün protein alınması gerekmektedir. Her gıdanın sağladığı protein miktarı değişiklik gösterir. Ana kaynaklar et, balık, yumurta, süt, peynir, tahıllar ve tahıl ürünleri, baklagillerdir (20). Proteinlerin, zeka gelişmesi, hastalıklara karşı direnç kazanma, kanın nötrlük düzeyini koruma ve vücut sıvılarının dengelenmesi gibi birçok önemli görevi vardır. Vücuda alınması gerektiğinden fazla alındığında vücutta depolanamadığı için yağa dönüşerek depolanır. Eksikliğinde ise büyüme yavaşlar ve durur. Bireyin zihinsel gelişiminde duraksamalara da neden olmaktadır (5).

2. Yağlar: 1 g yağ 9 kcal enerji vermektedir. Yetişkin insan vücudunun ortalama %15-20'si yağdan oluşmaktadır. Kadın vücudundaki yağ oranı (%25), erkeklerden (%15) daha fazladır. Yağların vücutta kullanım alanları farklılık gösterir. Yağlar enerji, depo yağ ve organizmanın düzenli çalışmasını sağlayan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılmaktadır (21). Günlük enerjinin %10'u doymuş yağlardan (hayvansal besinlerde bulunan yağ, tereyağı, iç yağı, kuyruk yağı), %12-15'i tekli doymamış yağlardan (zeytinyağı, fındık yağı, kanola yağı) ve %7-10'u çoklu doymamış yağlardan (ayçiçeği, mısır özü) olmak üzere toplam %25-35'inin yağlardan gelmesi gerekmektedir. Yağlar vücutta enerji ve ısı kaynağıdır. Vücut ısısını korur. Midede uzun zaman kalarak, daha çok tokluk hissi vermektedir. Hücrenin yapısını oluşturur (21). Vücutta sentezlenemeyen yağlar dışarıdan yeterli alınmadığında büyümede durgunluk ve çocuklarda cilt bozukluklarına yol açmaktadır (22).
3. Karbonhidratlar: 1 g karbonhidrat 4 kcal enerji vermektedir. Günlük enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan gelir. Proteinlerin enerji için kullanılmasını engelleyerek, vücudun enerji için proteine daha az ihtiyaç

duymasını sağlar (23). Eksikliğinde vücut enerji ihtiyacını proteinlerden karşılar. Zararlı atıklarından vücuttan uzaklaştırılması zorlaşır. Yeterli karbonhidrat vücuda alınmadığı zaman enerjinin büyük kısmı yağlardan karşılanır. Bu durum kandaki keton cisimleri artırır ve ketozis meydana gelir. Kandaki asit seviyesi arttığı için komaya dönüştürebilir. Uzun süreli eksikliğinde ise kolon kanseri riskini artırır. Karbonhidrat kaynakları kuru baklagiller, tahıllar ve tahıl ürünleri, patates, kuru meyveler, bal, pekmez, meyve konsantreleri, pastalar, süt ve süt ürünleridir (21).

4. Mineraller: Yetişkin insan vücut ağırlığının ortalama %4-6'lık bölümünü mineraller oluşturmaktadır. 30'dan fazla mineral içeren insan vücudu, deniz suyundaki tuzlarla benzerlik gösterir. Günlük vücut gereksinimi 250 mg'ın üstünde olan mineraller makro minerallerdir. Bunlar sodyum, potasyum, klor, kalsiyum, magnezyum ve fosfordur. Günlük gereksinim 20 mg'ın altında olan mineraller (mikro mineraller) krom, bakır, flor, iyot, demir, manganez, molibden, selenyum ve çinkodur (24).

Makro minerallerden olan kalsiyum, kemik ve dişlerin normal büyümesi, kasların kasılması, sinirlerin iletimi, kanın pıhtılaşması için gerekli bir mineral türüdür. Yetişkinlerde günlük kalsiyum ihtiyacı 1000-1200 mg'dır. Kalsiyum kaynakları süt ve süt ürünler, yumurta sarısı, tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlardır. Yetersizliğinde çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarda osteomalazi, yaşlılarda osteoporoz görülmektedir (24).

Fosfor, vücutta kemik ve dişlerde, hücrelerde ve hücre dışı sıvıda bulunmaktadır. Kemik ve dişlerin oluşumunda, DNA ve RNA yapısında, hücre için enerji üretiminde, diş çürümesini önleme gibi görevleri vardır. Yetişkinlerde günlük fosfor ihtiyacı 800-1000 mg'dır. Fosfor kaynakları et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, sert kabuklu yağlı tohumlar ve tahıllardır. Eksikliğinde kemiklerde, sinir ve kas sisteminde ve böbreklerde sorunlar görülmektedir (24).

Vücuttaki minerallerin %2'si sodyum, %3'ü klor, %5'i ise potasyumdur. Görevleri vücudun sıvı, asit-baz dengesini ve kasların çalışmasını sağlamaktır. Günlük sodyum alımı 3-7 g arasında olmalıdır. En iyi sodyum kaynakları tuz, yumurta, kırmızı etlerdir. Sodyum eksikliğinde kusma, zihin bulanıklığı, solunum yetersizliği gibi durumlar görülmektedir. Günlük potasyum alımı 2-6 g arası olmalıdır. En iyi sodyum kaynakları muz, kahve, patates, kayısı ve kuru baklagillerdir. Eksikliğinde ise kalp atışında bozulma, kas yorgunluğu, düşük tansiyon, güç kaybı gibi durumlar görülür (24).

Günlük klor ihtiyacı ise 750 mg'dır. İnsan vücudunda yaklaşık 20-28 gmagnezyum bulunur. %60'ı kemiklerde, %27'si kaslarda, %13'ü diğer dokularda ve vücut sıvılarında bulunmaktadır. Vücuttaki görevleri enerji metabolizmasının, kas, sinir sisteminin düzenli çalışması, kemik ve dişlerin oluşumu ve kan basıncı düzenlemedir. Günlük alımı yetişkinlerde 320-400 mg'dır. En iyi kaynakları kuru baklagiller, yağlı tohumlar, rafine edilmemiş tahıl taneleri ve koyu yapraklı yeşil yapraklı sebzelerdir. Eksikliğinde sinirlerde aşırı uyarılma ve iletim bozuklukları oluşabilir (24).

Mikro minerallerden olan demir, insan vücudunda 3-5 g bulunur. Görevleri akciğerlerden oksijeni hücrelere, hücrelerden de karbondioksiti akciğerlere taşımak, bağışıklık sisteminde, anemiyi önlemek, enfeksiyonlara karşı direnç arttırmaktır. Günlük gereksinimi erkeklerde 10 mg, kadınlarda 15-18 mg önerilmektedir. En iyi kaynakları et, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, tahıllar, pekmez ve kuru meyvelerdir. Eksikliğinde kansızlık görülür (24).

Diğer mikro minerallerden iyot ise yetişkin bir bireyin vücudunda 15-20 mg kadar bulunur. Bu iyotun %70'i tiroit bezinde, geri kalan %30'u ise dokularda ve kanda bulunur. İyot, tiroid hormonlarının yapımında, zihinsel fonksiyonlarda, guatr önlemede görev alır. Günlük gereksinimi 150 mcg'dır. En iyi kaynakları deniz ürünleri, içme suyudur. Eksikliğinde guatr, üreme sorunları, annenin yeterli iyot almaması durumunda yeni

doğan çocuklarda kretenizm, düşük, ölü doğum gibi durumlar görülebılır (24).

Çinko yetişkin insan vücudunda 2-3 g bulunur. En fazla karaciğer, pankreas, böbrekler, kemik, kaslar ve diğer dokulardadır. Çinko enzimlerin yapısında, büyüme ve üreme organlarının gelişiminde ve hücrel bağışıklığın oluşmasında görev alır. Günlük çinko gereksinimi erkeklerde 15 mg, kadınlarda 12 mg'dır. En fazla et, karaciğer, yumurta ve deniz ürünlerinde bulunur. Eksikliğinde büyümede gerilik, üreme organlarında gelişiminde gecikme, yaraların geç iyileşmesi gibi durumlar görülür (24).

Flor dişlerin ve kemiklerin güçlenmesini sağlar, az alımı osteoporozu önler, fazla alımı ise osteoporoz oluşturur. Günlük gereksinimi 1.5-4.0 mg'dır. En fazla deniz ürünleri, çay, suda bulunur. Yetersiz flor alımı diş çürükleri, osteomalazi görülür (24).

Manganez yetişkin bireyin vücudunda yaklaşık 12-20 mg bulunur. Enzimlerin yapısında yer almak, sinir sisteminin büyüme ve gelişimine yardımcı olmak, cinsiyet hormonu sentezi için yardımcı, doku ve kemik sağlığı, sindirin salgılarında bulunmak gibi görevleri vardır. Günlük gereksinimi yetişkin bireyler için 2,5-5 mg'dır. En fazla tahılların embriyo kısmı, kuru baklagiller, yağlı tohumlardır. Eksikliğinde kemiklerde yapısal ve kimyasal anormallikler, kadınlarda kısırlık görülebilmektedir (25).

Krom en fazla karaciğer organında bulunur. Görevleri glikozun vücutta kullanılmasını sağlamaya ve protein sentezinde yardımcı olmaktır. Günlük gereksinimi kg başına 0,05-0,1 mg'dır. En fazla et türleri, yumurta, tam tahıl tanelerinde yapılmış ürünler, baharatlar ve peynir çeşitlerinin tümünde bulunur. Eksikliğinde kolesterol artışı ve damar sertliği görülür (25).

Selenyum E vitamini ile görev yapan mikro mineraldir. Görevleri hücre çoğalmasına yardım etmek, deri sağlığını koruma, kırmızı kan hücreleri ve hücre zarını korumak ve enzimler, protein sentezi, tiroid hormonlarının aktivitesinde yer almaktır. Günlük gereksinimi kg başına 1,5 mcg'dır. En fazla deniz ürünleri, organ etleri ve diğer et türlerinde bulunur. Eksikliğinde kalp kasında bozulma, kalp yetmezliği, iskelet kasında hasar ve zayıflama görülebilir (25).

Bakır, karaciğerde depolanan bir mineral türüdür. Görevleri enzimlerin yapısında yer almak, demirin vücutta kullanılmasına yardımcı olmak, hücrelerin enerji üretimine yardımcı olmak, doku, kemik sağlığı ve cilt sağlığı için yardımcı olmaktır. Günlük gereksinimi 2-5 mg'dır. En fazla karaciğer, su ürünleri, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, pekmez, susam, yeşil yapraklı sebzelerdir. Eksikliğinde ise büyümede gerilik, kemik, sinir sisteminde bozukluk, anemi görülür (25).

5. Vitaminler: Sağlıklı yaşam, büyüme, gelişme ve vücudun düzenli çalışması gibi önemli görevleri olan mineraller vücut tarafından sentezlenemediği için besinler aracılığıyla alınması gerekir. Vitaminler, yağda eriyen (A, D, E, K) ve suda eriyen (C ve B) olmak üzere ikiye ayrılırlar (24).

A vitamininin; büyüme, göz ve epitel doku sağlığı, bağışıklık sistemi ve doku hücrelerinin farklılaşması, kemik dokusunun ve üreme sisteminin gelişimi, karoten içerdiği için antioksidan olma gibi görevleri vardır. Günlük gereksinimi yetişkin erkekte 1000 mcg, kadında ise 800 mcg'dır. En fazla karaciğer, balık yağı, süt, tereyağı, yumurta, kırmızı ve sarı portakal, havuç, yeşil yapraklı sebzeler, sarı ve turuncu meyvelerde bulunur. Eksikliğinde epitel dokuların bozulması, bağışıklık sisteminin bozulması, mide yaraları, çocuklarda normal büyüme gelişme olmaması gibi durumlar görülür (24).

D vitamini kemik oluşumu, kalsiyum metabolizmasını denetlemek düzenleme gibi görevlerde yer alır. Günlük gereksinimi yetişkinlerde 10

mcg'dır. En fazla güneş ışınlarında D vitamini bulunur. Balık yağı, balık, karaciğer, yumurta sarısı, süt, tereyağı, mantarda da bulunur. Eksikliğinde çocuklarda raşitizm, yetişkin ve yaşlılarda osteomalasia ve osteoporoz görülür (24).

E vitamininin hücre zarının koruma, damar içinde akışkanlığı sağlama, erken doğmuş bebeklerde demirin kullanılmasına yardımcı olma, kanser oluşumunu azaltma, kataraktı geciktirme gibi görevleri vardır. Günlük gereksinimi erkeklerde 10 mg, kadınlarda 8 mg'dır. E vitamini günlük besinlerde yeterli olduğundan eksikliğine rastlanmamaktadır (24).

K vitamini kanın pıhtılaşması için gerekli bir etmendir ve kemik gelişiminde görevi vardır. Günlük gereksinimi yetişkin erkekler için 80 mcg, kadınlar için 65 mcg'dır. En fazla ıspanak, yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, kuru baklagiller ve balıklardır. Besinlerde yaygın ve yeterli miktarda olduğu için eksikliği görülmez (24).

Suda eriyen vitaminlerden B1 vitamininin görevleri karbonhidratlardan enerji yapımı, vücuda alınan besin öğelerini vücutta enerjiye çevirmek, iştah açma ve kalp sağlığının korumaktır. Günlük gereksinimi her 1000 kalori için 0,4 mg'dır. En fazla karaciğer, diğer organ etleri, et, süt, kuru baklagiller, tahıllar, ceviz, fındık ve yumurtada bulunur. Eksikliğinde yorgunluk, isteksizlik, iştah azalması, kalp yetmezliği gibi durumlar görülebilir (24).

B2 vitamini cilt, ağız ve göz sağlığını koruma, karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında yer alma görevleri vardır. Günlük gereksinimi her 1000 kalori için 0,6 mg'dır. En fazla karaciğer, et, süt ürünleri, yumurta, peynir, balık ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunur. Eksikliğinde deride, dudaklarda ve göz çevresinde yaralar, sinir sisteminde bozukluk, anemi gibi durumlar görülebilir (24).

B3 vitamini enzimlerin yapısında yer alma, kolesterolü düşürme, kandaki yağ oranını düşürme ve protein metabolizmasında yer alma gibi görevleri

vardır. Günlük gereksinimi her 1000 kalori için 6,6 mg'dır. En fazla et, balık, kümes hayvanları, karaciğer, maya, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde vardır. Eksikliğinde sinir sistemi, sindirim sistemi bozuklukları ve deride yaralar şeklinde görülen pellegra hastalığı oluşur.

B6 vitamini protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasına yardımcıdır. Bağışıklık sistemi için gereklidir. Beyin fonksiyonlarını düzenleme, alerjik reaksiyonlarını engelleme gibi görevleri vardır. Günlük gereksinimi 1,5-2 mg'dır. En fazla et, karaciğer, böbrek, tahıllar ve kuru baklagillerde bulunur. Eksikliğinde deride yaralar, sinir sisteminde bozukluklar, kansızlık görülebilir (24).

B12 vitaminin bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücreleri yapımında görevleri vardır. Günlük gereksinim 2 mcg'dır. En fazla et, süt, peynir, yumurta ve balıkta bulunur. Eksikliğinde sinir sisteminde bozukluk oluşturarak pernisiyöz anemi, kol bacaklarda uyuşma, duyu azalması ve ruhsal bunalım oluşturabilir. Folik asit amino asit ve kan hücrelerinin yapımında, kalp hastalıklarına karşı korumada görev alır. Günlük gereksinim 400 mcg'dır. En fazla karaciğer, diğer organ etleri, yeşil yapraklı sebzeler, maya, kuru baklagiller ve tahıllardır. Eksikliğinde kan yapımında azalma, büyüme gelişmede gerilik, iştah azalması, mide ağrısı, deride yaralar görülür (24).

C vitamininin bağ dokularını bir arada tutma, bağışıklık sistemini güçlendirme, kansızlığı önleme, deri kanseri oluşumunu yavaşlatma, enerji üretme gibi görevleri vardır. Günlük gereksinim 75-90 mg'dır. En fazla limon, portakal, mandalina, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates, ıspanak, marul ve yeşil yapraklı sebzelerdir. Eksikliğinde diş etlerinde kanama, dişlerde anormallikler, yorgunluk, isteksizlik ve eklem ağrıları oluşabilir (24).

6. Su: Canlı yapısının büyük bölümünü oluşturan su, yaşam için elzem bir ögedir. İnsan vücudunu 2/3'ü sudan oluşur. Vücut ısısının denetimi,

böbreklerin sağlıklı çalışması, kanın işlevinin yerine getirilmesi, cildi gerginleştirip parlaklık kazandırma, bazı vitaminleri çözdürme gibi görevleri vardır. Günlük su gereksinimi 2-2,5 l'dir (25). Vücudun kaybettiği su vücut ağırlığının %1'i oranında ise bireyin kalp atışlarında yükselme görülür,%2'lik kayıp durumunda yorgunluk artışı görülür, % 4-6 oranında sıvı kaybı ise kas krampları oluşturur. %6'dan fazla kaybedilen su nörolojik bozukluklar oluşturabilmektedir (26).

2.3. Besin Grupları ve Günlük Beslenme

Günlük beslenme protein, karbonhidrat, vitamin, mineral, su ve yağ içeren gıdaların dengeli biçimde vücuda alınması şeklinde olmalıdır. Her besin, içindeki öğelerine göre farklı grupta yer almaktadır. Süt ve süt ürünleri, et-yumurta-baklagil grubu, sebze ve meyve grubu, tahıllar grubu ve yağlardan oluşan beş grup altında toplanan bu besinlerin günlük tüketilmesi gereken miktarlar her yaş grubuna göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık porsiyonların dağılımında değişiklikler yapılarak oluşturulmaktadır. Vücudumuzun dengeli bir şekilde çalışması için besin öğeleri vücuda belli zaman aralıkları ile alınmalıdır. Günde 3 öğün ve ara öğünler eklenerek ideal besin tüketimi sağlanır (5).

1. Süt tüketiminin önemi yaş dönemlerine göre değişmektedir. Çocukluk döneminde alınan süt, büyüme gelişme ve zekayı etkilemektedir. Düzenli süt tüketimi ileriki yaşlarda oluşabilecek hastalıkları da önlemektedir. Süt; su (%87,3), yağ (%3,5), protein (%3,4), karbonhidrat (%5) ve mineralden (%0,7) oluşur (25). Süt ve süt ürünleri grubuna süt, yoğurt ve peynir girmektedir. Bu besinler protein, kalsiyum, B2 vitamini içermektedir. Vücudun çalışması, büyüme, gelişme, doku onarımının sağlanması için bu besinleri tüketmek gerekmektedir. A vitamini içeriği olarak da zengin bir besin grubudur (5).

Yetişkin bireylerin günde 2 porsiyon; çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların ise günlük 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. (Bir porsiyon; bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir ve 1 kase sütlü tatlı) (27).

2. Et-yumurta-kurubaklagil grubunda et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek, ceviz, fındık, fıstık, badem gibi besinler bulunmaktadır (5). Et, kaliteli protein içeren bir besin grubudur. Etin yaklaşık %50-75'i sudan oluşur ve hayvanın yaşına göre bu oran değişebilir. Yumurta ise %100 vücut proteinine dönüşebilir. Yumurta akının %88'i su, %11'i protein, %0,2'si yağ, %0,8'i mineral maddeler ve bir miktar karbonhidrattan oluşur. Yumurta sarısının %48'i su, %17,5'i protein, %32,5'i yağ ve %1,9'u minerallerdir. Kuru baklagillerin esas bileşimleri karbonhidrat ve proteinlerdir. Nohut, fasulye, mercimek, bakla, bezelye, börülce, barbunya ve soya fasülyesi kuru baklagillerdir (25). Bu besinler genel olarak protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller, B6, B12, B1 ve A vitaminleri ile posa açısından zengindir. Büyüme, gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı, görme işlevleri için önemli rol oynamaktadır (5). Yetişkin bireyler ile çocukların günde 2-3 porsiyon; adölesan dönemi gençler, gebe ve emzikli kadınların 3 porsiyon tüketmeleri gerekir. (Bir porsiyon: 0-90 g yani 2-3 köfte büyüklüğünde et, tavuk, balık, 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil yemeği, 2 adet orta boy yumurta) (19).
3. Sebze ve meyvelerin yaklaşık %70-98'i sudan oluşmaktadır (25). Sebze ve meyve grubuna sebzeler, bitkilerin çiçek, yaprak, gövde ve kökleri, yeşil yapraklı, kırmızı, turuncu sebzeler, turunçgiller dahildir. C vitamini, A vitamini, B6 vitamini, folik asit, potasyum, magnezyum ve posa içermektedir. Sebze ve meyve tüketimi bazı kanser türlerine, kalp damar hastalıklarını ve inme riskini azaltır (5). Tüm sebze ve meyveler mevsiminde ve bolca bulunduğu dönemlerde günde en az 5 porsiyon (400 g) tüketilmelidir (1 porsiyon meyve: 1 orta boy elma veya 1 orta boy portakal veya 1 büyük boy mandalina, 1 porsiyon sebze: 4-5 yemek kaşığı sebze yemeği veya 1 kase salata) (19).
4. Tahıllar vücudun enerji ihtiyacının %70'ini karşılarlar (25). Ekmek ve tahıl grubu buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu gruba dahildir. Bu grup karbonhidrat, vitamin, mineraller ve diğer besin

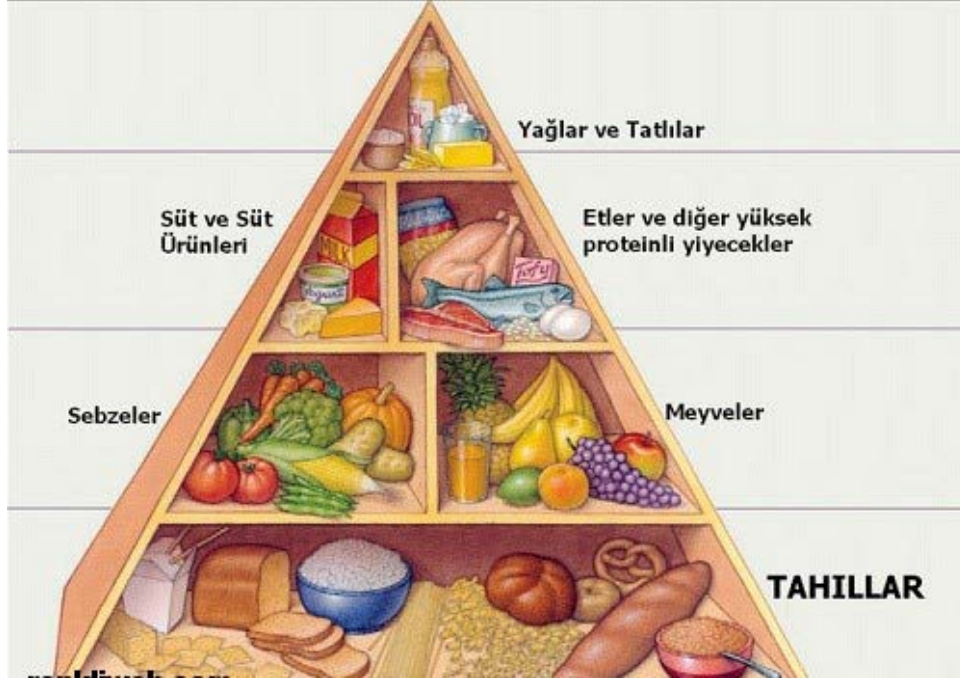
ögelerini içermektedir (5). Günde 3-6 porsiyon ekmek ve 1-2 porsiyon tahıl tüketilmelidir. Bireyin vücut ağırlığına göre bu miktar düzenlenmelidir (Bir porsiyon: 1 orta dilim ekmek, 6-8 yemek kaşığı pişmiş pirinç, makarna veya bulgur ve 1 kepçe unlu çorba) (19).

5. İnsan vücudunun beslenmesi için tüketilmesi gereken yağlar bitkisel ve hayvansal kaynaklı yağlardır. Bitkisel kaynaklı yağlar fındık, ceviz, fıstık, badem, susam, çekirdek gibi yağlı tohumlarda bulunur. Hayvansal yağlar iç yağ, kuyruk yağı, tereyağıdır (25). Yağ, şeker grubunda ise günlük beslenmede tüketilmesi gereken yağ miktarı 3-4 yemek kaşığı (1 yemek kaşığı katı yağ, 1 yemek kaşığı bitkisel sıvı yağ ve 1,5 veya 2 yemek kaşığı zeytinyağı) şeklinde olmalıdır (21). Günlük şeker tüketimi ise 3-4 yemek kaşığını geçmeyecek şekilde olmalıdır (19).

Tablo 2.3.1. 19-65 yaş arası bireylerin tüketmesi önerilen porsiyon miktarları

Besin grubu	Porsiyon/gün	Porsiyon/gün
Süt ve süt ürünleri grubu	3	3
Et-yumurta-kurubaklagil grubu	2,5-3	2,5-3
Sebze ve meyve grubu	5	5
Ekmek ve tahıl grubu	8	7

Besin piramidi besinlerin tüketilmesi gereken miktarları gösteren bir rehberdir. Beslenme döngüsünün tamamlanması için gerekli olan protein, karbonhidrat, yağ, vitamin ve mineralleri gösterir.



Piramide göre katı, sıvı yağlar ve tatlıları seyrek tüketmeli, süt, yoğurt, peynir grubu günde 2-3 porsiyon, et, yumurta, kurubaklagiller grubu günde 2-3 porsiyon, sebze grubu günde 3-5 porsiyon, meyve grubu günde 2-4 porsiyon, tahıl grubu ekmek, pirinç ve makarna grubunu günde 6-11 porsiyon tüketilmelidir (29).

- 1 Porsiyon süt ve süt ürünü: Bir orta boy kupa süt 240 mL veya yoğurt 200-240 mL ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynirdir (21)
- 1 porsiyon sebze: 4-5 yemek kaşığı sebzedir (21).
- 1 porsiyon Meyve: 1 elma, 1 portakal, 1 muz vb/ veya bir küçük kase üzüm , 1 küçük kase kiraz vb.dir (21)
- 1 porsiyon Ekmek ve Tahıl: 2 ince dilim ekmek, 4-5 yemek kaşığı bulgur, 1 kupa kadar kahvaltılık tahıl gevreği 1 porsiyon kabul edilir (21)

- 1 porsiyon Et : Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 gramı (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar) , pişmiş balığın 150 gramı bir porsiyondur (21)
- 1 porsiyon Kuru baklagil: 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil 1 porsiyondur (21)
- 1 porsiyon Sert kabuklu yemiş/ yağlı tohumlar: 30 gram veya 1 avuç 1 porsiyondur (21)

2.4. Öğünler ve Öğün Örüntülerinin Önemi

Vücudun çalışma dengesini sağlaması ve organların korunması için, besinlerin tüketim sıklığı ve her öğündeki enerji ve besin ögesinin miktarının birbirlerine göre oranının önemi büyüktür. Öğünlerin sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için tüketime hazırlanırken besin içeriklerinin tamamen kaybolmaması gerekmektedir (30). Metabolizmanın daha dengeli şekilde çalışabilmesi için, besin ögelerinin belli aralıklarla ve doğru şekilde alınması gerekmektedir. Günde üç ana öğün tüketilerek sağlıklı ve dengeli çalışma sağlanabilmektedir. Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğinin 4-5 saat ara ile tüketilmesi gerekmektedir. Ana öğünlere ek olarak tüketilen ara öğünlerin enerjisinin düşük ve besin ögesince zengin olması önem taşımaktadır. Öğün içeriğinin doğru belirlenmesi yeterli ve dengeli beslenme için önemli bir durumdur. Öğünlerden gelen enerjinin %55-60'ı karbondihdrattan, %10-15'i proteinden ve %20-30'u yağlardan sağlanmalıdır (5).

2.5. Beslenme Şekilleri

İnsanların kültür, inanç ve yaşam şekillerine göre değişen beslenme alışkanlıkları vardır. Her beslenme tipi belirli besinleri tüketmeyi önererek insanları sadece o besinlere yönlendirir (31). Tüketilmesi gereken miktarlar, pişirme koşulları, tüketme sıklıkları gibi koşullarının farklılaştığı beslenme şekilleri; her şeyi yiyen (omnivor), etçil beslenme (carnivore), vejetaryen, makrobiyotik, çiğ, oruç, kilo vermeye yönelik, savaşçı, doğal ve endüstriyel beslenme tipidir.

2.5.1. Herşeyi yiyen (Omnivorous)

Hayvansal ve bitkisel gıdalardan birlikte alınan bir beslenme şeklidir. Dünyadaki çoğu insan bu beslenme şeklini uygulamaktadır (32). Yağsız etlerin tüketildiği bu beslenme türü yapan kişilerin 1999 yılında yapılan bir araştırmaya göre vejetaryenlerden daha fazla yağsız kas kütlesi olduğu gözlemlenmiştir. Bu beslenme tipinde kişi mevcut olan gıdayı tüketir. Birey her şeyi tüketebildiği için dengeli beslenmeden uzaklaşıp bu durum minimum hastalık riski, maksimum sağlıklı yaşam hedefi olan “optimal beslenme” oluşturmayabilir. Bu beslenme türü zararlı gıdalar sınırlandırılarak uygulanmalıdır (33-34).

2.5.2. Etçil beslenme (Carnivore)

Et tüketilen beslenme türü olan carnivore beslenme tipinde et, balık, yumurta, mandıra ürünleri tüketilebilir. Kırmızı et ana besin kaynağıdır. Az yağlı tüketilmesi önerilir. Kümes hayvanları, sakatat, pastırma ve sucuk da tüketilebilir. Balıkların bütün türleri önerilir fakat en fazla en yağlı olanlar somon, sardalya gibi türler önerilir. Yumurta tüketirken bütün olarak tüketilmelidir. Mandıra ürünleri olan süt, peynir, yoğurt ve tereyağının tüketilmesi de önerilir (35).

2.5.3. Vejetaryen beslenme

Bu beslenme tipinde bitkisel kaynaklı gıdalar tüketilmektedir. Uygun şekilde planlanmış vejetaryen diyetleri sağlıklı, besleyici ve bazı hastalıkların önlenmesini sağlamaktadır. Amerikan Diyetisyen Derneğinin yaptığı araştırmalara göre vejetaryenlerin daha düşük vücut kitle indeksine, daha düşük kolesterol seviyesine, düşük kan basıncına ve düşük düzeyde hipertansiyona sahip oldukları saptanmıştır (36). Vejetaryen beslenme tipinin vegan, lakto, ova, semi, lakto- ova vejetaryen olarak sınıflandırılmaktadır (31).

2.5.3.1. Vegan

Bu beslenme tipinde herhangi bir hayvansal gıda tüketilmeyip yalnızca bitkilerle beslenilmektedir. Et, süt, yumurta, bal ve çikolata gibi hayvansal kaynaklı besinleri tüketmeyip yün, ipek ve deri kullanmanın tercih edilmediği bir beslenme

türüdür (31). Vegan diyeti yüksek lif alımıyla, kan şekerini düşürebilir (37). Zenmakrobiyotik (tahıla dayalı beslenme) , fruvitarianlar (meyvelerle ve meyve sayılan sebzelerle) ve ravistler (ham sebze, meyve, kurutulmuş gıda) gibi alt türleri de vardır (31).

2.5.3.2. Lakto vejetaryen

Lakto vejetaryen beslenme türünde bitkisel kaynaklı besinlerle birlikte süt, sütlü ürünler ve yumurta gibi seçeneklerde mevcuttur. Bu beslenme tipinde tüm meyveler, sebzeler, fasulye, fındık ve tohumlar tüketilir (38).

2.5.3.3. Ova vejetaryen

Ova vejetaryen beslenme tipinde yumurta dışında herhangi bir hayvansal ürün tüketilmez. Tahıl, meyve, sebze, fasulye, kabuklu yemiş ve tohumlar gibi bitki bazlı yiyecekler tüketilir. 6 porsiyon tahıl, 5 porsiyon fasulye, fındık ve yumurta, 4 porsiyon sebze, iki porsiyon meyve ve bitkisel kaynaklı yağ tüketilmesi önerilir (39).

2.5.3.4 Semi-vejetaryen

Kuru fasulye, mercimek, kuru meyve, ıspanak, tofu, kahvaltılık gevrekler, yulaf ezmesi önerilir. Kırmızı et tüketmeyi sınırlı olarak tavuk ve balığın tüketildiği beslenme şeklidir (40). Yumurta, süt ve türevlerini tüketimi serbesttir (31).

2.5.3.5 Lakto-ova vejetaryen

Vejetaryen beslenme tiplerinden en yaygın olanıdır. Hayvanın eti değil canlı iken ürettiği süt ve yumurta tercih edilmektedir. Meyveler, sebzeler, tahıllar ve baklagiller bu beslenme tipinin en büyük kısmını oluştururlar (32).

2.5.4. Makrobiyotik beslenme

Makrobiyotik diyet 1960'lı yılların başında Japon yemekleriyle popülerliği başlayan bir diyettir (126). Hayvansal gıda olarak sadece balığın tüketildiği, buna ek olarak daha çok kahverengi pirinç, yulaf, arpa, mısır gibi ürünlerin tüketildiği

beslenme şeklidir. Şeker, rafine yağlar, kahve, alkol, meyve suyu, beyaz pirinç, beyaz un, tüm gıda katkı maddeleri ve koruyucular tüketilmemektedir (41).

2.5.5. Çiğ beslenme

Pişmemiş gıdalardan oluşan beslenme türüdür. Gıda 40-48°C üzerinde ısıtılmadıysa çiğ kabul edilmektedir. Besinleri ısıtmak yerine sıkma, kurutma, ezme, ıslatma ve filizleme yöntemleri kullanılmaktadır. Çiğ yumurta, et, balık ve süt tüketimi de dahil edilmektedir (42). Gıdalara ısı verilmeden tüketilmesi soğuk iklimde yaşayan bireyler için problemlere sebep olabilmektedir (32).

2.5.6. Oruç

Suyun veya meyve sularının tüketilebildiği, belirli saatler arasında yemek yenildiği ve belirli saatlerde yemek yemenin tamamen kısıtlandığı beslenme türüdür. Oruç tutmanın birçok çeşidi vardır. 16:8 tipinde 8 saatlik dilimde bütün öğünler alınıp, 16 saatte oruçlu olma durumu uygulanır. 20:4 tipinde 4 saat içinde öğün alınır, geriye kalan 20 saat sürede beslenme olmamaktadır. 24 saatlik sistemde ise günde sadece bir kez öğün alınır, diğer gün aynı saate kadar alınmaz. Bu oruç haftada birkaç kez önerilmektedir. (43).

2.5.7. Savaşçı beslenme

2001 yılında Ori Hofmekler'in yayınladığı savaşçı tip beslenme türüdür (44). Bu beslenme tipi gün içinde her iki üç saatte bir yenilen küçük yemeklerden veya atıştırılmalıklardan oluşur. Bir avuç badem, bir elma, havuç, kraker veya bir kase pirinç tüketilebilir. Hafif ve basit yeme şekliyle her zaman zinde olmak hedeflenir (32). Konserve sebzeler, meyveler ve meyve suları sınırsızdır. Beslenmeye ek olarak fiziksel egzersiz de önerilmektedir (44).

2.5.8. Doğal beslenme

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme sürdürebilmek için besin piramidine uygun olarak tüketim sağlanmalıdır. Besin piramidi yiyecek ve içecekleri içermektedir. Bu piramit 6 bölümden oluşur ve içerdiği besinler düzenli, dengeli ve dikkatli şekilde tüketildiğinde vücut için günlük enerjiyi karşılamaktadır. Yağlı ve tuzlu yiyeceklerin,

şekerli içeceklerin her gün tüketilmemesi gerekmektedir (45). Mümkün olduğunca az yağ tüketilmelidir. Doymamış yağ daha çok tercih edilmeli, haftada iki kere et, yağlı balık, kümes hayvanları, fasulye ve soya tüketilmeli, sucuk, pastırma, sosis gibi işlenmiş gıdalardan uzak durulmalı, az yağlı süt, yoğurt ve peynir, kepekli ekmek, makarna, pirinç tüketilmeli ve yemeklerle birlikte salata tüketilmelidir (45).

2.5.9. Endüstriyel beslenme

Dünyadaki insanların çoğunun yeni beslenme tipi endüstriyel beslenmedir. Bu beslenme tipinde besinlerin içinde fazla şeker ve fazla yağ bulunmaktadır. Endüstriyel tip beslenmeyle birlikte obezite, diyabet, kanser gibi hastalıkların ilişkili olduğu görülmektedir. Hazır ve hızlı gıdaların çoğu bu tip beslenmeye örnektir (46).

2.5.10. Kilo vermeye yönelik beslenme

Kalori miktarı düşürülerek, daha az tüketilerek oluşturan bir beslenme biçimidir. Besinler küçük porsiyonlar halinde tüketilip su çok içilmektedir. Ekmek, tatlı, sütlü gıdalar ve aşırı yağlı ürünlerin tüketimi azaltılıp; sebze, meyve ve düşük yağ içeren protein kaynakları tercih edilmektedir (32).

2.6. Popüler Diyetler

DSÖ'ye göre fazla kilo ve obezite anormal ve aşırı yağ birikimi sonucu oluşmaktadır. Aşırı kiloluluk ve obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalıklar için risk faktörüdür. Obezite dünya bölgelerine göre farklılık göstermektedir (47). Dünyada 2.2 milyar insan fazla kilolu ve obezdir. Küresel Beslenme Raporu verilerine göre 2014 yılında 18 yaş ve üzeri bireylerde 189 ülke içerisinde erkek ve kadın obezite prevalansının en yüksek olduğu yer Kuzey Amerika bölgesidir. İkinci sırada Okyanusya bölgesi gelmektedir (48). Dünyada birçok kişi vücut ağırlığını kısa süre içinde azaltmak istemektedir. Daha hızlı zayıflamanın yolları oluşturulup sunularak bireylerin dikkati bu tür zayıflama yöntemine çekilmektedir (49). Tercih edilen popüler diyetlerde en çok kullanılan yöntem düşük karbonhidrat olarak yapılan diyetlerdir. Yağ alımını azaltarak yüksek protein alımı da tercih edilen yöntemler arasında yer almaktadır. Atkins Diyeti, Protein Power, Zone Diyeti, Dukan Diyeti, Hollywood Diyeti, İsveç Diyeti, Karatay

Diyeti, Akdeniz Diyeti, Kan Grubun Göre Diyet, Montignac Diyeti, Taş Devri Diyeti, Alkali Diyeti, Jenny Craig Diyeti, South Beach Diyeti, Supercharged Hormon Diyeti gibi popüler diyetleri gündend güne artmaktadır.

2.6.1. Atkins Diyeti

Dr. Robert C Atkins tarafından oluşturulan yüksek proteinli, yüksek yağlı ve düşük karbonhidratlı besinler tüketilmesi önerilen diyet türüdür. Sınırsız miktarda et, peynir, yumurta, şeker, ekmek, makarna, süt, meyve ve sebze içermektedir. Bu diyet türünde karbonhidrat alınmadığı için gerekli enerji yağlardan karşılanmaktadır. Yüksek protein alımı kolesterol seviyesinde artış, kalp hastalıkları, osteoporoz ve kanser oluşum riskini arttırdığı düşünülmektedir (50).

2.6.2. Protein Power Diyeti

Dr. Michael ve Mary Dan Eades tarafından hazırlanan Protein Power Diyeti 1995 yılında sunulmuştur. Yüksek proteinli ve düşük karbonhidrat içeren diyet türüdür. Günlük karbonhidrat alımını 30-50 g sınırına getirerek, depolanmış yağların enerji için kullanılmasını sağladığı söylenmektedir. Fiziksel aktivite bu diyetin bir parçasıdır. A, C, D, B6, B12, folat, kalsiyum ve potasyum gibi vitamin ve minerallerin de günlük tüketilmesini önermektedir (51).

2.6.3. Zone Diyeti

Zone tipi beslenme türü Dr. Barry Sears tarafından geliştirilmiştir. Kronik hastalık riskini azaltan, zihinsel ve fiziksel performansı arttırdığı söylenen bir beslenme türüdür (52). Zone diyetinin diğer adı 40/ 30/ 30 planı olarak tanımlanmaktadır. Vücuda alınan enerjinin %40'ı karbonhidrat, %30'u yağ ve %30'u proteinlerden oluşmaktadır. Diyetin uzun sürede etkili olduğunu ya da yan etkisi olmadığını gösteren çalışmalar bulunmamaktadır (53).

2.6.4. Dukan Diyeti

Pierre Dukan'ın 2000 yılında oluşturduğu protein ağırlıklı beslenmeyi öneren Dukan Diyeti dört aşamadan oluşmaktadır. İlk aşama olan atak aşamasında çok hızlı ağırlık kaybı sağlayan 72 çeşit protein içeren besinler tüketilmektedir. Kahvaltı için

yumurta, öğle yemeğinde balık ve akşam yemeğinde biftek yenilmesi önerilmektedir. Ek olarak yağsız derisiz tavuk, hindi eti, yengeç ve midye gibi deniz ürünleri tüketilebilmektedir. İkinci aşama olan seyir aşaması saf protein içermektedir. Bazı günler sadece protein ya da sadece sebze tüketimi önerilmektedir. Üçüncü aşama olan konsolidasyon aşamasında ise her gün protein ve sebze tüketimi önerilmektedir. Son aşama istikrar aşamasında ise haftanın bir günü yalnızca protein kaynaklı beslenilerek, diğer günlerde ise yağlı besin tüketimi dışında istenilen ürünler tüketilebilmektedir (54). Besin çeşitliliğın az olması bu diyetin riskli yönlerinden birisidir. Aşırı protein alımı durumunda ise proteinler yıkılarak vücut yağı olarak depolanmaktadır (55).

2.6.5. Hollywood Diyeti

Jamie Kabler tarafından oluşturulan diyet türü 3 ana ve 1 ara öğün içermektedir. Bu beslenme tipinde patates, pirinç, havuç, ananas, bal, dondurma gibi şekerli yiyeceklerin ve saat 20.00 sonrası herhangi bir gıdanın tüketilmemesi şeklinde uygulanması önerilmektedir (54). Hollywood diyeti ağırlıklı olarak vitamin ve mineral içermektedir. A, B6, B12, C, D, E vitaminleri, tiyamin, folik asit içermektedir. Bu besinler günlük alınması gereken değerin %75' ini içermektedir. Yeterli miktarda protein ve yağ alımının olmaması vücudun düzgün çalışmasını engellemektedir (56).

2.6.6. İsveç Diyeti

Protein tüketimine odaklı bir diyet çeşidi olan İsveç diyeti, yüksek protein tüketimi, metabolizmayı hızlandırıp kilo vermek şeklinde uygulanmaktadır. Tüketilmeyen ürünler ise gazlı içeceklerdir. Bu diyet türü 6 günden az ve 13 günden fazla sürdürülmemelidir (54).

2.6.7. Karatay Diyeti

Prof. Dr. Canan Karatay tarafından oluşturulan bu diyet türünde şeker ve şekerli gıdalar, tatlandırıcılar, diyabetik ürünler, tahıl unu ve bunlar ile hazırlanmış gıdalar, ekmek, kavrulmuş kuruyemişler, pişmiş havuç, patates, pirinç, üzüm, kavun, karpuz, incir, hazır tavuk, salam, sosis, sucuk ve yumurta, diyet ve light içecekler

dahil her türlü içecek, alkollü içecekler, meyve içerikli yoğurt, öğütölmüş tahıl, ayçiçek yağı, hazır katı yağlar, mısırozü yağının tüketilmemesi gerekmektedir. Bulgur, armut, elma, ayva, mandalina, ilek, erik, kiraz, portakal gibi glisemik indeksi düşük olan besinlerin tüketilmesi önerilmektedir. Doğal tavuk, işlenmemiş doğal ürünler, pastırma ve doğal yumurta, evde mayalanmış yoğurt, ev yoğurdu ile hazırlanmış ayran, soda, türk kahvesi ve filtre kahve tüketilmelidir. Fındık yağı, zeytinyağı ve ev yapımı tereyağının tüketilmelisi gerekmektedir. Saat 19.00 ve 20.00’ den sonra bir şey yemek yasaktır. Yalnızca ay, bitki ayı, maden suyu ve ayran iilebilmektedir. Günde en az 2 litre su içilmesi ve en az 30-45 dakika yürüyüş yapılması önerilmektedir (54).

2.6.8. Akdeniz Diyeti

Bu diyet türü ilk kez Angel Keys tarafından tanımlanmıştır. En önemli özelliklerinden birisi besin çeşitliliği yönünden zengin olmasıdır (57). Akdeniz diyetinde sebze, meyve, kabuklu yemiş, tohum, baklagil, patates, tam tahıllar, ekmekler, otlar, baharatlar, balık, deniz ürünleri, sızma zeytinyağı, nadiren kırmızı et ve şarap yönünden zengin bir liste bulunmaktadır. Şekerli ürünler, işlenmiş et, rafine edilmiş tahıllar, rafine edilmiş yağlar tüketilmemelidir (55).

2.6.9. Kan Grubuna Göre Diyet

0 kan grubunda tahıl ürünleri ve taneli sebzeler daha az tüketilmelidir. Metabolizmalarının daha düşük hızda çalışıyor olması, yenilen besinlerin yakımını zorlaştırmaktadır. Bu yüzden bu gruba dahil olan bireylerin deniz ürünleri, karaciğer, ıspanak ve brokoli beslenmeleri önerilmektedir. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmemesi önerilmektedir (54).

A grubunda soya proteinleri, tahıl ürünleri ve sebze tüketimi önerilmektedir. Protein içeren besinler bu gruptaki bireylere enerji vermektedir. Süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi önerilmemektedir. Sebze ağırlıklı beslenmeye daha çok özen gösterilmelidir (54).

B grubu besinleri, A ve 0 grubunun içerdiği besinler arasında denge sağlayacak şekilde dağılmaktadır. Tavuk eti yerine hindi eti tüketilmelidir. Istakoz,

karides, kalamar gibi ürünleri tüketmemeli, derin denizlerde yaşayan balıkların tüketilmesi önerilmektedir (54).

AB grubu bireylerine domates önerilmektedir. Et tüketimi az olmalıdır. Daha çok deniz ürünleri, süt ürünleri ve taze sebze tüketilmesi önerilmektedir (54).

2.6.10. Montignac Diyeti

Fransız Montignac tarafından 1900'lü yıllarda tanımlanan bir beslenme tipidir. Diyet içinde günlük krema, çikolata, sufle ve şarap tüketimi bulunmaktadır. Yağ ve karbonhidratın aynı anda alınması önerilmemektedir. Montignac diyetinde karpuz ve üzüm yasaklanmıştır. Bu diyet tipinde karbonhidrat tüketiminin çok aza indirilmesi vücut sağlığı için önerilmektedir (53).

2.6.11. Taş Devri Diyeti

Dr. Richard Mackarness tarafından oluşturulan bir diyet türüdür. Diyete göre günlük karbonhidrat alımı 60 g'dan fazla olmamalı, yüksek protein ve yağ tüketilmelidir. Bir hafta aç kalmak diyetin yaptırımlarından biridir (53). Tavuk, sığır eti, kuzu eti, domuz eti, hindi, ördek, geyik, kaz, karaciğer, böbrek ve sakatat, yumurta, somon, uskumru, mezgıt, karides, midye, yeşil sebzeler, avokado, marul, domates, salatalık, kereviz, biber, soğan, mantar, ayçiçeği, zeytinyağı, susam tüketilmelidir. Su, bitkisel çaylar (kuşburnu, zencefil, rezene), kafeinsiz çay ve kahve tüketilir. Meyve, alkol, ekmek, bisküvi, kek, makarna, çavdar, tahıllar, süt ürünleri, patates, tatlı patates tüketilmesi yasaktır (58).

2.6.12. Alkali Diyeti

Alkali diyet türünde bazı besinlerin az bazılarının daha fazla tüketilmesi önerilir. Bu diyet türünde % 80 alkali ve % 20 asitli yiyecek tüketimi önerilmektedir. Hayvansal gıdalar ve tahıllar, asit içerikli gıdalardır. Sebze ve meyveler, alkali gıdalardır. Yağ ve şekerler ise nötr besin öğeleridir (54). Bu diyet türünde et, süt ve ürünleri, yumurta, tam tahıl ve işlenmiş besinlerin tüketiminin az olması, sebze, meyve ve bakliyat tüketiminin fazla olması önerilir (59).

2.6.13. Jenny Craig Diyeti

Avustralya'da 1983 yılında tanımlanan diyet programıdır. Birey istediği gıdaları küçük ve sık olarak yiyebilmektedir. Diyet içeriğinde hazır ambalajlı yemekler bulunmaktadır. Donmuş kahvaltılar, öğle yemekleri, yemekler ve tatlıların tüketilmesi önerilmektedir (60). Jenny Craig diyetinin en büyük riski yalnızca paketlenmiş gıdaların tüketiminin önerilmesi ve evde yemek hazırlamaktan uzak bir yaklaşım benimsenmesidir. Bu durum kilo vermenin yanı sıra kronik hastalıklara zemin hazırlayabilmektedir (61).

2.6.14. South Beach Diyeti

Dr. Arthur Agatston tarafından üretilen diyet türü düşük glikemik indeksli karbonhidrat, yağsız proteinler ve doymamış yağlar bakımından zengindir. 3 aşamadan oluşan diyetin ilk iki aşaması kilo kaybı son aşaması ise kilo korumaktır. Tüketilmesi önerilen besinler yağsız protein, nişastasız sebzeler, tekli doymamış yağlar ve yağlı tohumlar, kahve, çaydır (62).

2.7. Popüler Gıda Ürünleri

Bazı bitkisel ürünler medyanın da etkisiyle ilan edildikçe insanlar arasında popüler olup tüketilmeye başlanmaktadır. Dünyanın değişmekte olan iklim şartları gıda yetiştiriciliğini zorlaştıracığı için alternatif ve kolay üretebilen bu ürünlere yönelim gösterilmesi beklenmektedir. Tüketilmekte olan popüler ürünlerin bazıları; chia tohumu, kinoa, zerdeçal, probiyotikler, kefir, tam buğday ürünleri, ayran, hindistan cevizi yağı, krill yağı, aspir yağı ve bazı besin destekleridir.

Chia tohumu *Salvia hispanica* adlı bitkiden elde edilen küçük siyah tohumlardır. Kullanımın tarihi Aztekler ve Mayalara dayanmakta ve Güney Amerika'da yetişmektedir. Chia tohumunun 100 gramında 20,7 g protein, 32,8 g yağ, 41,2 g lif, 41,8 g karbonhidrat, 714 mg kalsiyum, 16,4 mg demir, B1 vitamini 0,18 gram, B2 vitamini 0,04 mg, B3 vitamini 613 mg ve fosfor, mangan, magnezyum ve potasyum bulunmaktadır. Chia tohumunun birey için birçok faydası bulunmaktadır. Bunlar bağışıklık sistemini ve metabolizmayı güçlendirmek, içerdiği liflerden dolayı kan şekerini dengelemek ve midede tokluk hissi oluşturmaktır (63). Prostat kanseri riski olan erkeklerin fazla miktarda tüketmemesi önerilmektedir (64).

Kinoa tek yıllık bir bitki olup, insan ve hayvan beslenmesinde kullanılan bir üründür. Bu bitkinin tarımının ilk olarak ne zaman başladığı bilinmemektedir. Aztek ve İnka medeniyetlerinin temel besin maddeleri olmakla birlikte “tahıl ana” ismi verilmiştir. Küresel iklim değişikliği bazı besinlerin üretiminin azalmasına yol açmakta ve kinoa gibi maddelere yönelimi arttırmaya devam etmektedir. Besleyici bir besin olan kinoa, protein, kalsiyum, demir, E ve B vitaminlerini içermektedir. Buğday, çavdar, yulaf ve pirinçten daha fazla protein içermektedir. Esansiyel aminoasitleri içeren kinoa insanda doku gelişimi için önemli bir besindir (65).

Zerdeçal, zencefil ailesine bağlı sarı çiçekli, büyük yapraklı, çok yıllık ve yumrulu otsu bir bitkidir. Çin ve Hindistan’da yetişmektedir. Nezle, öksürük, sinüzit ve deri hastalıklarında tedavi için kullanılmaktadır. Deri hastalıklarını tedavi için kullanılan krem ve sabunların üretimi ile yaraların iyileştirilmesinde kullanılmaktadır. Ayrıca bu bitkiden elde edilen kurkumin maddesinin lenfoma, gastrointestinal sistem hastalıkları, meme kanseri, over kanseri, akciğer kanseri gibi hastalıkları önleyici özellikleri olduğu bildirilmektedir (66).

Probiyotikler ağız yoluyla yeterli miktarda alındığı zaman kişinin sağlığı ve fizyolojisine olumlu etki yapan, yararlı canlı mikroorganizmalardır. Probiyotikler barsak florasında dengeyi sağlayarak bireyin sağlığına olumlu etki etmektedir. Probiyotikler Asya ve Ortadoğu’da binlerce senedir besinlerle birlikte alınmaktadır. Probiyotikler piyasada yoğurt, fermente süt, peynir, ayran, tereyağı, bebek süt ve mamasında, dondurmada ve ilaç kapsüllerinde bulunmaktadır. Normal yoğurt bakterileri mide asitine ve safraya karşı dayanıksız olduklarından barsaklarda kolonize olmaları zorlaşmaktadır. Bu yüzden farklı bir kültür kullanılarak yapılan probiyotik yoğurtlar üretilmeye başlanmıştır (67).

Kefir, laktik asit bakterileri, asetik asit bakteri ve torula mayalarını içeren kefir danelerinin sütü fermantasyonu ile elde edilen gıda ürünüdür. Probiyotik bakteri içeren kefir ayran benzeri fermente bir içecektir. Kefirin kökeni Kuzey Kafkasyadır. Kefirin içinde bulunan probiyotikler hazımı kolaylaştıran, bazı vitaminlerin sentezini yapan, kanseri önleyen, depresyonu hafifleten yapıya sahiptir (68).

Tam buğdaylı ürünler tahıl tanesinin besleyicilik ve fitokimyasal bileşenler açısından oldukça zengin olduğu ürünlerdir. Sağlık için faydası, içinde bulunan diyet posası, yağ asitleri, vitamin ve minerallerden dolayıdır. Tam buğday unununun 100

gramında 12 g posa mevcutken, rafine buğdayda ve beyaz pirinçte 2 gramdan az posa bulunmaktadır. Rafine tahıl üreten ve az miktarda tahıl ile beslenen bireylerde tip 2 diyabet oluşma riskinin fazla olduğu düşünülmektedir (69).

Ayran, yoğurda su katılarak veya kuru maddesi ayarlanan süte yoğurt kültürü eklenerek içilebilir kıvama getirilen fermente üründür. Protein, kalsiyum, fosfor, vitamin B2, vitamin B1, vitamin B12 bakımından oldukça zengindir. Vücudun sıvı dengesini korumaya yardımcı olmaktadır. Bazı araştırmalarda yoğurt bakterilerinin kanser başlangıcını önleyip tümör hücrelerinin gelişimini geriletmediği gözlemlenmiştir (70).

Hindistan cevizi yağı doymuş yağdan zengin bir besin maddesidir (71). Hindistan cevizi tropikal bölgeler olan Güney ve Orta Amerika, Hindistan, Afrika ve Asya bölgesinde çok fazla bulunmaktadır. İkinci Dünya Savaşı sırasında askerler için iyi bir besin olan hindistancevizi yağı çok fazla satılmıştır. 1954'ten sonra hindistan cevizi yağının diğer yağlardan daha besleyici olduğu saptanmıştır (72). Hindistan cevizi yağı cilt için nemlendirici görevini yapmaktadır. Saçların sağlıklı bir şekilde uzamasına yardımcı olmaktadır. Yüksek kolesterolü ve yüksek tansiyonu dengelemeye yardımcı olan laurik asit içermektedir. Vücudun metabolizmasını arttırarak daha fazla enerji yakılmasına yardımcı olmaktadır (73).

Krill yağı ismi krill isimli deniz kabuklusundan gelmektedir. Bu canlılar Atlantik Okyanusunda yaşamaktadırlar. Ticari ürün olarak toplanan yalnızca 2 tür krill vardır. Krill; bakır, demir, manganez çinko, A, E, B, B12, B6 vitaminlerini içermektedir. İlk 1990'lı yıllarda keşfedilmiştir. Gıda takviyesi olarak kullanılmaya 2001 yılında başlatılmıştır. Krill yağı içerdiği ORAC değerinin yüksek olması sebebiyle kansere karşı koruyuculuğu yüksektir (74).

Aspir yağı, papatyagiller familyasından bir bitki türü olan aspir bitkisinden üretilmektedir. Anavatanı Arabistan yarımadası olup, İran ve Hindistan gibi ülkelere yayılmıştır. Türkiye'de de ekimi yapılmaktadır (75). Yüksek oranda omega 6 yağ asidi içermektedir. Bağışıklık sistemini güçlendiren özelliği bulunmaktadır. Kabızlığı önleyici özelliği vardır (76).

Besin destekleri kelime olarak vitamin ve minerallerin yüksek oranlara karşılık gelen miktarlarının hap ya da kapsül olarak kullanılabilir tipleri olarak adlandırılmaktadır. Besin destekleri alınırken güvenilirlikleri ve biyoyararlılıklarına

dikkat edilmelidir (77). Sık tercih edilen besin destekleri sarı kantaron, ginseng, ekinezya, ginkgo biloba gibi ürünlerdir. Ürünlerin kaynağının bitkisel olması sık tüketilmesi durumunda zarar vermeyeceği anlamına gelmemektedir. Bu ürünler çeşitli sağlık sorunları oluşturabilir (78). Sarı kantaronun hücre yenileme, kolesterol düşürme, kan dolaşımını düzene sokma gibi faydaları vardır (79). Fazla kullanımında ışığa karşı hassasiyet, sindirim bozukluğu gibi yan etkiler görülebilir (79). Ginsengin bağışıklık sistemini güçlendirme, kan basıncını düşürme gibi yararları vardır. Fazla kullanımı ise sinirlilik, uyku bozuklukları ve ödem gibi yan etkileri olabilmektedir (80). Ekinezya soğuk algınlığı, grip gibi rahatsızlıklarda kullanılır. Fazla kullanımı ise kusmaya sebep olur ve pıhtılaşma oluşturabilir. Ginkgo biloba bilişsel yetileri ve belleği kuvvetlendirme, enerji ve performansı artırma gibi faydaları vardır. Beyni besleyen damarlarda genişlemeler yapma ve pıhtılaşma azaltma gibi yan etkileri de bulunmaktadır (81).

2.8. Gençlik ve Gençlik Döneminde Beslenme

Birleşmiş Milletler (BM) gençliğin tanımını çocukluk dönemi ile yetişkinlik dönemi arasında bir geçiş dönemi olarak yapmaktadır. BM 15-24 yaş grubunda olan kişileri ‘genç’ olarak tanımlamaktadır (82).

Beslenme alışkanlıklarının yeterli ve dengeli olması bireyin ileriki yaşlarda karşılaşılabileceği kronik hastalık oluşum riskini azaltır. Beslenme davranışlarındaki denge ve düzen her yaş grubunu farklı etkiler. Gençlik dönemi de bir geçiş dönemi olduğu için risk oluşturur. Bu dönemde gençlerin besleme alışkanlıklarının oluşmasında 3 faktör vardır. Birincil faktörler; yeme seçimleri, ailenin yeme biçimi, medya ve toplumun etkisidir. Kişisel faktörler; davranışlar, inançlar, öğün örüntüsü etkileridir. Sosyal çevresel faktörler ise aile, arkadaşlar ve yakın çevredir. Bu faktörler genç bireyin yeme davranışının olumlu ya da olumsuz olmasıyla sonuçlanır (83).

Population Reference Bureau (PBR) verilerine göre dünya nüfusunun %16’sını 15-24 yaş arası olan genç nüfus oluşturmaktadır (84).

Son yıllarda ortaya çıkan hızlı ve işlenmiş gıda sektörü özellikle 18-24 yaş arası gençlerin tüketim alışkanlıklarına etki etmektedir. Düşük kaliteli beslenme şekli beraberinde hızlı kilo almayı getirir. Diyete, fiziksel aktiviteye ve strese göre gıda

seçimi de değişir. Maliyet, lezzet ve rahatlık besin seçiminde önemli olabildiğinden gençler hazır gıdaya daha çok yönelebilmektedir (85).

Doğru gıda seçimi ve yeterli beslenme genç bireylere sağlıklı bir yetişkinlik için temel oluşturur (86). 2010 yılında Fransa'da yapılan bir araştırmada genç bireylerin fiziksel aktiviteyle birlikte doğru beslenmelerinin olası kardiyovasküler hastalıklarına karşı koruyucu olduğu gösterilmiştir (87). Doğru beslenme ile birlikte düzenli fiziksel egzersiz; obezite, osteoporoz, hipertansiyon ve diyabet gibi hastalıkların engellemesinin yanı sıra ruh sağlığını da olumlu yönde etkilemektedir (21).

Diğer dönemlerde olduğu gibi gençlik döneminde sağlıklı de beslenme besin öğelerinin dengeli olarak alınmasıyla sağlanır. Karbonhidrat, protein ve yağ temel olmak üzere diğer besin öğeleri de düzenli alınarak bu denge oluşturulmalıdır. 18-24 yaş kadınlar her gün yaklaşık üç porsiyon tahıl, erkekler ise 4 porsiyon tahıl tüketmelidir. Bu durum bireylerin çalışma şartlarına ve egzersiz durumuna göre değişmektedir. Tahıl oranı yüksek pirinç, ekmek, makarna ve bulgur tüketilmelidir (88). Günlük kalori alımının %30' undan fazlasının yağ olarak alınmamasına ve tüketilen yağların fındık, zeytinyağı, avokado ve balık yağı gibi türlerden seçilmesine dikkat edilmelidir (89). Protein seçiminde yağsız sığır, tavuk veya hindi, fasulye veya tofu gibi yağsız proteinler tercih edilmelidir. Meyve ve sebzeler sezonunda tüketilerek lif açısından zengin bir kaynak olarak sağlıklı beslenme için önemlidir (88).

2010 yılında gerçekleştirilen Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması sonuçlarına göre: Türkiye'de 20 yaş ve üzeri bireylerin %44,6'sı süt tüketmemektedir (erkeklerde %44,8, kadınlarda %44,5). Bireylerin %20,2'si hiç kırmızı et tüketmemektedir (erkeklerde %17,6, kadınlarda %23,2) . Hiç balık tüketmeyenlerin oranı % 39,1'dir (kadınlarda %42,1, erkeklerde %36,5) . Sebze-meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde; bireylerin %47,6'sının her gün yeşil yapraklı sebze tükettiği, bu oranın erkeklerde %44,4; kadınlarda ise %51,2 olduğu bildirilmiştir. Beyaz ekmek türlerinin %85,4 oranında her gün tüketildiği saptanmıştır. Yağ tüketim sıklığı değerlendirildiğinde ise her gün ayçiçek yağı tüketenlerin oranı %6,4'tür. Zeytinyağını tüketenlerin oranı %35,3, mısırözü yağı tüketenlerin oranı %11'dir. 20 yaş ve üzeri bireylerin %95,2'si fındık yağını,

%99,4'ü soya yağını, %98,9'u kanola yağını hiç tüketmemektedir. Şeker, bal, reçel, pekmezin tüketim sıklıklarına bakıldığında, bireylerin %55,5'inin her gün tükettiği, %11,9'unun haftada 1-2 kez tükettiği saptanmıştır. Türkiye genelinde günlük ortalama su tüketim miktarı erkeklerde 1055.51 ml, kadınlarda 913.62 ml olarak belirlenmiş olup bu durum yeterli su tüketilmediğini de göstermektedir. 19-30 yaş arasındaki erkeklerde sabah kahvaltısını atlayanların oranı %21,6, kadınlarda ise %18,7 olarak gözlemlenmiştir. Kadınlarda 19-30 yaş arası grupta öğle öğününü atlayanların oranı %26,5, erkeklerde %15,0 olarak saptanmıştır. Günde 2 öğün tüketenlerin oranı erkeklerde en yüksek 19-30 yaş aralığında (%28.3), kadınlarda ise 19-30 yaş (%30,8) saptanmıştır (90).

Kadın ve erkeklerde 19-30 yaş grubundan başlayıp, yaş ilerledikçe bireylerin gıda alışverişi yaparken hiçbir unsura dikkat etmeme yüzdelerinin arttığı saptanmıştır. Bu artış 19-30 yaş grubunda %3,6 iken, 31-50 yaş grubunda %4,9, 65-74 yaş grubunda %17,4 şeklindedir. Bireylerin yaş grubu ilerledikçe yiyecek ve içecek reklamlarından etkilenenlerin sayısında azalma görülmektedir. 19-30 yaş arası erkeklerin %80'i içecek, %79,9'u atıştırmalık, %71,7'si gazlı içecek reklamlarından etkilendiğini belirtmiştir. 19-30 yaş arası kadınların %82,1'inin atıştırmalık ürün reklamlarından etkilendiği saptanmıştır (90).

Dünyadaki beslenme durumu ise bölgelere göre farklılık göstermektedir. Amerika'da 2010 yılında gerçekleştirilen beslenme davranışlarıyla ilgili yapılan çalışmaya göre genç yetişkinlerin ailede görme durumuna göre fast- food tüketiminde artış görülmüştür. Genç grupta düşük meyve, sebze tüketimi görülürken hızlı hazırlanıp tüketilebilen yiyecek ve şekerli içeceklerin tüketiminde belirgin bir yükseliş saptanmıştır. Genç yaş grubu tüm yaş grupları içinde en zayıf beslenme şekline sahip grup olarak tanımlanmaktadır. Bu beslenme şekliyle birlikte düşük fiziksel aktivite genç grupta sağlıksız bir şekilde kilo alma riskini arttırmıştır.

Genç yaş grubunda beslenme davranışı oluşurken aynı yaş grubu kişilerin davranışlarının birbirlerini etkilediği gözlemlenmiştir. Bu yaş grubunda görülen diğer durum kendi yemeğini hazırlamamadır. Kendi yemeğini hazırlamamak beraberinde dışarıda yemek tüketmeyi de arttırmaktadır (91). 2013 yılında Brezilya'da yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre gençlerde meyve tüketim oranı meyve suyu tüketim oranından daha düşüktür. Genç grupta diğer yaş gruplarına göre meyve, sebze

tüketim sıklığı ve sağlıksız ürünlerin tüketimi de daha yüksek saptanmıştır (92). ABD’de Minnesota eyaletinde 2008-2009 döneminde genç yetişkinler arasında yapılan araştırmaya göre hamburger, patates kızartması yapan fast-food restoranlarının daha çok tercih edildiği, şekerle tatlandırılmış içeceklerin ve yağın yüksek alındığı belirtilmiştir (93).

2.9. Medya Kavramı

2.9.1. İletişim

İnsan anlamak ve anlaşılmaq için çevresiyle sürekli iletişim kurmak zorundadır. İletişim insanın sadece biyolojik bir varlık değil sosyal bir varlığa da dönüşmesini sağlamaktadır. Haber okumak, reklam izlemek, radyo dinlemek te iletişimin bir parçasıdır. “Communication” kelimesinin dilimizdeki karşılığı olarak “iletişim” kelimesi kullanılmaktadır. İletişim hayatın merkezinde olduğu için her insanın iletişim ile ilgili temel anlamda bilgi sahibi olması gerekmektedir. Ayrıca bireyler iletişim kurarken belli amaçlar doğrultusunda hareket ederler. Bu amaçlar yardım etmek, keşfetmek ve eğlenmek şeklinde sıralanabilir (94).

2.9.2. Medya

Latince “medium” kelimesinden gelen medya, “ortam”, “araç” anlamını taşımaktadır. Türkçeye 1980li yıllardan sonra giren medya kelimesi, “kitle iletişim araçları” ifadesi ile anılır ve gazete, radyo, televizyon, internet vb araçların tümünü kapsar. Kitle iletişim araçları farklı özelliklere sahip olmalarına rağmen genel olarak “kitleli bir boyutta ileti dağıtabilen araçlar” dır. Bu araçlar bir haberi, fikri, düşünceyi veya duyguyu yazı, resim, görüntü, ses olarak çoğaltıp topluma ulaştırır (95).

Medya, insanların çevresinde olup bitenleri merak edip öğrenme isteği veya öğrendiklerini başkalarıyla paylaşmak ihtiyacıyla doğmuştur. Tarihsel gelişime göre sıralandığında ilk kitle iletişim aracı gazetedir. Gazete ile basılı haberleşmeye geçilmiştir. 20. yüzyılda gazetenin yerini radyo almıştır. Radyo yalnızca okuma-yazma bilen ve bilmeyen herkese hitap eden bir araç olduğu için daha geniş kitlelere ulaşmıştır. Bugün ise en önemli ve en geniş yere sahip olan internet 1970 yılından

sonra gelişmeye başlamıştır. İnternet dünyada insanların bilgiye en çabuk ulaşabildiği, birbirleriyle en hızlı iletişim kurabildiği bir kitle iletişim aracı haline gelmiştir (95).

Kitle iletişim araçlarının toplumu bilgilendirmek dışında doğrudan ya da dolaylı olarak bireylerin tüketim ve alışkanlıkları üzerinde etkisi olduğu belirgin bir hale gelmiştir. Paylaşılan bilgilerin olumlu etkileri olduğu görülürken olumsuz etkileri de bilgi kirliliği oluşturularak tüketiciye ulaşmaktadır. Bireylerde beslenme okuryazarlığı oluşturulduğunda doğru bilgiye ulaşma durumu daha yüksek olacaktır. Medya araçları tüketiciye ulaşırken cinsiyet, yaş, yaşam tarzı, meslek, inanç gibi durumları ile etkileşim içinde olacak şekilde bir yol izlemektedir. Bu durum tüketiciye daha hızlı ulaşmayı sağlamaktadır (96).

2.9.2.1. Televizyon

Gelişen teknolojiyle birlikte medya araçlarının ulaştığı kitleler artmıştır. Bu araçlardan televizyon mekan farklılıklarını ve uzaklığı yok ederek iletişimi herkes için daha mümkün hale getirmiştir. 1950'lerden sonra Amerika'da gelişen ve yayılan televizyon çok hızlı bir şekilde toplum hayatı içinde yer almaya başlamıştır (97).Televizyon dünyadan ve ülkede neler olduğuyla ilgili haber öğrenme aracı olmasına ek olarak nerede nasıl giyileceği, nasıl konuşulacağı, nasıl müziklerin dinlenmesi gerektiği gibi fikirler veren bir araç konumuna gelmiştir (98). Televizyon popüler olmaya başladıktan sonra bireyler üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olduğu tartışılmaya başlanmıştır. Olumlu yönünün açıklaması toplumun yansıması şeklinde olduğu belirtilmiştir. Olumsuzu ise bireyler üzerinde oluşturulan tüketim itme özelliğidir. Televizyon içerikleri üretilirken izleyicinin sosyal, kültürel ve ekonomik seviyesi dikkate alınmaktadır. İçerikler daha çok çocuklar, gençler ve kadınlar üzerinde yoğunlaşmaktadır (97). Çocuklar üzerindeki etki gerçek ya da sahte olduğunu bilinmeden televizyonda gösterilenleri örnek bir davranış olarak algılamalarıdır. Gençler, kadınlar ve yetişkinler üzerindeki etki ise sosyal durumlara bağlı olarak geliştirilen daha dolaylı gösterilen tekniklerle oluşturulmaktadır (99). Televizyon içeriklerine göre her birey üzerinde ayrı bir tüketim ihtiyacı olgusu oluşturmaktadır. Diğer medya araçlarında da olduğu gibi bir içerik oluşturulup, bu

içerik hakkında nasıl düşünülmesi gerektiği bireylere aktarılarak yönlendirilmektedir (97).

2.9.2.2. Gazete

Medya araçlarından en yaygın olanı gazete, Ortaçağda 13. yüzyılda haber mektuplarıyla başlamıştır. 16. yy' da matbaanın buluşuyla haber mektupları gazete şekline dönüştürülmüştür. İlk gazete 1609 yılında Strasbourg'da haftalık çıkan, Almanca yayınlanan Avisa Relation der Zeitung gazetesidir. Türkiye'de ise ilk Türk matbaası 1726 yılında III. Ahmet zamanında açılmış, ancak 1729 yılında çalışmalara başlamıştır. Türkçe olarak çıkarılan ilk gazete Takvim-i Vakayi olup, sonraki yıllarda birçok gazete çıkarılarak yazılı basın sürdürülmüştür (100).

Gazete bireylerin ilgi duydukları konulara göre tercih edilen bir araçtır. Gazeteyi reklam yeri olarak kullanmak isteyenlerde, insanların ilgi alanlarına göre bir düzenleme yaparak sunumunu gerçekleştirmektedir (101).

2.9.2.3. İnternet

Medya araçlarından en hızlı büyüyen ve yaygınlaşan olan internet yıllar geçtikçe kendi potansiyelini arttırarak devam ettirmektedir. İletişim ve bilişimin birlikte kullanıyor oluşu, bireylerin ve toplumların yaşayış tarzlarını değiştirmelerine olanak sağlamaktadır (101).

Tüm dünyada hayatın içinde olan internet, ilk olarak Amerika'da askeri bir proje ile ortaya çıkarılmıştır. ARPANET isimli bilgisayar ağı ile askeri üsler arasında bilgi akışı amaçlanmıştır. 1972 yılında tanıtılan internet, daha sonra üniversiteler, devlet birimleri ve özel kurumlarda kullanılmaya başlanmıştır (102).

İlk olarak 1993'te TÜBİTAK- ODTÜ birlikteliği ile oluşan TR-NET projesi ile internete bağlanılmıştır. ODTÜ' den sonra 1994 yılında Ege Üniversitesinden, 1995 yılında Bilkent Üniversitesinden, 1996' da Boğaziçi ve 1996' da İTÜ'den bağlanılmıştır. İnternet erişimi öncelikle kurumlara, üniversitelere verilmeye başlanmış, daha sonra isteyen her bireyin kullanabileceği bir pazar haline gelmiştir (103).

İnternet zaman ve mekan fark etmeden bilgiye istenildiği zaman ulaşılabilmesiyle olumlu eleştiriler alırken, oluşturduğu bilgi kirlilikleriyle de

olumsuz eleştirilere de yol açmıştır. Birey üzerinde birçok açıdan etki oluşturarak, kültürel anlamda da değişikliklere yol açmıştır (104).

2.9.2.4. Reklam

Reklam terimi Fransızca “Réclame”den gelmektedir. Sözlük anlamı bir kuruluşu ya da satışını arttırmak için bir ürünü tanıtmak amacıyla kullanılan yollar anlamındadır. Daha dolaylı olan anlamı ise ilgi uyandırıp, talep oluşturmaktır. Asıl amacı satış durumlarını arttırmak olan reklam, ürünlerin tüketimini arttırabilirken, satışları düşürücü etkide yapabilir. Reklam sunumu yapılırken tüketicinin dikkatini çekmek mesajın iletilmesini sağlamaktadır. Tüketici satın alma davranışını sergilerken çoğu zaman kararsız durumdadır. Karar verirken fiyat- değer dengesini oluşturmaya çalışır ve buna göre değerlendirir. Reklam ise tüketici gereksinim veya isteklerini tatmin etmeye yönelirken ona seçenekler sunmaktadır. Bu amaçların yanı sıra bireyler için lüks sayılan maddeler reklam yoluyla sunularak, orta yada düşük gelirli kişilere de ulaşmasını sağlayıp, fiyatların düşürülmesine geçilmesinde rol oynamıştır (104). Günümüzde sıradanlaşan reklam kültürü, Eski Mısır, Babil ve Yunan dönemlerinde izlerine rastlanan eski bir sistemdir (104).

Reklam, ürünlerin verimini arttırıp ekonomiye katkısı olması yönüyle olumlu bir pazar olsa da, bireyler üzerinde ihtiyaç duyulmayan, besleyici özelliği olmayan ve yanlış bilgilerin verildiği bir sektör olması sebebiyle olumsuz eleştiriler almaya devam etmektedir (105).

2.9.3. Medya organlarının gıda seçimi ve tüketimine etkileri

Günümüzde geçmişe göre medya organları aracılığıyla bilgiye ulaşmak daha kolay bir hale gelmiştir. Bilgiye ulaşmanın hızlı olması, edinilen bilginin doğruluğu ve güvenilirliğini tartışılır duruma getirmiştir. Tüketiciler arama motorlarını kullanarak beslenme önerilerine ulaşabilmektedir. Yapılan önerilerin sık ve çok olması tüketicilerde kararsızlık oluşturarak onların satın alma süreçlerini hızlandıran bir durum haline geçmiştir. Toplumsal yapıdaki değişim bireyleri, aileleri ve toplumun her alanında farklılık oluşturmuştur. Bu değişim yemek pişirmeden hazır yiyecek tüketimine geçişin artmasına da sebep olmuştur (105).

Dünyada bireyler sağlık ve beslenme gibi birçok konu hakkında bilgi almak için başta internet, televizyon, gazete ve dergi gibi medya araçlarından faydalanmaktadır. Bireyler bu kaynaklar aracılığıyla beslenme bilgilerine kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Bu bilgiler oluşturulurken toplumun her kesimine ulaşabilmek için kültür özellikleri dikkate alınarak bir sunum yapılır. Bu yüzden de medya organlarında yayınlanan bilgiler, mesajlar, haberler ve reklamlar kişilerin tüketim tercihlerini etkileyerek, beslenme alışkanlıklarını da dolaylı olarak değiştirmektedir. Olumlu davranış değişiklikleri oluşturulurken, diğer bir nokta olan bilgi kirliliğiyle olumsuz bir durum oluşturulmaktadır. Bilgi kirliliğinin oluşmasındaki en büyük etken bilimsel temeli olmayan haberler, mesajlar, bilgi topluluğudur. Medya organlarının her yaş grubuna ayrı bir yöntem kullanarak oluşturduğu bilgi kirliliği gün geçtikçe artmaktadır. Bireylerin yetersiz beslenme okuryazarlığına sahip olmaları ve yasal denetimsizliklerden dolayı oluşan bilgi kirliliği ve yanlış beslenme durumu büyük bir sorun olmaya devam etmektedir (105).

Reklamın amacı tüketicilerin gereksinimlerine uygun ürünlerin tanıtımı gibi görünse de, asıl amacı tüketicide yanlış ihtiyaçlar uyandırmak vurgusudur. Verilen bilgilerde uygulanan tekrarlamalar yoluyla bireyleri koşullandıran reklam estetik ve ahlakın yerini almaktadır (106).

Kitlesel iletişimin güçlü bir parçası olan televizyon internetle birlikte daha fazla kitleye yiyecek ve içecek reklamı sunmaya başlamıştır. Londra'da 18-24 yaş arası bir grup bireyde, reklamların atıştırılmalıklara olan etkisini belirlemek için yapılan araştırmaya göre reklamı yapılan ürün daha fazla tercih edilmektedir. Reklamların oluşturduğu diğer bir algı ise birçok gıdayı aynı kategoride yeme arzusudur. Birçok gelişmiş ülkede HFSS (High Fat, Salt and Sugar /aşırı yağ, tuz ve şeker) içeren gıdalarla ilgili yasal düzenlemeler yapılmakta olsada insanlar bu reklamlara maruz kalmaya devam etmektedir. HFSS gıda reklamlarının fazla olması diğer sağlıklı gıda ürün reklamları üzerinde ezici bir etki oluşturmaktadır. Sağlıklı reklamların etkisi ile ilgili yapılan araştırmalarda ise bireylerde küçük veya orta dereceli etki oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bireyler sağlıklı reklamlara maruz kaldıktan sonra sağlıklı seçenekler seçmeyip, HFSS ürünlerini azaltmayı tercih etmiştir. Yetişkinlerin çoğu reklam amacının farkında olup buna göre davranmakta,

çocuklar ve gençlerde ise reklamdan etkilenip ürünü tercih etme durumu daha yüksek görülmektedir (107).

Televizyon, internet aracılığıyla sosyal medya, reklamlar yoluyla sunulan bilgiler ve mesajlardan en çok etkilenen kısım çocuklardır. Reklam ve pazarlama yöntemleri doğrudan çocuklara, dolaylı olarak ta aileyi etkilemektedir. Çocukların daha fazla zaman ayırması sağlanarak fiziksel hareketlilikleri kısıtlanıp beslenme şekilleri de medyanın gösterdiği doğrultuda şekillendirilmektedir. Yanlış beslenme ve hareketsizlik çocuklarda obezite gibi sorunları da beraberinde ortaya çıkarmaktadır. Çocuklara, adölesan dönemi ve gençlik dönemindeki kişilere yönelik reklamların çoğu yiyeceklerle ve içeceklerle ilgilidir. Sunulan besinlerin yalnızca %3'ü sağlıklı besinleri içerirken geri kalanı sağlıksız ve besleyici özelliği olmayanlardır. Medya organları doğru ve bilinçli kullanıldığında faydalı, yanlış ve bilinçsiz kullanıldığında ise zararlıdır (106).

Amerika'da yapılan bir araştırmaya göre 6-11 yaş grubundaki çocukların her yıl 4750 den fazla gıda reklamı gördükleri ve bu reklamların %44'ünü şekerlemeler, atıştırmalıklar ve fast- food gibi sağlıksız besin ürünlerinin içerdiği belirlenmiştir. Şirketlerinin ürünlerini pazarlamalarının önemli bir yolu ise ürünü sunarken kullandıkları paketleme yöntemleridir. Kullanılan tekniklerden biri eğlence şirketlerinin medya karakterlerini paketlerin üzerinde kullanmalarıdır. Karakter pazarlama özellikle çocukların ürünler hakkında daha fazla güven, sadakat ve tanıma durumu oluşturma yönündedir. Bu durum lisanslı medya karakterlerinin çocuklar üzerinde ürün ile ilgili etki oluşturduğunu göstermektedir. Ürünün sağlıklı ya da sağlıksız olması değil paket üzerindeki karakterler tercih sebebi olmaktadır (108).

Avustralya'da televizyonun fazla kullanımı ve fast- food tüketimi arasındaki ilişkiyi saptamak için yapılan bir araştırmaya göre izleyicinin saatte ortalama 5 gıda reklamına maruz kaldığı, en fazla ise fast- food ve paket servis kategorisi olduğu belirlenmiştir. Televizyon ve obezite arasındaki bağlantı, televizyon izlenirken daha fazla gıda tüketilmesidir. Üniversite öğrencilerinin de televizyon izlerken yoğun enerji içeren gıdalar aldıkları gözlemlenmiştir. Akşam saatlerinde sunumu arttırılan fast food ve paket servis reklamları bu ürünlerde daha yüksek bir yeme davranışı oluşturmaktadır (109).

Yeni Zelanda'da televizyondaki gıda reklamlarının gıda tüketimi ile ilgisini araştırmak için yapılan araştırmaya göre, sunulan televizyon reklamlarının çoğunu gıda ürünleri oluşturmaktadır. Bunların %30'u tatlı atıştırmalıklar, %20'si içecekler, %15 'i fast- food restaurant reklamları kapsamaktadır. Daha sağlıklı olan süt ürünleri reklamların %5 'ini, meyve ve meyve suyu %5' ini kapsamaktadır. Günün akşam saatlerinde yayınlanan reklamlar tercih edilmeyi arttırmaktadır. Yiyecek reklamları için bütçe fazlasıyla genişken, fiziksel aktivite ve sağlıklı ürün tanıtımı için ayrılan bütçe daha az kullanılmaktadır (110).

Amerika'da gerçekteştirilen televizyonda yayınlanan gıda reklamlarının yeme davranışına etkisinin araştırıldığı çalışmaya göre gıda tüketim davranışı oluşturulurken tüketicinin, yiyeceklerin duyuşal özelliklerine maruz bırakılıp ürünle ilgili isteğini arttırıp dolaylı olarak da tüketiminin arttırılması yönteminin de kullanıldığı gözlemlenmiştir. Duyusal tatminde yer alan işaretler ürünün sıcak, iştah açıcı ya da soğuk olarak sunumunun yapılması durumudur. Bu mesajlar kullanıldığında tüketicinin direnci daha da zorlaştırılarak kendine hakim olma süreci azaltılır. Bu etkiler bilinçaltına bireylerin bilgisi olmadan sunulup, bilinçli farkındalığı bilinçsiz bir yapıya dönüştürmektedir (111).

Adolesan dönemi bireylerin yeme davranışları ile ilgili amaçlayan başka bir araştırma; bireylerin meyve, sebze, kalsiyum açasından zengin gıdaları daha az tükettiklerini ve çok yağlı gıdaları daha fazla tükettiklerini saptamıştır (112).

Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının incelendiği bir araştırmada bireylerin çoğu için gıdayı tercih etmelerinin önde gelen sebeplerinden biri ürünün tadıdır. Yapılan birçok çalışma bireylerde aynı ürüne sürekli maruz kalmanın hoşlanılmayan gıda ile ilgili beğeniye arttırdığı ve yeni bir ürünün tadının iyi olduğu algısı oluşturulup, o ürünü denemek için yüksek bir istek gösterildiği gözlemlenmiştir (113).

Ailenin, birey gelişiminde doğru tüketici kimliği oluşmasında etkisi büyüktür. Çevresel etkenler çocuğun gelişimini etkileyen bir faktördür. Aile üyeleri zaman değerlendirmesi konusunda yanlış davrandığında çocukta da bu davranış oluşmaktadır. Medya organlarıyla çok vakit geçiren ailenin çocukları da rol model ilişkisinden dolayı aynı ya da yakın davranışları sergilemektedirler. Gençlerin ve çocuk tüketiciler medya organlarının en büyük hedefidir, bu nedenle bu grupların

reklama maruziyeti de yüksektir, bu maruziyet yalnızca beslenme alışkanlıkları değil, kültürel anlamda da etkiler oluşturarak farklı kişilik özelliklerinin de oluşmasına neden olmaktadır. Birey aynı reklama ne kadar çok maruz kalırsa tüketimi de o yönde artmaktadır. Ayrıca tanıtımı yapılan gıdaların fiyatlarının da az olması, ürünü daha cazip ve alınabilir bir duruma sokmaktadır (114).

2.10. Besin Satın Almada Dikkat Edilecek Hususlar

Ürün satın alınırken bireyin dikkat etmesi gereken ilkeler vardır. Bunlar alışveriş listesi hazırlama, piyasa fiyat araştırması ve besin gruplarının seçimi, besinin fiyatı ile besleyici değeri arasında ilişki arama, sağlıklı besin seçimi, kalite kontrolü ve hijyen, ambalaj kontrolü ve etiket okuma ve katkı maddeleridir.

2.10.1. Alışveriş listesi hazırlama

Alışverişe başlamadan önce bireyin ihtiyacı olan besin gruplarını içeren günlük, haftalık ve aylık olarak planlanması gereken listedir (115).

2.10.2. Piyasa fiyat araştırması ve besin gruplarının seçimi

Aileler tarafından beslenmeye ayrılan para ile ürün satın almadan önce fiyat karşılaştırması yapıp ürün satın alınmalıdır. Alışveriş sırasında her besin grubundan satın alma yoluna gidilerek gereksinim olan besin öğeleri tamamlanmalıdır. Besin grupları arasında birbirine eş değer olanlar tercih edilerek daha ekonomik bir alışveriş sağlanmalıdır. Meyve ve sebzelerin mevsiminde tercih edilmesi hem daha ucuz hem de daha besleyici olmasını sağlamaktadır (115).

2.10.3. Besinin fiyatı ile besleyici değeri arasında ilişki arama

Ürün satın alınırken fiyatı ile besleyici özelliği arasında ilişki kurularak tercih yapılmalıdır. Besleyici değeri fazla, ücreti ise uygun olan seçilmelidir. Birbiri yerine alınabilecek besinler bal yerine pekmez, muz yerine elma, et yerine yumurta gibi ürünlerdir (116).

2.10.4. Sağlıklı besin seçimi

Sağlıklı beslenmenin yollarından biri saflaştırılmamış ve zenginleştirilmiş ürün tercih etmektir. Çünkü saflaştırılma sırasında tahıl ürününün içerdiği vitamin ve minerallerin çoğu kayba uğramaktadır. Diğer yol ise yağ içeriği az olan ürünler tüketilmelidir. Yağ oranı ürünün paketine bakılarak kontrol edilmelidir. Kırmızı etin yağ oranı beyaz ete göre daha fazla olduğu için, alternatif olarak balık ve tavuk eti tercih edilmelidir. Tüketilmesi gereken tuz miktarına dikkat edilerek ürün satın alınmalıdır. Gıda etiketi okurken ürünün yapısal olarak tuzlu olup olmadığına, ekstra tuz eklenip eklenmediğine dikkat edilerek tercih edilmelidir. Gazlı içecekler, hazır meyve suları yerine su ve ayran tüketilmelidir (116).

2.10.5. Kalite kontrolü ve hijyen

Gıdanın kalitesi tüketicinin seçiminde rol oynayan, bir besini diğerlerinden ayırt etmeye yarayan özellikleridir. Gıdanın hijyenik olması ise hastalık etmeni taşımadığı anlamına gelmektedir. Yumurta seçilirken kabuğun temiz olmasına, kırık olup olmamasına, tazeliğine ve büyüklüğüne göre tercih yapılmalıdır. Sebzelerde tazelik, toprak ve çamur olmaması yönünden kalite kontrolü yapılmalıdır. Et alınırken yağ oranı, tazeliği ve damgası kontrol edilmelidir. Zeytinde tat, lezzet ve etli kısmına bakılarak incelenmelidir. Süt ve yoğurttta tazeliği, ekşiliği, mayalanma durumuna ve kabının temiz olup olmamasına bakılmalıdır. Kurubaklagil kontrolünde ise küflenme, içinde yabancı madde bulunup bulunmamasına, aynı yılın ürünü olması yönünden incelenmelidir (116).

2.10.6. Ambalaj kontrolü ve etiket okuma

Ambalaj, ürünün bozulmasını önleyerek en iyi şekilde koruyacak şekilde olmalıdır. Bunun sağlanmaması halinde ürün çevresel etkenler sebebiyle bozulup, besin değerini kaybetmektedir. Ürün satın alınmadan ezilmiş, yırtılmış ambalajı görüldüğu takdirde alınmayıp, ilgili yere bildirim yapılmalıdır. Gıda ambalajının üzerinde imal tarihi ve son tüketim tarihinin olup olmadığı ya da tarihin geçmiş olup olmadığı kontrol edilerek satın alınmalıdır. Paket üzerinde gıdanın üretim yeri, firmanın adı olup olmadığına bakılarak, üretim izni alınıp alınmadığı da kontrol

edilmelidir. Gıdanın içeriği hakkında bilgi edinmek için ise içindekiler kısmına bakılıp incelenmesi gerekmektedir (116).

2.10.7. Katkı maddeleri

Gıda katkı maddeleri ürünün raf ömrünü uzatmak, kalitesini uzun süre korumak ve hazırlanmasına yardımcı olacak maddelerdir. Koruyucular, pişme özelliğini geliştirenler, aroma maddeleri ve renklendiriciler katkı maddelerine girmektedir. Gıda katkı maddeleri ürüne müdahale işlemi içerdiği için fazla alınma durumunda sağlık sorunları yaratma olasılığı artmaktadır. Alerjik reaksiyon oluşturabilecek kişilerde ise hangi katkı maddesine karşı olduğu saptanıp, ürün satın alınmalıdır (117).

2.11. Medya ve Beslenme ile İlgili Yasal Düzenlemeler

Türkiye’de Sağlık Bakanlığına bağlı olarak gıda reklamlarına yönelik direkt müdahaleyi içeren bir düzenleme bulunmamaktadır. Reklamlara yönelik kapsamlı bir düzenleme mevcut yönetmeliklerde bulunmamaktadır ancak gıda etiketlenmesine büyük önem verilmektedir. Düzenlemeler içeren ilgili maddeler şu yönetmeliklerde yer almaktadır.

2.11.1. Ticari reklam ve haksız ticari uygulamalar yönetmeliği

Gümrük ve Ticaret Bakanlığı 10 Ocak 2015 tarihli Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliğinin amacı “reklam veren, reklam ajansları, mecra kuruluşları ve reklamcılık ile ilgili tüm kişi, kurum ve kuruluşlar ile ticari uygulamada bulunanların uyması gereken ilkeleri ve bu ilkeler çerçevesinde yapılacak inceleme esaslarını belirlemek ve haksız ticari uygulamalara karşı tüketicileri korumaktır”. Yönetmeliğin kapsamı ise “tüketiciye yönelik her türlü ticari reklam ve haksız ticari uygulama”dır (118).

Madde 5

a) Kamu sağlığını bozucu nitelikte olamaz.

Madde 8

(3) Gıda reklamlarında, ilgili mevzuata göre sağlık beyanı kapsamına giren hususlar karşılaştırmaya konu edilemez. Beslenme beyanı kapsamındaki hususların

reklamlarda karşılaştırma unsuru olarak kullanılması ilgili mevzuat hükümlerine göre yapılır. Takviye edici gıdaların karşılaştırmalı reklamı ise hiçbir şekilde yapılamaz (118).

2.11.2. Türk gıda kodeksi beslenme ve sağlık beyanları yönetmeliği

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı 26 Ocak 2017 tarihli Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliğinin amacı “tüketiciyi en üst düzeyde korumak için son tüketiciye arz edilen gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları belirlemektir”. Yönetmeliğin kapsamı ise “son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıda hakkında bilgilendirme mevzuatı kapsamında etiketlenmesinde, sunumunda veya reklamında kullanılan beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kurallardır” (119).

Madde 5

(1) Beslenme ve sağlık beyanları, bu Yönetmelik hükümlerine uygun olarak piyasaya arz edilen gıdaların etiketi, tanıtımı ve reklâmında kullanılabilir.

(2) Beslenme ve sağlık beyanlarının kullanımı:

- a) Belirsiz, yanlış veya yanıltıcı olamaz.
- b) Diğer gıdaların beslenme yönünden yeterliliği veya güvenilirliği konusunda şüpheye neden olacak şekilde olamaz.
- c) Belirli bir gıdanın aşırı tüketimini destekleyecek veya özendirecek şekilde olamaz.
- ç) Çeşitli ve dengeli beslenmenin, genelde besin öğelerini uygun miktarlarda sağlayamayacağını belirtecek, ileri sürecek veya ima edecek şekilde olamaz. Çeşitli ve dengeli beslenme ile yeterli miktarda sağlanamayan besin öğeleri ile ilgili istisnalar, bu istisnaların başvurularına ilişkin koşullar da dahil olmak üzere Bakanlık tarafından belirlenir.
- d) Tüketicide endişeye neden olabilecek biçimde; yazılı, resimli, grafik veya sembolik gösterimler vasıtasıyla vücut fonksiyonlarındaki değişikliklere atıfta bulunacak şekilde olamaz.

Madde 6

(4) Bir gıdanın etiketlenmesinde, sunumunda veya reklamında yer alan beslenme veya sağlık beyanı ifadelerinin yerine anlamını değiştirmeyecek ve

güçlendirmeyecek şekilde eşdeğer ifadelerin kullanılması Bakanlıkça yayımlanacak kılavuzla belirlenir.

Madde 7

(1) Gıdanın etiketi, tanıtımı veya reklamında sağlık beyanı yapılabilmesi için gıdanın besin ögesi profili açısından aşağıdaki koşullardan en az ikisine bir arada sahip olması zorunludur:

- a) Bileşiminde en fazla 100 mg /100 kcal sodyum bulunan
- b) İçerdiği enerjinin en fazla %10'u doymuş yağ asitlerinden gelen
- c) İçerdiği enerjinin en fazla %10'u ilave şekerden gelen
- ç) Doğal olarak bileşiminde en az 55 mg/ 100 kcal kalsiyum bulunan (119).

2.11.3. Radyo ve televizyon üst kurulundan yayın hizmeti usul ve esasları hakkında yönetmelik

Radyo ve Televizyonların Kuruluş ve Yayın Hizmetleri 2 Kasım 2011 tarihli Yayın Hizmeti Usul ve Esasları Hakkında Yönetmeliğinin amacı “medya hizmet sağlayıcıların uyması gereken yayın hizmeti usul ve esaslarını belirlemektir”. Yönetmeliğin kapsamı ise “Türkiye Cumhuriyeti Devletinin yargı yetkisi altındaki medya hizmet sağlayıcılar tarafından sunulan yayın hizmetleri ile ilgili usul ve esaslarıdır”.

Dördüncü bölüm

Yayın hizmetlerinde ticari iletişim

Madde 9

(7) Yağ, yağa dönüşen asitler, tuz/sodyum ve şeker gibi genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve maddeleri içeren yiyecek ve içeceklerin ticari iletişimine, çocuk programlarıyla birlikte veya bu programların içinde yer verilemez

c) Genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen yiyecek ve içeceklerin tespitinde, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan liste esas alınır (120).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Bölgesinin Tanıtılması

Araştırma Başkent Üniversitesi Ankara Bağlıca kampüsünde yürütülmüştür.

Başkent Üniversitesi 1994 yılında eğitim-öğretim dönemine başlamıştır. Üniversite bünyesinde 11 fakülte, 1 devlet konservatuvarı, 6 meslek yüksekokulu ve 7 enstitü vardır. Araştırma 11 fakültenin öğrencileriyle yürütülmüştür. Bu fakülteler Diş Hekimliği, Eğitim, Fen Edebiyat, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık, Hukuk, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mühendislik, Sağlık Bilimleri, Ticari Bilimler ve Tıp Fakültesidir.

Fakültelerin eğitim müfredatları içerisinde beslenme konusu ile ilgili olarak: Eğitim Fakültesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümünde Anne Çocuk Sağlığı dersi, Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programında “Gıda Güvenliği ve Hijyen”, “Beslenmenin Temel İlkeleri”, “Beslenme ve Genetik” ve “Yaşlılıkta Beslenme” konuları, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik bölümünde “Beslenme İlkeleri”, “Besin Güvenliği”, “Beslenme Eğitimi”, “Besin Hazırlama Pişirme Yöntemleri”, “Anne Çocuk Beslenmesi”, Tıp Fakültesinde “Halk Sağlığı” dersleri bulunmaktadır. Diğer fakülte müfredatlarında “beslenme”ye yönelik herhangi bir ders veya ders konusu bulunmamaktadır.

Öğrencilerin beslenme ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik Hazırlık Binasında 600 kişilik kapalı alan, toplamda 2000’ in üzerindeki kişiye hizmet sağlayan Teras Kafeterya, Eğitim Fakültesi Binasında 85 kişilik fast - food bölümü, Tıp Fakültesi binasında 200 kişilik tabldot yemek ve 200 kişilik fast - food bölümünün bulunduğu kafeterya, Hukuk Fakültesi’nde 700 kişilik 2 katlı kafeterya (birinci katta; fast – food ve pastane bölümü, 2. katta; alakart yemek bölümü ve ızgara bölümü), Hukuk Fakültesinde, Hazırlık Binasında, Diş Hekimliği Fakültesinde, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesinde kantinler, Hazırlık Binası bahçesinde kafe, Livadi ve Hukuk Fakültesi bahçesinde bulunan Parsy kafe mevcuttur ve bu hizmetler ücret karşılığı yapılmaktadır.

3.2. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma tanımlayıcı türde bir araştırmadır.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evrenini, 2017- 2018 eğitim- öğretim yılında Başkent Üniversitesi'nde 11 fakültede eğitim gören toplam 13.400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örnek seçimine gidilmemiştir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir (n=373).

3.4. Araştırmanın Değişkenleri

- Yaş
- Cinsiyet
- Yaşadığı yer
- Okuduğu bölüm
- Sınıf
- Alkol
- Sigara kullanma
- Televizyon
- Bilgisayar ve internet erişimi ile geçen süre
- Fiziksel aktivite, diyet türü ve nedenleri
- Vücut ağırlığı hedefi
- Boy
- Vücut kitle indeksi
- Diyet belirleme şekli
- Öğün tüketme durumu
- Öğün atlama nedenleri
- Besin grubu porsiyon tüketim miktarı
- Balık tüketimi
- Yumurta tüketimi

- Kahvaltıda tercih edilen besinler
- Öğlen yemeği yenilen yer
- Evde pişirilmiş yemek yeme sıklığı
- Belirli yiyecek/ içecekler tüketme durumu
- Dışarıda yemek yemenin sebebi
- Tercih edilen pişirme yöntemi
- Takip edilen medya aracı
- Beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etme durumu
- Medya araçlarında takip edilen beslenmeye ilişkin konular
- Beslenme/diyet konularında en çok izlenen kişiler
- Takip edilen beslenme/diyet/fiziksel aktivite önerilerini uygulama durumu
- Medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenecek gerçekleştirilen beslenme davranışları
- Medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle denenen gıda ürünleri
- Medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceler
- Gıda maddelerinin özelliklerine göre satın alma kararını etkileme durumu
- RTÜK'ün ve Sağlık Bakanlığı'nın medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemesiyle ilgili bilgi durumu
- Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fizik aktivite konularına yönelik yayımlarla ilgili öğrencilerin genel görüşler

3.5. Araştırmada Kullanılan Terim ve Kriterler

VKİ: Vücut kitle indeksi vücut kütle sinin, uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. $18,5 \text{ kg/m}^2$ altında ise zayıf, $18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$ arasında ise normal kilolu, $25-29,9 \text{ kg/m}^2$ arasında ise fazla kilolu, 30 kg/m^2 obez olarak kabul edilir (121).

Medya: Türkçede kitle iletişim araçları olarak adlandırılan medya, geniş bir kitleye seslenen ve bu kitle içinde bilgi, haber, düşünce, görüş alışverişini kapsayan araçlardır.

Besin Gruplarının Birer Porsiyonun Tanımları: Süt ve süt ürünleri günde 3 porsiyon, et, yumurta, baklagiller 2-3 porsiyon, sebze ve meyveler 5 porsiyon, ekmek ve tahıllar 7,5 porsiyon, yağ grubu 3-4 yemek kaşığı tüketilmelidir.

- 1 porsiyon sebze: 4-5 yemek kaşığı sebze dir (21).
- 1 Porsiyon süt ve süt ürünü: Bir orta boy kupa süt 240 ml veya yoğurt 200-240 ml ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynirdir (21).
- 1 porsiyon Meyve: 1 elma, 1 portakal, 1 muz vb/ veya bir küçük kase üzüm , 1 küçük kase kiraz vb.dir (21).
- 1 porsiyon Ekmek ve Tahıl: 2 ince dilim ekmek, 4-5 yemek kaşığı bulgur, 1 kupa kadar kahvaltılık tahıl gevreği 1 porsiyon kabul edilir (21).
- 1 porsiyon Et: Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 gramı (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), pişmiş balığın 150 gramı bir porsiyondur (21).
- 1 porsiyon Kuru baklagil: 8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil 1 porsiyondur (21).
- 1 porsiyon Sert kabuklu yemiş/ yağlı tohumlar: 30 gram veya 1 avuç 1 porsiyondur (21).

HACCP: Tehlike analizi ve Kritik Kontrol Noktası olarak adlandırılan bu uygulamalar dizisinin amacı insan sağlığına zarar verebilecek etmenlerin engellenmesi için önlemler alınmasıdır.

Diyabet: Pankreasın yeterli miktarda insülin hormonu üretememesi ya da üretilen hormonun etkili bir şekilde kullanılamaması durumunda enerjiye dönüşmesi gereken glukoz, kanda birikerek kan şekerinin yükselmesine neden olmasıyla ortaya çıkan hastalık.

Hipertansiyon: Kan basıncı yüksekliği

Osteoporoz: Vücuttaki kemiklerin sertliklerinin azalması, kalitelerinin bozulması sonucunda daha zayıf ve kırılabilir hale gelmeleri ile ortaya çıkan ve tüm iskeleti etkileyen sistemik bir hastalıktır.

Osteomalazi: D vitamini eksikliğine bağlı olarak oluşan kemik yumuşamasıdır.

Kardiyovasküler: Kalp veya kan damarlarının (arterler ve venler) hastalıklarını içeren gruba verilen genel bir isimlendirme.

3.6. Araştırmanın veri kaynakları

Araştırmada veri kaynağı olarak “Medya Araçlarının Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Davranışları Ve Gıda Ürünlerinin Seçiminde Karar Vermedeki Etkisini Değerlendirmeye Yönelik Anket Formu” kullanılmıştır.

Anket formu araştırmacının kendisi tarafından konu ile ilgili literatür taranarak oluşturulmuş, uygulama öncesinde başka üniversite öğrencileri arasından seçilen 50 kişi ile ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulama sonrasında anket formu düzenlenerek son hali verilmiştir.

Toplam 60 soru ve 3 bölümden oluşan anket formunun 13 soruluk birinci bölümü temel tanımlayıcı özelliklere ilişkin sorular ile öğrencinin günde kaç saat TV izlediği, günde kaç saatini bilgisayar ile geçirdiği ve günde kaç saatini sosyal amaçlı internet erişimi ile geçirdiğine ilişkin sorular içermektedir. 25 sorudan oluşan ikinci bölümde öğrencilerin beslenme ve fizik aktivite alışkanlıklarına ilişkin sorular yer almaktadır (düzenli olarak fiziksel aktivite ve kas kuvvetlendirici egzersiz yapma durumu, özel bir diyet uygulama durumu, vücut ağırlığı ile ilgili hedefi, kilo vermek amacıyla diyet yapma durumu, uygulanan diyet/diyetlerin nasıl belirlendiği, belirli öğünlerin haftada kaç kez tüketildiği, öğün atlama sebebi, besin gruplarının günlük-haftalık tüketim miktarı vb). Anketin 3.bölümü medya ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesine yönelik olup toplam 20 soru içermektedir (medya araçlarını takip etme durumu, beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularına ilgi duyma, beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etme, beslenmeye ilişkin takip edilen konular, beslenme/diyet konularında medya araçlarından en çok izlenen kişiler, beslenme alışkanlıklarının medyadaki yayınlardan etkilenme durumu, medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkında genel düşünceler, gıda maddelerinin satın alma kararını etkileyen özellikleri, RTÜK ve Sağlık Bakanlığının medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemesi ile ilgili bilgi durumu, ve bunlarla ilgili görüş ve öneriler vb).

3.7 Araştırmayı Uygulayanlar ve Uygulama Şekli:

Araştırma Başkent Üniversitesi Bağlıca kampüsünde çalışmaya katılmaya kabul edilen öğrencilere araştırmacı tarafından hazırlanan anket formu uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri Eylül 2018-Kasım 2018 tarihleri arasında

araştırmacı tarafından haftanın 5 günü okul saatleri içerisinde Bağlıca kampüsünde öğrencilerin boş zamanlarını geçirdikleri alanlar ziyaret edilerek toplanmıştır. Araştırmacı öğrencilere araştırma hakkında bilgi vermiş, kabul eden öğrencilere anket formu verilerek gözlem altında doldurmaları sağlanmıştır.

3.8. Araştırmanın Süresi

Araştırma konusunun belirlenmesi: şubat 2017

Literatür taraması ve anket formunun oluşturulması: şubat 2017-Temmuz 2017

Anket formunun ön uygulaması: Eylül 2017

Araştırma önerisinin hazırlanması ve gerekli izinlerin alınması: Eylül 2017

Araştırma verilerinin toplanması: Eylül-Kasım 2017

Araştırma verilerinin analizi ve tez raporunun yazımı: Aralık 2017-Haziran 2018

3.9. Uygulamada Karşılaşılan Güçlükler

Araştırma sırasında öğrencilerin soruların hepsini cevaplamak istememesi, öğrencileri ders dışında vakit geçirdikleri alanlarda anket uygulanmasına vakit ayırmak istememesi gibi sorunlarla karşılaşılmıştır.

3.10. Araştırma Verilerinin Düzenlenmesi ve Analizi

Araştırmanın verileri IBM SPSS version 22.0 istatistik paket programına aktarılarak analiz edilmiştir. Kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak; sürekli değişkenler ortalama \pm Standart sapma ve ortanca (minimum-maksimum) değerleri ile sunulmuştur.

3.11. Etik Açıklamalar

Bu alışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no: KA17/242) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

Araştırmaya katılım gönüllük esasına dayanmış, öğrencilerin kimlik ve iletişim bilgileri alınmamış, elde edilen verilerin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağına dair güvence verilmiştir.

4. BULGULAR

Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Başkent Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Hukuk Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İletişim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ticari Bilimler Fakültesi ve Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 373 öğrenci dahil edilmiştir.

Araştırma bulguları 3 başlık altında sunulmuştur:

- 1) Temel tanımlayıcı özellikler
- 2) Beslenme alışkanlıklarına ilişkin bulgular
- 3) Medya ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin bulgular

4.1. Temel Tanımlayıcı Özellikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $20,7 \pm 1,9$ 'dur (ortanca 20; minimum 17, maksimum 31).

Tablo 4.1.1.'de öğrencilerin temel tanımlayıcı özellikleri sunulmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin %70,4'ü (n=262) kadın, %29,6'sı (n=110) erkektir. Öğrencilerin %72,3'ü ailesiyle birlikte evde yaşamaktadır. Öğrencilerin %32,7'si sigara içmekte, %44,2'si alkol kullanmaktadır.

Tablo 4.1.1. Öğrencilerin temel tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

	Sayı	Yüzde
Fakülte (n=373)		
Diş Hekimliği	45	12,1
Eğitim	21	5,6
Fen-Edebiyat	27	7,2
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık	17	4,6
Hukuk	29	7,8
İktisadi ve İdari Bilimler	35	9,4
İletişim	47	12,6
Mühendislik	30	8,0
Sağlık Bilimleri	45	12,1
Ticari Bilimler	36	9,7
Tıp	41	11,0
Sınıf (n=373)		
1. sınıf	87	23,3
2. sınıf	111	29,8
3. sınıf	104	27,9
4. sınıf	48	12,9
6. sınıf	23	6,2
Cinsiyet (n=372)		
Kadın	262	70,4
Erkek	110	29,6
Yaşadığı yer (n=372)		
Ailemle birlikte evde	269	72,3
Öğrenci evinde, tek başıma	29	7,8
Öğrenci evinde, arkadaşlarımla	23	6,2
Yurtta	38	10,2
Akrabalarımın yanında	4	1,1
Diğer ¹	9	2,4
Sigara kullanma durumu (n=373)		
Evet	122	32,7
Hayır	251	67,3
Alkol kullanma durumu (n=371)		
Evet	164	44,2
Hayır	207	55,8

Diğer¹: Abiyle, dışarıda, erkek arkadaşıyla, eşiyile, kardeşiyle, tanıdıkla

Tablo 4.1.2. Öğrencilerin günlük televizyon, bilgisayar ve internet erişimi ile geçirdikleri süre (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

	n	Ortalama ± SS	Ortanca (minimum-maksimum)
TV izleme süresi (saat/gün)	372	1,2±1,1	1,0 (0-6)
Bilgisayarda geçirilen süre (saat/gün)	369	1,4±1,6	1,0 (0-10)
Oyun, vakit geçirme, sosyal amaçlı internet erişimi ile geçirilen süre (saat/gün)	373	4,5±3,2	3,5 (0-18)

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük TV izleme süresi ortalama 1,2±1,1 saat; bilgisayarda vakit geçirme süresi 1,4±1,6 saat; oyun, vakit geçirme, sosyal amaçlı internet erişimi süresi 4,5±3,2 saattir (Tablo 4.1.2).

4.2. Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.2.1. Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumu (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

	Sayı	Yüzde
Düzenli fiziksel aktivite yapma durumu (n=372)		
Yapıyor	141	37,9
Yapmıyor	231	62,1
Haftada en az iki kez kas gruplarını çalıştıran, kuvvetlendiren egzersiz yapma durumu (n=372)		
Yapıyor	113	30,4
Yapmıyor	259	69,6

Araştırmaya katılan öğrencilerin %37,9'u düzenli fiziksel aktivite, %30,4'ü kas gruplarını çalıştıran-kuvvetlendiren egzersiz yapmaktadır.

Öğrencilerin %26,3'ü (n=98) özel bir beslenme şekli (diyet) uyguladıklarını belirtmişlerdir. Özel bir beslenme şekli uygulayan öğrencilerin uyguladıkları diyet türlerinin dağılımı tablo 4.2.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2.2. Özel bir diyet uygulayan öğrencilerin uyguladıkları diyet türleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Uygulanan diyet türleri	Sayı	Yüzde*
Kilo vermeye yönelik	55	56,1
Kilo almaya yönelik	9	9,2
Az tuzlu diyet	9	9,2
Mevcut sağlık sorunu nedeniyle doktorun önerdiği diyet	6	6,1
Vejetaryen diyet	3	3,1
Glutensiz diyet	2	2,0
Vegan diyet	1	1,0
Dukan diyeti	1	1,0
Karatay diyeti	1	1,0
Diğer**	11	11,2

*yüzdeler özel bir diyet uygulayan 98 öğrenci üzerinden hesaplanmıştır; ilgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir.

**Düşük proteinli PKU diyeti, jenny craig diyeti, kas geliştirmeye yönelik protein ağırlıklı diyet, kas hacmini arttırmaya yönelik diyet, kilo korumaya yönelik diyet, peskateryan diyet, rafine şeker tüketmemek, sağlıklı beslenmeye çalışmak, sporcuya yönelik diyet

Araştırmaya katılan özel diyet uygulayan öğrencilerin %56,12'si kilo vermeye yönelik, %9,2'si 'i kilo almaya yönelik diyet türünü uygulamaktadır (Tablo 4.2.2.).

Tablo 4.2.3. Öğrencilerin uyguladıkları özel diyeti uygulama nedenleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğrencilerin uyguladıkları özel diyeti uygulama nedenleri (n=90)	Sayı	Yüzde
Doktoru verdi	46	51,1
Danışmanlık aldığı diyetisyen önerdi	18	20,0
Kendisinin hazırladığı programı uygulaması	18	20,0
Arkadaşları/tanıdıkları önerdi	12	13,3
Sosyal medya/ internet sitesi üzerinden paylaşılmıştı, uygulamaya karar verdi	9	10,0
Sağlık/spor dergisinde okudu	8	8,9
Zayıflamak için	4	4,4
Diğer*	12	13,3

*Ağırlık antremanı yapması (n=1), daha sağlıklı olmak istemesi, dengeli beslenmeye çalışması, düzenli kullandığı ilacı bırakmış olması, hekim olması, spor hocasının önermesi, bir TV programında duyması, diyete özel kitabı okuması

Tablo 4.2.3.'te öğrencilerin uyguladıkları özel diyeti uygulama nedenleri sunulmuştur. Özel bir diyet uygulayan öğrencilerin %51,1'i (n=46) uygulamakta olduğu diyeti doktorunun verdiğini, %20'si (n=18) danışmanlık aldığı diyetisyenin önerdiğini, %10'u (n=9) sosyal medya/ internet sitesi üzerinden görüp öğrenerek uyguladığını ifade etmiştir.

Tablo 4.2.4. Öğrencilerin vücut ağırlığı ile ilgili hedefleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Vücut ağırlığı hedefi (n=372)	Sayı	Yüzde
Kilo vermek istiyor	215	57,8
Mevcut kilosundan memnun, bir şey yapmayı düşünmüyor	109	29,3
Kilo almak istiyor	48	12,9

Araştırma kapsamındaki öğrencilerin %57,8'i kilo vermek isterken, %29,3'ü mevcut kilosundan memnundur (Tablo 4.2.4.).

Tablo 4.2.5. Öğrencilerin boy, vücut ağırlığı, ulaşmak istedikleri ağırlık, en fazla ulaştıkları ağırlıklarının dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

	n	Ortalama \pm SS	Ortanca (minimum-maksimum)
Boy	373	1,7 \pm 0,1	1,70 (1,50-1,95)
Ağırlık (kg)	367	64,4 \pm 13,8	60,0 (42-110)
Ulaşılmak istenen ağırlık (kg)	261	61,3 \pm 13,1	56,0 (45-130)
Bugüne kadar ulaşılan en yüksek ağırlık (kg)	353	70,6 \pm 15,8	67,0 (44-138)

Tablo 4.2.5.'te öğrencilerin boy, vücut ağırlığı, ulaşmak istedikleri ağırlık, en fazla ulaştıkları ağırlıklarının dağılımı sunulmuştur. Öğrencilerin boylarının ortancası 1,70m (minimum 1,50- maksimum 1,95) , ağırlıklarının ortancası 60,0 kg (minimum 42- maksimum 110 kg) ; Ulaşmak istedikleri ağırlık ortancası 56,0 kg (minimum 45- maksimum 130)'dır. Öğrencilerin bugüne kadar ulaştıkları en yüksek ağırlık ortancası 67,0 kg (minimum 44-maksimum 138) kg'dır.

Tablo 4.2.6. Öğrencilerin mevcut ağırlıklarına göre VKİ dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğrencilerin mevcut ağırlıklarına göre VKİ (n=366)	Sayı	Yüzde
Zayıf (VKİ<18,5)	47	12,8
Normal (VKİ =18,5-24,9)	263	72,0
Fazla kilolu (VKİ=25,0-29,9)	47	12,8
Obez (VKİ ≥30,0)	9	2,5

Araştırmaya katılan öğrencilerin mevcut ağırlıklarına göre VKİ değerlendirilmesi Tablo 4.2.6.te gösterilmiştir. Öğrencilerin %72'si normal ağırlıkta, %12,8'i zayıf, %12,8'i fazla kilolu ve %2,5'i obezdir.

Tablo 4.2.7. Öğrencilerin ulaşmak istedikleri ağırlığa göre VKİ (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğrencilerin ulaşmak istedikleri ağırlığa göre VKİ(n=259)	Sayı	Yüzde
Zayıf (VKİ<18,5)	45	17,3
Normal (VKİ =18,5-24,9)	192	73,8
Fazla kilolu (VKİ=25,0-29,9)	21	8,1
Obez (VKİ ≥30,0-34,9)	1	0,4

Araştırmaya katılan öğrencilerin ulaşmak istedikleri kilolarına göre VKİ değerlendirilmesi Tablo 4.2.7.' de gösterilmiştir. Öğrencilerin %73,8'i (n=192) normal kilolu olmak isterken, %17,3'ü (n=45) zayıf olmak istemektedir.

Öğrencilerin %51,1'i (n=190) bugüne kadar en az bir kez kilo vermek amacıyla diyet yaptığını belirtmiştir (Tablo 4.2.8.).

Tablo 4.2.8. Öğrencilerin kilo vermek amacıyla yaptıkları diyetleri belirleme şekli
(Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Diyet belirleme şekli (n=190)	Sayı	Yüzde
Danışmanlık aldığım diyetisyen önerdi	52	27,4
Kendi belirledi	38	20,0
Doktorum verdi	36	18,9
Arkadaşlarım/tanıdıklarım önerdi	31	16,3
Sosyal medya/ internet sitesi üzerinden paylaşılmıştı, uygulamaya karar verdim	25	13,2
Aktüalite dergisi/gazetede okudum, uygulamaya karar verdim	3	1,6
Spor eğitmeni belirledi	2	1,1
Bir TV programında duydum	1	0,5

Tablo 4.2.8.'de bugüne kadar en az 1 kez kilo vermek amacıyla diyet yapan öğrencilerin yaptıkları diyetleri belirleme şekline dair bilgiler sunulmuştur. Yapılan diyeti diyetisyenden alanların oranı %27,4 (n=52) olup, %20'si (n=38) kendi belirlediğini ve %16,3 (n=31) arkadaşları/ tanıdıklarından aldıkları diyeti uyguladıklarını söylemişlerdir.

Tablo 4.2.9. Öğrencilerin belirli öğünleri tüketme sıklıkları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğrencilerin belirli öğünleri tüketme sıklıkları	Her gün %	Haftada 1-2 kez %	Haftada 3-4 kez %	Haftada 5-6 kez %	Hiç %
Kahvaltı	58,2	18,3	14,3	5,1	4,0
Kuşluk ara öğünü	12,5	31,4	15,7	4,1	36,3
Öğlen yemeği	60,4	14,3	13,3	20,1	1,9
İkinci ara öğünü	10,6	39,1	14,7	6,8	28,8
Akşam yemeği	73,0	73,0	5,7	15,9	0,8
Gece ara öğünü	5,7	29,4	14,6	5,9	34,5

Tablo 4.2.9.da öğrencilerin belirli öğünleri tüketme sıklıkları görülmektedir. Öğrencilerin %58,2'si kahvaltıyı, %60,4'ü öğlen yemeğini, %73'ü akşam yemeğini her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %36,3'ü hiç kuşluk ara öğünü, %28,8'i ikinci ara öğünü, %34,5'i gece ara öğünün tüketmemektedir.

Öğrencilerin yarısından fazlası %80,4'ünün (n=300) sabah, öğlen ve/veya akşam öğünlerinden bir veya birkaçını atlamaktadır.

Tablo 4.2.10'da öğrencilerin öğün atlama nedenleri sunulmuştur.

Tablo 4.2.10. Öğrencilerin öğün atlama sebebi (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğün atlama sebebi (n=300)	Sayı	Yüzde*
Canı istemiyor/iştahı yok	103	34,3
Zaman bulamadığı için	102	34,0
Sabah uyanamadığı için	92	30,6
Okula geç kalmamak için	87	29,0
Her zaman her yerde kendisine uygun yiyecek bir şeyler bulamıyor	76	25,3
Yemek hazırlayan olmadığı için	39	13,0
Diyet yaptığı için	12	4,0
Diğer*	8	2,6

*İlgili soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

** Acıkmadığında öğünler aksadığı için, aç hissetmediği için, geç uyandığı için öğün kaçırmakta, üşengeçlikten dolayı, okul yemek ücretlerinin fazla olmasından dolayı (n=2), yemek yemeyi unuttuğu için, odasından çıkmak istemediği için.

Öğrencilerin %34,3'ü canı yemek istemediği/iştahı olmadığı için; %30'u sabah uyanamadığı için, %29'u okula geç kalmamak için; %25,3'ü her zaman her yerde kendisine uygun yiyecek birşeyler bulamadığı için öğün atladığını ifade etmiştir (Tablo 4.2.10.).

Tablo 4.2.11. Öğrencilerin günlük olarak belirli besin gruplarından tükettikleri porsiyon sayılarının dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Besin grupları	n	Günlük olarak tüketilen porsiyon sayısı	
		Ortalama ± SS	Ortanca(minimum-maksimum)
Süt ve süt ürünleri	366	2,0±1,4	2,0 (0-7)
Sebze	363	1,7±1,4	1,0 (0-10)
Meyve	358	1,9±1,6	2,0 (0-12)
Ekmek ve tahıl	362	2,2±1,6	2,0 (0-10)
Et	366	2,3±1,5	2,0 (0-7)
Kuru baklagiller	356	1,5±1,3	1,0 (0-7)
Sert kabuklu yemiş/yağlı tohumlar	362	1,5±1,3	1,0 (0-7)

Öğrencilerin besin gruplarından günde tükettikleri ortalama porsiyon sayıları Tablo 4.2.11' de verilmiştir. Öğrenciler günlük ortalama 2,0±1,4 porsiyon süt ve süt

ürünleri tüketmektedir. Ekmek ve tahıl tüketimi ortalama $2,2\pm 1,6$; et tüketimi ortalama $2,3\pm 1,5$ porsiyon/gün'dür.

Tablo 4.2.12. Öğrencilerin günlük olarak belirli besin gruplarını önerilen miktarlarda tüketme durumu (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Besin grupları	Önerilen miktar * (porsiyon/gün)	Sayı	Yüzde
Süt ve süt ürünleri (n=366)	3	67	18,3
Sebze (n=363)	5	5	1,4
Meyve (n=358)	5	8	2,2
Ekmek ve tahıl (n=362)	7,5	10	2,8
Et (n=366)	2,5	91	24,9
Kuru baklagiller (n=356)	2,5	71	19,9
Sert kabuklu yemiş/yağlı tohumlar(n=362)	2,5	64	17,7

Kaynak: dayalı beslenme rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Beslenme Rehberi 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016*

Öğrencilerin %18,3'ü süt ve süt ürünlerini, %24,9'u et grubunu, %19,9'u kuru baklagilleri, %17,7'si sert kabuklu yemiş/yağlı tohumları günlük önerilen miktarda tüketmektedir. Ekmek ve tahıl, sebze ve meyve gruplarını önerilen miktarda tüketen öğrenci yüzdeleri sırasıyla %2,8; %1,4 ve %2,2'dir (Tablo 4.2.12.).

Tablo 4.2.13. Öğrencilerin haftalık olarak balık tüketme sıklığı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Balık tüketme sıklığı (n=372)	Sayı	Yüzde
Hiç	97	26,1
Haftada 2'den az	225	60,5
Haftada 2 kez	39	10,5
Haftada 2'den fazla	11	3,0

* tüketilmesi önerilen miktar haftada 2-3 kezdir (Kaynak*: Besine dayalı beslenme rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Beslenme Rehberi 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016

Tablo 4.2.13.'te öğrencilerin haftada tükettikleri balık miktarları sunulmuştur. Öğrencilerin %86,6'sı haftalık tüketilmesi gereken balık miktarından az tüketmektedirler. %13,5'i haftada 2 ve 2 den fazla balık tüketmektedirler

Tablo 4.2.14. Öğrencilerin yumurta tüketme sıklığı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Yumurta tüketme sıklığı (n=370)	Sayı	Yüzde
Hiç	62	16,8
Haftada 3'den az	138	37,3
Haftada 3-4 kez	86	23,2
Haftada 4'ten fazla	84	22,7

Haftalık olarak tüketilmesi önerilen miktar 7 keredir (Kaynak: Besine dayalı beslenme rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Türkiye Beslenme Rehberi 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016

Öğrencilerin %77,3'ü haftalık tüketmeleri gereken yumurta miktarından az tüketmektedirler. %22,7'si haftalık tüketmeleri gereken yumurta miktarını tükettikleri görülmektedir (Tablo 4.2.14.).

Tablo 4.2.15. Öğrencilerin kahvaltı tercihleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Kahvaltı tercihi (n=366)	Sayı	Yüzde
Kahvaltı yapmıyor	47	12,8
Klasik kahvaltı (peynir, zeytin, bal/reçel, ekmek vb)	214	58,5
Tost/poğaç/simit	84	23,0
≥5 yumurta	5	1,4
Kahvaltılık gevrek/yulaf/müsli	8	2,2
Diğer*	8	2,2

*çikolata (n=1), elma (n=1), kahve(n=2), yağlı tohum ceviz (n=2), meyve (n=1), yoğurt (n=1)

Öğrencilerin %58,5'i klasik kahvaltı (peynir, zeytin, bal/reçel, ekmek vb) tercih etmektedir. Öğrencilerin %23'ü kahvaltıda tost/poğaç/simit tüketmektedir; %12,8'i (n=47) ise kahvaltı yapmamaktadır (Tablo 4.2.15.)

Tablo 4.2.16. Öğrencilerin öğlen yemeklerini yedikleri yerlerin dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Öğrencilerin öğlen yemeklerini yedikleri yerler (n=357)	Sayı	Yüzde
Okul yemekhanesinden	156	43,7
Dışarıda restoranda	94	26,3
Okul kantininden	34	9,5
Fast-food restoranlarında	32	9,0
Evden getiriyor.	25	7,0
Öğlen yemeği yemiyor.	13	3,6
Diğer*	3	0,8

Diğer*: Değişiyor, evden getiriyor

Öğrencilerin %43,7'si öğlen yemeklerini okul yemekhanesinde; %26,3'ü dışarıda restoranda, %9,5'i okul kantininden; % 9'u fastfood restoranlarında yemektedir (Tablo 4.2.16).

Tablo 4.2.17. Öğrencilerin haftalık evde yapılmış yemek yeme sıklığı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Evde yapılmış yemek yeme sıklığı (n=368)	Sayı	Yüzde
Hiç	17	4,6
Haftada 1 gün	10	2,7
Haftada 2 gün	15	4,1
Haftada 3 gün	38	10,3
Haftada 4 gün	47	12,8
Haftada 5 gün	58	15,8
Haftada 6 gün	37	10,1
Haftada 7 gün	146	39,7

Tablo 4.2.17.'de öğrencilerin haftalık evde yapılmış yemek yeme sıklığı sunulmuştur. Öğrencilerin %4,6'sı hiç evde yapılmış yemek yememektedir. Öğrencilerin %88,7'si haftada 3 ve daha fazla gün evde yapılmış yemek yemektedir.

Tablo 4.2.18. Öğrencilerin belirli içecek/yiyecekleri tüketme sıklıkları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

İçecek/ yiyecekleri tüketme sıklığı	n	Hiç %	Her gün %	Haftada	Ayda	Ayda
				birkaç kez %	bir kez %	birkaç kez%
Kola ve diğer asitli içecekler	370	22,4	14,9	40,0	8,4	14,3
Bisküvi/gofret/cips	366	7,1	15,8	55,5	7,4	14,2
Fast-food	370	6,2	7,6	49,7	15,1	21,4

Tablo 4.2.18' de öğrencilerin kola ve diğer asitli içecekler, bisküvi/gofret/cips, fast-food tüketim sıklıkları sunulmuştur. Kola ve diğer asitli içecekleri öğrencilerin %14,9'u her gün, %40'ı haftada birkaç kez tüketmektedir. Bu tür içecekleri hiç tüketmeyenlerin oranı %22,4'tür. Bisküvi/gofret/cips gibi yiyecekleri öğrencilerin %15,8'i her gün, %55,5'i haftada birkaç kez tüketmekte, %7,1'i hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %49,7'si haftada birkaç kez, %7,6'sı her gün fast-food tüketmektedir.

Öğrencilerin %90'ı (n=371)haftada en az 1 kez dışarıda (kafe/restoran vb bir yerde) yemek yemektedir (4.2.19.). Bu öğrencilerin dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebepleri Tablo 4.2.19.'da sunulmuştur.

Tablo 4.2.19. Öğrencilerin dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebebi (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebebi (n=371)	Sayı	Yüzde*
Hoş vakit geçirmeyi sağlaması	146	39,4
Farklı bir ortamda yeme isteği	141	38,1
Hızlı olması	103	27,8
Evde yemek hazırlamanın zor olması	87	23,5
Çoğu zaman dışarıda olmak	10	2,8
Çoğu zaman okulda bulunmak	4	1,9
Yurtta kaldığı için	4	1,9
Başka bir seçeneğin olmaması	3	0,8
İtibar kazanmak	2	0,5
Dışarıda yemek istemek	2	0,5
Arkadaşlarla beraber olmak	2	0,5
Farklı yemekler yemek istemek	2	0,5
Vakit bulamadığı için	2	0,5
Lezzetin daha güzel olması	2	0,5
Diğer**	6	1,6

*İlgili soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

**Aktivite olduğu için (n=1), dışarıya çıkınca acıkma (n=1), evde yapılamayan şeyleri dışarıda bulma (n=1), evde yemek olmadığı zamanlarda (n=1), evden getirilen yemeği taşımak istememek (n=1), okul yemeklerinin çok pahalı olması (n=1).

Araştırmadaki öğrencilerin %39,4'ü hoş bir vakit geçirmeyi sağladığı için, %38,1'i farklı bir ortamda yemek istediği için, %27,8'i hızlı olduğu için, %23,5'i evde yemek hazırlamanın zor olduğunu düşündüğü için dışarıda yemek yemeyi tercih etmektedir (Tablo 4.2.19).

Tablo 4.2.20. Öğrencilerin tercih ettikleri pişirme yöntemleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Tercih edilen pişirme yöntemleri(n=368)	Sayı	Yüzde
Izgara	283	76,9
Fırınlanmış	222	60,3
Sote yapılmış	188	51,1
Haşlanmış	162	44,0
Kızarmış	160	43,5
Kavrulmuş	125	33,9
Ağır ateşte pişirilmiş	95	25,9
Suda pişirilmiş	63	9,8
Rosto yapılmış	34	9,2
Buğulanmış	23	6,3
Graten	17	4,6
Diğer*	2	0,5

Diğer*: Hepsini tercih ediyor, fark etmiyor

Tercih edilen pişirme yöntemlerinin başında %76,9 oranı ile ızgara yöntemi gelmektedir. İkinci sırada %60,3 oranı ile fırınlama yönteminin tercih edildiği görülmektedir. Öğrencilerin %51,1'i sote yapılmış yemekleri tercih etmektedirler. Kızarmış yemek tercih edenler %43,5 olarak belirtilmiştir (Tablo 4.2.20.).

4.3. Medya ve Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin %99,7'si (n=369) medya araçlarından herhangi birini takip etmektedir.

Tablo 4.3.1. Öğrencilerin takip ettikleri medya araçları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Takip edilen medya aracı (n=369)	Sayı	Yüzde*
İnternet	342	92,7
Arkadaşlarının sosyal medya hesapları	216	58,5
Televizyon	183	49,6
Kendi konularında uzman bazı kişilerin web sayfaları/ sosyal medya hesapları	183	49,6
Ünlülerin sosyal medya hesapları	123	33,3
Gazete	118	32,0
Sağlık/ spor dergileri	68	18,4
Aktüalite dergileri	31	8,4
Radyo	13	3,5

*İlgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir

Öğrencilerin %92,7'si medya araçlarından interneti takip etmektedir. İkinci sırada %58,5 ile arkadaşların sosyal medya hesapları gelmektedir. Bunu %49,6 ile televizyon ve kendi konularında uzman bazı kişilerin web sayfaları/ sosyal medya hesapları takip etmektedir. En az tercih edilen medya aracı %3,5 ile radyodur. Öğrencilerin %33,3'ü ünlülerin sosyal medya hesaplarını, %32'si gazete, %18,4'ü sağlık/ spor dergileri ve %8,4'ü aktüalite dergilerini takip ettiklerini belirtmişlerdir (Tablo 4.3.1.).

Öğrencilerin %62'si (n=227) beslenme/ fiziksel aktivite/ diyet konularına ilgi duymaktadır.

Tablo 4.3.2. Öğrencilerin beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etme durumu (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını takip etme durumu (n=368)	Sayı	Yüzde
Evet	85	23,1
Hayır	72	19,6
Rastlarsam okurum/izlerim	159	43,2
Gerek duyduğumda izlerim	52	14,1

Öğrencilerin %23,1'i beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etmektedir. Öğrencilerin %43,2'si beslenme/ fiziksel aktivite/ diyet konularını rastlarsa okuyup/ izlediğini ifade etmiştir (Tablo 4.3.2.).

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin medya araçlarında takip ettikleri beslenmeye ilişkin konular (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Medya araçlarında takip edilen beslenmeye ilişkin konular (n=289)	Sayı	Yüzde*
Sağlıklı beslenme	179	62,0
Zayıflama	137	47,4
Yemek tarifleri	155	53,7
Diğer*	4	1,4

**Kilo almak, meslekle ilgili, sporcu besinleri, vücut geliştirme

*İlgili soruda birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 4.3.3.' te öğrencilerin medya araçlarında beslenmeye ilişkin takip ettikleri konuların dağılımı görülmektedir. Öğrencilerin %62'si medya araçlarından sağlıklı beslenme; %53,7'si yemek tarifleri; %47,4'ü ise zayıflama ile ilgili konuları takip etmektedir (Tablo 4.3.3.).

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme/fiziksel aktivite konularında takip ettikleri medya araçları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Beslenme/fiziksel aktivite konularında takip ettikleri medya araçları (n=289)	Sayı	Yüzde*
İnternet	276	95,5
Bu konularda uzman kişilerin web sayfaları/sosyal medya hesapları	126	43,6
Televizyon	102	35,3
Bazı ünlülerin sosyal medya hesapları	57	19,7
Dergi	55	19,1
Gazete	39	13,5
Radyo	13	4,5

*ilgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir

Medyadaki beslenme/fiziksel aktivite konularını takip eden öğrencilerin %95,5'i bu konuları internet üzerinden, %43,6'sı bu konularda uzman kişilerin web sayfaları/sosyal medya hesaplarını, %35,3'ü televizyondan, %19,7'si bazı ünlülerin medya hesaplarını takip etmektedir (Tablo 4.3.4.).

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin beslenme/diyet konularında en çok izlediği kişiler (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Beslenme/diyet konularında en çok izlediği kişiler(n=289)	Sayı	Yüzde
Bu konuda uzman beslenme ve diyetetik uzmanları	131	45,3
Sosyal medya ünlüleri	44	15,2
Bu konuda uzman doktorlar	35	12,1
Ünlüler (Sanatçı, şarkıcı, model,..vb)	34	11,8
Magazin figürleri	11	3,8
Diğer*	7	2,4

*: Bu konuyla ilgilenen sıradan kişiler, çok dikkatle takip etmiyor, denk gelirse takip ediyor, şefler, gurmeler, vedat milör, yemek tarifi uygulamaları.

Tablo 4.3.5.'te öğrencilerin beslenme/diyet konularında en çok izlediği kişiler sunulmuştur. Öğrencilerin beslenme/ diyet konularında en çok takip ettikleri kişiler arasında ilk sırada %45,3 ile bu konuda uzman beslenme ve diyetetik uzmanları gelmektedir. Bunu %15,2 ile sosyal medya ünlüleri takip etmektedir. Öğrencilerin %12,1'i bu konuda uzman doktorlar, %11,8'i ünlüleri (Sanatçı, şarkıcı, model,.. vb) takip etmektedir.

Tablo 4.3.6. Öğrencilerin takip ettikleri beslenme/diyet/fiziksel aktivite önerilerini kendilerine uygulama durumu (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Takip edilen beslenme/diyet/fiziksel aktivite önerilerini kendisine uygulama durumu (n=289)	Sayı	Yüzde*
Uygulamıyor	91	31,5
Sağlıklı beslenme önerilerini uyguluyor	115	39,8
Kilo vermeye yönelik diyet önerilerini uyguluyor	60	20,8
Kilo verme, kalori yakmaya yönelik egzersizleri uyguluyor	54	18,7
Sağlık için gerekli egzersiz önerilerini uyguluyor	57	19,7
Diğer**	10	3,5

** Yemek tariflerini uygulayarak, antreman programına ekleyerek, bazen uygulayarak, kendine ait mutfak olmadığı için uygulanmıyor, uygulamaya çalışılarak, değişiyor, kilo almaya çalışarak, bazen uygulayarak.

* İlgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir

Öğrencilerin takip ettikleri beslenme/ diyet/ fiziksel aktivite önerilerini kendilerine uygulama durumları Tablo 4.3.6' da gösterilmiştir. Öğrencilerin %39,8'i sağlıklı beslenme önerilerini uygulamaktadır. Öğrencilerin %31,5'i bu konulardaki takip ettikleri araçlardaki önerileri kendilerine uygulamamaktadır.

Öğrencilerin %20,7'si (n=76) beslenme alışkanlıklarının medyadaki yayınlardan etkilendiğini belirtmiştir.

Araştırmadaki öğrencilerin %43,3'ü (n=157) medyadaki beslenme konularından etkilenerik beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye çalışmıştır.

Tablo 4.3.7. Öğrencilerin medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenerik gerçekleştirdikleri beslenme davranışları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenerik gerçekleştirdikleri beslenme davranışları(n=157)	Sayı	Yüzde*
Su tüketiminde artış	110	70,0
Meyve sebze tüketiminde artma	70	44,6
Hazır gıda tüketiminde azalma	67	42,7
Öğün atlamamaya özen gösterme	67	42,7
Protein tüketiminde artma	66	42,0
Yağ tüketiminde azalma	65	41,4
Karbonhidrat tüketiminde azalma	63	40,1
Akşam yemeği miktarında azalma	46	29,3
Zeytinyağı tüketiminde artma	31	19,7
Öğün sayısını azaltma	18	11,5
Glutensiz beslenme	17	10,9
Karbonhidrat tüketiminde artma	14	8,9
Meyve tüketiminde azalma	9	5,7
Margarin tüketiminde artma	6	3,9
Yağ tüketiminde artma	5	3,2
Hazır gıda tüketiminde artma	4	2,5
Protein tüketiminde azalma	2	1,3
Diğer**	1	0,6

** : Hayvan hakları nedeniyle hayvanların kötüye kullanıldığını düşündüğü ürünleri ve nereden geldiğini bilmediği hayvansal ürünleri kullanmayı azaltarak
*ilgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir

Öğrencilerin medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenerik gerçekleştirdikleri beslenme davranışları Tablo 4.3.7' de gösterilmektedir. Öğrencilerin %70'i bu yayınlardan etkilenerik su tüketimini arttırdığını, %44,6'sı meyve sebze tüketimini arttırdığını, %42,7'si öğün atlamamaya özen gösterdiğini ve %42,7'si hazır gıda tüketimini azalttığını, %42'si protein tüketimini arttırdığını ifade etmiştir.

Öğrencilerin %64,7'si (n=235) medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle bazı gıda ürünlerini denediklerini ifade etmiştir. Bu yayımlardan etkilenecek gıda ürünü denemeyen öğrenci sayısı (n=35,3) 128'dir.

Tablo 4.3.8. Öğrencilerin medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle denedikleri gıda ürünleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle denenen gıda ürünleri (n=235)	Sayı	Yüzde*
Yeşil çay	125	53,1
Chia tohumu	91	38,7
Kefir	83	35,3
Tam buğdaylı ürünler	75	32,0
Probiyotik yoğurt	59	25,1
Hindistan cevizi yağı	57	24,2
Kinoa	55	23,4
Zerdeçal	40	17,0
Ayran	37	15,7
Bazı besin destekleri (omega-3; ginseng; ginkgo vb)	33	14,1
Aspirin yağı	6	2,5
Krill yağı	5	2,1
Diğer**	3	1,3

* ilgili soruda birden çok seçenek işaretlenmiştir

** Tatlı, keten tohumu, protein tozu

Öğrencilerin medya etkisiyle denedikleri ürünlerin başında %53,1 (n=125) oranı ile yeşil çay gelmektedir. Bunu %38,7 (n=91) oranı ile chia tohumu, %35,3 (n=83) oranı ile kefir, %32 (n=75) oranı ile tam buğdaylı ürünlerin takip ettiği belirlenmiştir (Tablo 4.3.8.).

Tablo 4.3.9. Öğrencilerin medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceleri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceleri (n=359)	Sayı	Yüzde
Hiçbir fayda veya zararının olmadığını düşünüyorum	42	11,7
Bilgi kirliliğine neden olduğunu düşünüyorum	86	24,0
Halkı yanlış yönlendirdiğini düşünüyorum	74	20,6
Halkın bu konularda bilgi düzeyini artırdığını düşünüyorum	88	24,5
Halkın bu konularda farkındalığını artırdığını düşünüyorum	134	37,3
Bu yayınların aslında satışı desteklemeyi amaçladığını düşünüyorum	108	30,1
Anlatan kişiye göre doğru ya da yanlış etkileyebilir	1	0,3
Bazı yayınlar farkındalığını arttırırken bazıları bilgi kirliliğine sebep olur	1	0,3
Doğru kişiler tarafından verilmesi faydalı olacaktır	2	0,5
Kaynağın doğruluğu araştırılmalı	1	0,3
Yararlı ve zararlı yayınlar mevcut	1	0,3
Bilgilerin insanlar tarafından akıl süzgecinden geçirilerek kendi ihtiyaçlarına göre düzenlenmeli	1	0,3
Yanlış bilgi sunulmadığı sürece fark etmez.	1	0,3

Öğrencilerin medya araçlarındaki beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceleri sorulduğunda alınan yanıtların dağılımı şu şekildedir: Öğrencilerin %37,3'ü halkın bu konularda farkındalığını arttırdığını, %30,1'i bu yayınların aslında satışı desteklemeyi amaçladığını, %24,5'i halkın bu konularda bilgi düzeyini arttırdığını, %24'ü bilgi kirliliğine neden olduğunu, %20,6'sı bu yayınların halkı yanlış yönlendirdiğini, %11,7'si yayınların hiçbir fayda ve/veya zararının olmadığını düşünmektedir (Tablo 4.3.9.).

Öğrencilerin %73,5'i yiyecek/içecek reklamı izlemektedir. Öğrencilerin %59,2'si reklamlardan etkilenecek gıda/içecek almaktadır. %23,8'i reklamlardan etkilenecek besin desteği almaktadır.

Tablo 4.3.10. Öğrencilerde gıda maddelerinin özelliklerine göre satın alma kararını etkileme durumu (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Gıda maddelerinin satın alma kararını etkileyen özellikleri	n	Evet %	Hayır %
Besleyici özelliği	361	88,1	11,9
Fiyat uygunluğu	360	81,4	18,6
Sağlıklı olması	362	89,5	10,5
Medyada yer alması	348	24,4	75,6
Hazırlama/pişirme kolaylığı	356	79,2	20,8
Son kullanım tarihi	360	96,1	3,9
İçeriği	357	85,2	14,8
Markası	358	84,1	15,9
Ambalajı	351	58,1	41,9
Kolay bulunması	355	78,3	21,7
Tazeliği	360	96,9	3,1
Kullanıcıların tavsiyesi	355	82,8	17,2
TSE belgesinin olması	351	69,2	30,8
HACCP belgesinin olması	349	48,4	51,6
Yazılı ve görsel basında yer alan reklamların hoşuna gitmesi	349	41,3	58,7
Sosyal medyada sıkça bu üründen iyi yönde bahsedilmesi	355	52,1	47,9
Sosyal medyada sıkça bu üründen kötü yönde bahsedilmesi	346	47,1	52,9
Ünlülerin bu ürünü kullanıyor/tüketiyor olması	347	19,6	80,4

Öğrencilerin gıda maddelerini satın alma kararını etkileyen faktörler Tablo 4.3.10.da gösterilmektedir. Gıda maddesini satın alırken öğrencilerin %96,9'u tazeliğine, %96,1'i son kullanma tarihine, %89,5'i sağlıklı olmasına, %88,1'i besleyici özelliğine, %85,2'si içeriğine, %84,1'i markasına, %82,8 kullanıcıların tavsiyesine, %81,4'ü fiyat uygunluğuna, %79,2'si hazırlama/ pişirme kolaylığına, %78,3'ü kolay bulunmasına, %77,8'i kalite belgesine, %69,2'si TSE belgesinin olmasına, %58,1'i ambalajına bakmaktadır. Öğrencilerin bakmadıkları özellikler %51,6 HACCP belgesinin olması, %58,7 yazılı ve görsel basında yer alan reklamların hoşuna gitmesi, %52,9 sosyal medyada sıkça bu üründen kötü yönde bahsedilmesi, %80,4 ünlülerin bu ürünü kullanıyor/tüketiyor olmasıdır.

Tablo 4.3.11. Öğrencilerin “Sizce RTÜK yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

“Sizce RTÜK medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” (n=362)	Sayı	Yüzde
Evet	91	25,1
Hayır	101	27,9
Fikrim yok	170	47,0

Öğrencilerin %47,0’ı (n=170) RTÜK’ün medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları inceleyip incelemediği hakkında fikri yoktur; %27,9’u (n=101) RTÜK’ün bu konuları incelenmediğini, %25,1’i (n=91) bu konuları incelediğini düşünmektedir (Tablo 4.3.11).

Tablo 4.3.12. Öğrencilerin “Sizce Sağlık Bakanlığı medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

“Sizce Sağlık Bakanlığı medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?” (n=362)	Sayı	Yüzde
Evet	135	37,5
Hayır	95	26,4
Fikrim yok	130	36,1

Öğrencilerin %37,5’i Sağlık Bakanlığının programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelediğini düşünmektedir. %36,1’inin bu konu hakkında fikri yoktur.

Tablo 4.3.13. Öğrencilerin “Sizce Sağlık Bakanlığı beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Size Sağlık Bakanlığı beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?” (n=327)	Sayı	Yüzde
Evet	156	47,7
Hayır	4	1,2
Fikrim yok	167	51,1

Öğrencilerin %47,7’si (n=156) Sağlık Bakanlığının beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünmektedir, %51,1’inin (n=167) bu konu hakkında fikri yoktur (Tablo 4.3.13.).

Tablo 4.3.14. Sağlık Bakanlığının beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili önerileri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Sağlık Bakanlığının beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili düşünceleri (n=153)	Sayı	Yüzde
Sağlık Bakanlığı yayınlarla ilgili denetleme yapmalı	66	43,1
Halkın daha fazla bilinçlendirilmesi gerekir	61	39,9
Bilgi kirliliğinin önüne geçmeli	9	5,9
Beslenme ile ilgili bilgileri işin uzmanı sunmalı	7	4,6
Besin içerikleri hakkında daha detaylı bilgi verilmeli	5	3,3
Halkın sağlığını korumalı	3	1,9
Alo Gıda hattı daha çok kullanılmalı	1	0,7

Tablo 4.3.14.’de Sağlık Bakanlığının beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin Sağlık Bakanlığının bu konuda neler yapması gerektiği ile ilgili önerileri sunulmuştur. Bu öğrencilerin %43,1’i (n=66) Sağlık Bakanlığını yayınlarla ilgili denetleme yapmasını, %39,9’u (n=61) halkın daha fazla bilinçlendirilmesi gerektiğini düşünmektedir.

Tablo 4.3.15. Öğrencilerin “Sizce RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?” sorusuna verdikleri yanıtların dağılımı (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Sizce RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır? (n=317)	Sayı	Yüzde
Evet	96	30,3
Hayır	9	2,8
Fikrim yok	212	66,9

Öğrencilerin %66,9'unun (n=212) RTÜK'nun beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerekip gerekmediği ile ilgili fikri yoktur ; %30,3'ü (n=96) RTÜK'ün düzenleme yapması gerektiğini , %2,8'i (n=9) düzenleme yapması gerekmediğini düşünmektedir (Tablo 4.3.15).

Tablo 4.3.16. RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili önerileri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapması gerektiğini düşünen öğrencilerin neler yapması gerektiği ile ilgili düşünceleri (n=92)	Sayı	Yüzde
Sağlıksız besin önerileri yapan yayınlar kaldırılmalıdır	29	8,7
Bilgi kirliliğinin önüne geçilmelidir	6	1,8
Bilinçlendirme amaçlı yayınlar arttırılmalı	15	4,5
Yayınların denetimi özellikle yaş gruplarına göre düzenlenmelidir	27	8,1
Yerli ürünlerin tüketimi desteklenmelidir	1	0,3
Uzman kişiler yayın yapmalı	8	2,4
Gıdaların zararlı yönleri de anlatılmalı	2	0,6
Kamu spotları arttırılmalıdır	2	0,6
Ürünlerin içeriklerinden daha fazla bahsedilmelidir.	2	0,6

Öğrencilerin %8,7'si (n=29) sağlıksız besin önerileri yapan yayınların kaldırılması gerektiğini, %8,1'i (n=27) yayınların denetiminin özellikle yaş gruplarına göre düzenlenmesi gerektiğini, %4,5'i (n=15) bilinçlendirme amaçlı yayınların arttırılması gerektiğini düşünmektedir. (Tablo 4.3.16).

Tablo 4.3.17. RTÜK'nun beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapmasına gerek olmadığını düşünen öğrencilerin neden böyle düşündükleri ile ilgili açıklamaları (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

RTÜK'nun beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapmasına gerek olmadığını düşünen öğrencilerin bu düşünceleri ile ilgili açıklamaları	Sayı	Yüzde
RTÜK öncelikle kendi sistemini düzenlemeli	5	1,5
Sağlık Bakanlığıyla birlikte düzenleme yapmalıdır	2	0,6
Düzenleme yapabileceklerine inanmıyorum	1	0,3
Gerekli düzenlemenin yapıldığını düşünüyorum	1	0,3

RTÜK'nun beslenme/ gıdalarla ilgili bir düzenleme yapılmamasını düşünen öğrencilerin bu konu ile ilgili ifadeleri Tablo 4.3.17.' de görülmektedir.

Tablo 4.3.18. Öğrencilerin Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fizik aktivite konularına yönelik yayınlarla ilgili genel görüş ve önerileri (Başkent Üniversitesi, Ekim-Aralık 2017)

Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fizik aktivite konularına yönelik yayınlarla ilgili genel görüş ve öneriler (n=268)	Sayı	Yüzde
Uzman olan kişiler yayın yapmalı ve yalnız onlar dikkate alınmalı	45	16,8
Fikrim yok/ilgilenmiyorum	42	15,7
Bilgi kirliliğinin önüne geçilmeli	26	9,7
İyi olan yayınlar mevcut ve halkı iyi yönlendirdiğini düşünüyorum	29	9,7
Halkın bilinçlendirilip, doğru şekilde bilgilendirilmesi gerekir	21	7,8
Yanlış yönlendiren yayınlarla ilgili düzenleme yapılmalı	16	6,0
Yayınlara bir faydası yok ve gereksiz buluyorum	16	6,0
Amacı sadece ürün pazarlamak ve satışı arttırmak	14	5,2
Yayınlarda sadece gerçekler anlatılmalı	10	3,7
Daha çok sağlıklı besinlere ve fiziksel aktiviteye yönlendirme yapılması gerektiğini düşünüyorum	8	3,0
Ünlülerin sunduğu yayınlara denetleme gelmeli	2	3,0
Yayınlardan etkilenmiyorum	5	1,9
Bazı reklamlar yasaklanmalı	4	1,5
Bilinçsiz tüketimin önüne geçilmeli	3	1,1
Kamu spotları arttırılmalı	3	1,1
Kendi ismi ile anılan diyeti ve kitapları ünlü olan kadın hekimin takibi artmalı	2	0,7
Kendi ismi ile anılan diyeti ve kitapları ünlü olan kadın hekim takip edilmemeli	1	0,3
Yayınlara daha açık, basit ve anlaşılır olmalı	1	0,3
Yeterli bilgiye sahip değilim	1	0,3

“Medyada yer alan beslenme/ diyet/ fizik aktivite konularına yönelik yayımlarla ilgili genel görüş ve önerileriniz nelerdir?” sorusuna 268 öğrenci yanıt vermiş, bunların %15,7’si bu konuyla ilgilenmediğini/fikri olmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %16,8’i (n=45) uzman olan kişilerin yayın yapması ve yalnız bu kişilerin dikkate alınması gerektiğini; %9,7’si (n=26) bilgi kirliliğinin önüne geçilmesi gerektiğini; %7,8’i (n=21) halkın bilinçlendirilip, doğru şekilde bilgilendirilmesi gerektiğini düşünmektedir (Tablo 4.3.18.)

5.TARTIŞMA

Beslenme, bireyin yaşamını devam ettirmesinde en önemli ihtiyaçtır. Yeterli ve dengeli beslenmeyi sürdürmesi kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal huzurunu sağlar. Gıda seçimini doğru yapmak her besin ögesinden yeterli miktarda alınarak sağlanır. Her yaş grubuna ayrı beslenme düzeni kurulması gerekir. Bireyleri tüketime iten medya, her yaş grubuna ayrı sunum yaparak yapay gereksinimler yaratabilmektedir (10). Gençlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin hayatlarının bu aşamasında alıştıkları aile ortamından uzaklaşmaları onları medya, çevre, zaman yetersizliğinin etkisiyle yanlış beslenmeye itebilmektedir.

Çalışmada öğrencilerin büyük bir bölümünün (%72,3) ailesiyle birlikte evde yaşamaktadır, ancak 1/5'inden fazlası ailesinden ayrı tek başına/yurtta/öğrenci evi vb.'nde yaşamaktadır. Çeşitli araştırmalarda öğrencilerin ailelerinden ayrı ortamlarda yaşamasının, yemek seçimlerinde yeterli ve dengeli beslenmeden uzaklaştırarak büyük bir sorun oluşturabildiği; evde yemek hazırlama veya aileyle birlikte yaşamının öğrencilerin daha sağlıklı beslenmesini sağladığı bildirilmektedir (7-8).

Öğrencilerin günlük TV izleme süresi ortalama $1,2\pm 1,1$ saattir. İzmir'de üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerin %23,6'sı günde 2 saat, %16,4'ü ise günde 4 saat ve üzeri televizyon izlediklerini belirtmişlerdir (122). Öğrencilerin günlük bilgisayarda geçirdikleri süre ortalama $1,4\pm 1,6$ saat; oyun, vakit geçirme, sosyal amaçlı internet erişimi süresi $4,5\pm 3,2$ saattir. Selçuk Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %31,9'u haftada 2-3 gün düzenli olarak internet kullanmaktadır (123). Amerikada mobil cihazların günlük hayattaki yerinin araştırıldığı çalışmaya göre 18-24 yaş arası katılımcıların %54'ü akıllı telefonlarını sürekli kontrol ettiklerini belirtmişlerdir (124). Uzun süreli televizyon izlemenin ve bilgisayarda geçirilen sürenin uzunluğu bireyleri hareketsiz yaşam tarzı olan sedanter yaşam şekline itmektedir. Ayrıca gıda reklamlarının tanıtım mesajlarının en büyük odak noktalarından olan genç yaş grubun sağlıksız yiyeceklere teşvik eden uyarılara daha fazla maruz kalmalarına yol açtığı bilinmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin toplamda günde 7 saatten fazla uzun bir süreyi bu tür uyarılara maruz kalabilecekleri TV/ bilgisayar/ internet erişimi ile

geçirdikleri göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin sağlıksız beslenme şekillerine yöneliyor olabilecekleri düşünülebilir.

Öğrencilerin %62,1'i düzenli fiziksel aktivite, %69,6'sı kas gruplarını çalıştıran-kuvvetlendiren egzersiz yapmamaktadır. Diğer yandan öğrencilerin %57,8'i kilo vermek isterken, %29,3'ü mevcut kilosundan memnundur. Samsun'da üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmada da öğrencilerin %46,5'i düzenli spor yapmadığını belirtmiştir (125). İstanbul'da üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörlerin incelendiği çalışmaya göre öğrencilerin %39,4'ü kilosundan memnun olmadığını belirtmiştir (126). Fiziksel aktiviteden uzak sürdürülen hareketsiz yaşamın, başta obezite olmak üzere, diyabet, bazı kanser türleri, kötü ruh hali gibi durumlara dolaylı olarak yol açtığı düşünülmektedir. Öğrencilerin çoğunun kilo vermek istemelerine rağmen fiziksel aktiviteden de uzak yaşam sürmeleri, yanlış beslendiklerinin bir göstergesi olabilir (127). Yukarıda da belirtildiği gibi, uzun süreli televizyon izlemenin ve bilgisayarda geçirilen sürenin uzunluğunun bireyleri hareketsiz yaşam tarzı olan sedanter yaşam şekline itmektedir (114), bu çalışmada da öğrencilerin günde ortalama 7,1 saatlerini - yani günün neredeyse 1/3'ini- bilgisayar/ televizyon başında geçirmekte olmaları ve yarısından fazlasının düzenli fiziksel aktivite yapmıyor oluşu bu bilgiyi destekler niteliktedir.

Bayburt'ta yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin %71,1'i sağlıklı besinleri; %50,3'ü az yağlı besinleri tercih ettiğini, %27,7'si kolesterol seviyesini yükselten besinlerden kaçındığını belirtmiştir (128). Lübnan'da üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %26,8'i vejetaryen/düşük kalorili diyet modelini, %35,4'ü karışık diyet modelini, %38'i ise patates kızartması, fast-food gıdalar, gazlı içecekler ve beyaz ekmek gibi gıdaların tüketildiği batı tipi diyet modelini tercih etmektedir (129). Bu araştırmaya katılan özel diyet uygulayan öğrencilerin %56,1'i kilo vermeye yönelik, %9,2'si kilo almaya yönelik ve %9,2'si az tuzlu diyet türünü tercih etmektedir. Tuzlu diyetin hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklarının oluşma riskini arttırdığı bilinmektedir. Ülkemizdeki tuz tüketiminin önerilen değerin üç katıdır (130). Bu çalışmada öğrencilere tuz tüketim miktarını belirlemeye yönelik soru sorulmamış olsa da, diyet türü olarak az bir kısmının az tuzlu diyet tercih etmesi hem Türkiye'deki tuz tüketimin fazla oluşu

ile uyumlu görünmektedir hem de bu genç grupta kronik hastalıkların risk faktörleri ile ilgili farkındalıklarının olmadığını düşündürmüştür

Araştırmaya katılan öğrencilerin mevcut ağırlıklarına göre VKİ değerlendirildiğinde %72'si normal ağırlıkta, %12,8'i zayıf, %12,8'i fazla kilolu ve %2,5'i obezdir. 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına göre 19-30 yaş arası erkeklerde VKİ ortalaması 26,4 kg/m²; kadınlarda ise 28,9 kg/m² bulunmuştur. Her iki cinsiyet grubu ortalaması DSÖ sıralamasına göre fazla kiloludur (90). Avustralya'da 2014-2015 döneminde yapılan diğer çalışmaya göre ise 18-24 yaş arası kişilerin %39'u fazla kilolu ve obezdir (131). Araştırmadaki öğrencilerin çoğu normal kiloda görünse de, %15'i fazla kilolu ve obezdir. Öğrencilerin VKİ lerinin kendi beyanlarına dayalı olarak hesaplandığı, pek çoğunun fiziksel olarak inaktif olduğu ve yine büyük çoğunluğunun kilo vermek isteğinde oluşu göz önünde bulundurulduğunda bu oranın aslında daha yüksek olabileceği de göz ardı edilmemelidir.

Bugüne kadar en az bir kez kilo vermek amacıyla diyet yapan öğrencilerin %51,1'i bu diyeti doktorun önerisi ile, %27,4'ü diyetisyen önerisi ile yapmıştır. %20'si kendi belirlediğini ve %16,3 arkadaşları/ tanıdıklarından aldıkları diyeti uyguladıklarını söylemişlerdir. Sağlıkla ilgili bu kadar önemli bir konuda öğrencilerin uzmandan değil de arkadaş/ tanıdık, sosyal medya/ internet üzerinden destek sağlamaya çalışması öğrencilerin ulaşabilecekleri kaynakları olmayabileceğini düşündürmüştür. Bu bilgilerin her zaman eğitimini almış kişilerden sağlanması ile ilgili çalışmalar sunulmalıdır.

Araştırmada öğrencilerin %58,2'si kahvaltıyı, %60,4'ü öğlen yemeğini, %73'ü akşam yemeğini her gün tüketmektedir. Öğrencilerin %36,3'ü kuşluk ara öğünü, %28,8'i ikindi ara öğünü, %34,5'i gece ara öğünü hiç tüketmemektedir. Samsun'da yapılan bir araştırmada ise öğrencilerin en fazla önem verdikleri öğünler sırasıyla %58,1 kahvaltı, %27 akşam yemeği, %14,9 ile öğle yemeğidir (125). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise en fazla (%40,5) sabah kahvaltısının atlandığı, en az ise (%3,1) akşam yemeğinin atlandığı saptanmıştır (6). Kahvaltı öğününün yeterli ve dengeli olarak yapılmasının, gün boyu bilişsel ve fiziksel performansın yüksek olması için önem taşıdığı bilinmektedir. Ara

öğünlerin az tüketilmesi ise bir sonraki öğünde gereğinden fazla tüketime yol açabilmektedir (5)

Öğrencilerin %34,3'ü canı yemek istemediği/iştahı olmadığı için; %30'u sabah uyanamadığı için, %29'u okula geç kalmamak için; %25,3'ü her zaman her yerde kendisine uygun yiyecek birşeyler bulamadığı için öğün atladığını ifade etmiştir. Korkmaz N.H., öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin sırasıyla vakit yokluğu, para yetersizliği ve o öğünü yemek gibi bir alışkanlığının hiç olmayışı olarak saptamıştır (132). Erzinan'da yapılan diğer bir araştırmaya göre öğrencilerin 30'u zamanı yetersiz olduğu için, %24,1'i canı istemediği için, %16'sı ise alışkanlığı olmadığı için öğün atladığını belirtmiştir (133). Bu sonuçlar araştırmamızın sonuçları ile benzerdir. Yeterli ve dengeli beslenme, öğün örüntüsü bozulmayarak sağlanabilir. Öğün atlamak bir sonraki öğünün daha dengesiz şekilde alınmasına sebep olabilir. Öğrencilerin öğünlerin önemi konusunda bilinçlendirilmesi ile ileriki dönemlerde ortaya çıkabilecek sağlık sorunları engellenebilecektir.

Bu çalışmada öğrencilerin günlük ortalama süt ve süt ürünleri tüketiminin $2,0 \pm 1,4$; sebze meyve tüketimlerinin $1,7 \pm 1,4$ ve $1,9 \pm 1,6$ porsiyon olduğu; ekmek ve tahıl için bu sayıların $2,2 \pm 1,6$ porsiyon; et için $2,3 \pm 1,5$ porsiyon olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %81,7'si süt ve süt ürünlerini; %75,1'i eti; %80,1'i kuru baklagilleri; %82,3'ü sert kabuklu yemiş/ yağlı tohumları önerilen miktarların çok altında tüketmektedir. Sebze meyve tüketiminin önerilen miktarlarda tüketen öğrenci oranı sadece %1,4 ve %2,2'dir. Önerilen haftalık balık tüketimi iki-üç defa olmasına karşın öğrencilerin yalnızca %13,5'i; önerilen yumurta tüketimi haftalık 7 adet olmasına karşın öğrencilerin yalnızca %22,7'si bu miktarda yumurta tüketmektedirler. Yetişkin hayata geçiş döneminde üniversite öğrencilerinin neredeyse hiçbir besini yeterli şekilde almadığı gözlenmektedir. Bu durum ileride bu öğrenciler için önemli sorunlara neden olabilecektir. Yılmaz E.'nin Balıkesir'de yaptığı araştırmaya göre sütü öğrencilerin %24'ü haftada 1-2 defa, %16,6'sı hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %76'sı her gün peynir, %32'si haftada 3-5 defa yoğurt tüketmektedir. Sebze, öğrencilerin %30,9'u haftada 3-5 defa tüketmektedir. Öğrencilerin %34,3'ü her gün taze meyve ; %38,3'ü her gün ekmek tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %35,4'ü kırmızı eti, %32,6'sı tavuk etini, %44'ü ise balık etini ayda bir kez tüketmektedir. Baklagilleri, öğrencilerin %39,4'ü 15 günde bir kez tükettiğini

belirtmiştir. Öğrencilerin %27,4'ü ayda bir kez kuruyemiş tüketmektedir (134). Sakarya'da yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %72,1'i nadiren balık tükettiğini belirtmiştir (135). Balıkesir'de üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmaya göre ise öğrencilerin %44'ü ayda bir kez balık tükettiğini belirtmiştir (134). Bu sonuçlar haftalık tüketilmesi gereken balık miktarından az tüketildiğini göstermektedir. Önerilen miktarda tüketilmemesi kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve kolesterol gibi hastalıkların temelini oluşturabilir (136). Üniversite öğrencileri arasında yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin %38,3'ü haftada 1-2 defa yumurta tükettiğini belirtmiştir (134). Sakarya'da üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmaya göre ise öğrencilerin %55,2'si sık olarak yumurta tükettiğini ifade etmiştir (135). Gözün iyi görmesi, kemik gelişimi ve sağlıklı dişler için önemli olan protein kalitesi en yüksek besinlerden biri olan yumurtanın az tüketilmesi bireyin enfeksiyonlara karşı açık hale getirerek hastalıklar oluşturabildiği bilinmektedir.

Öğrencilerin %58,5'i klasik kahvaltı (peynir, zeytin, bal/reçel, ekmek vb) tercih etmektedir. Öğrencilerin %23'ü kahvaltıda tost/poğaça/simit tüketmektedir. Adana'da üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmaya göre sabah kahvaltısını ev/yurtta yapan öğrencilerin %20,7'si çay, %18,1'i peynir, %14,4'ü zeytin, %11,5'i yumurta-simit-ekmek, %7,6'sı tost/sandviç tüketmektedir (137). Ankara'da yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerin kahvaltıda sıklıkla tükettikleri gıdalar %86,2 ile peynir, %79,3 ile ekmektir (138). Bu araştırmada öğrencilerin yaklaşık dörtte biri kahvaltıda sağlıklı gıdalar tüketmemektedir. Kahvaltıda tost/ poğaça/ simit gibi besleyiciliği düşük gıdalar tüketmek bireyin sonraki saatlerdeki verimini düşürme, odaklanmada problem, halsizlik gibi sağlık sorunları oluşturabilir (5).

Erzincan'da üniversite öğrencilerine yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %59'u öğlen yemeklerini okulun yemekhanesinde tükettiklerini belirtmişlerdir (133). Bursa'da yapılan araştırmada öğrencilerin öğle yemeklerini en çok %30,2 ile yemekhanede en az %2,2 ile yurttaki kendileri hazırlamakta oldukları saptanmıştır (132). Bu çalışmada öğrencilerin %43,7'si öğlen yemeklerini okul yemekhanesinde; %26,3'ü dışarıda restoranda, %9,5'i okul kantininden; %9'u fastfood restoranlarında yediğini bildirmiştir. Öğrencilerinin çoğunun evde ailesiyle birlikte yaşayıp, öğlen yemeklerinin çoğunu okul yemekhanesinden yiyor olmaları öğrencilerin hazır gıdayı

daha fazla tercih ettiklerini düşündürmüştür. Evden hazırlanan yemeğin daha sağlıklı ve besleyici olduğu bilinmekle birlikte; sürekli dışarıdan tüketme önemli sorunlara yol açabilecektir.

Çalışmada kola ve diğer asitli içecekleri öğrencilerin %14,9'u her gün, %40,0'ı haftada birkaç kez tüketmektedir. Bu tür içecekleri hiç tüketmeyenlerin oranı %22,4'tür. Bisküvi/gofret/cips gibi yiyecekleri öğrencilerin %15,8'i her gün, %55,5'i haftada birkaç kez tüketmekte, %7,1'i hiç tüketmemektedir. Öğrencilerin %49,7'si haftada birkaç kez, %7,6'sı her gün fast-food tüketmektedir. Lübnan'da yapılan araştırmaya göre ise öğrencilerin %58,7'si haftada 2 ve 2'den az, %12,4'ü ise her gün fast-food türü gıda tüketmektedir. %42'si her gün tatlı gıdalar tükettiğini belirtmiştir. Gazlı içecekleri öğrencilerin %38,9'u her gün tüketmektedir (129). Riyad'da yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %60,9'u haftada bir kez fast-food tükettiğini belirtmiştir. Fast-food ile en çok tüketilen içecek %75,4 ile gazlı içeceklerdir (139). Şekerle tatlandırılmış yiyecek ve içeceklerin tüketilmesinin aşırı enerji alımına bağlı olarak, yağ dokusunun ve vücut ağırlığının artmasına sebep olduğu bilinmektedir. Her gün tüketilen kola ve diğer asitli içecekler, bisküvi/ gofret/ cips gibi yiyecekler obezite, diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıklarının riskini arttırmaktadır (5). Bu gıdaların tüketiminin azaltılması ile ilgili müdahale programları geliştirilebilir (5).

Öğrencilerin %90'ı haftada en az 1 kez dışarıda (kafe/restoran vb bir yerde) yemek yemekte; bunların %39,4'ü hoş bir vakit geçirmeyi sağladığı için, %38,1'i farklı bir ortamda yemek istediği için, %27,8'i hızlı olduğu için, %23,5'i evde yemek hazırlamanın zor olduğunu düşündüğü için dışarıda yemek yemeyi tercih etmektedir. Diyarbakır'da üniversite öğrencileri arasında yapılan araştırmaya göre öğrencilerin hazır yiyecekleri tercih etme sebepleri ilk sırada yiyeceklerin tazeliği, ikinci sırada fiyat uygunluğu olduğu bulunmuştur (140). Öğrencilere okulda sağlıklı ve maliyetini karşılayabilecekleri yemekler sunulması, yemeklerini yedikleri ortamın onların yaş ve eğlence/ sosyalleşme anlayışına uygun düzenlenmiş olması onları sağlıklı beslenmeye itmeye etkili olabilecektir.

Öğrencilerin %92,7'si medya araçlarından interneti takip etmektedir. İkinci sırada %58,5 ile arkadaşların sosyal medya hesapları gelmektedir. Bunu %49,6 televizyon ve kendi konularında uzman bazı kişilerin web sayfaları/ sosyal medya

hesapları takip etmektedir. Konya’da yapılan çalışmaya göre öğrencilerin %49,3’ü televizyonu, %21,5’i interneti takip etmektedir (141). Yapılan diğer araştırmaya göre öğrencilerin %34,6’sı birkaç günde bir gazete okuduğunu belirtmiştir (142). Muğla’da yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %99’u interneti kullandığını belirtmiştir (143). İnternet ve televizyonun kullanım amacına göre beslenmeyi etkilediği bilinmektedir. Uzun süreli hareketsiz olarak internet ve televizyonun kullanımı kişilerde hareketsizlik, yeme düzeninin değişmesi, hızlı gıdalar tercih etme gibi sorunlara yol açabilecektir.

Öğrencilerin %23,1’i beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip etmekte; %43,2’si ise beslenme/ fiziksel aktivite/ diyet konularını rastlarsa okuyup/ izlediğini ifade etmiştir. Adana’da yapılan diğer araştırmaya göre öğrencilerin %51,1’i beslenme ile ilgili haberleri takip etmektedir (137). Ankara’da yapılan araştırmaya göre genç bireylerin %92,1’i sağlık ve beslenme konusundaki yayınları medyadan takip ettiğini belirtmiştir (144).

Öğrencilerin %62’si medya araçlarında beslenmeye ilişkin konulardan sağlıklı beslenme konusuna; %47,4’ü ise zayıflama konusuna ilgi duymaktadır. İstanbul’da yapılan diğer araştırmaya göre öğrencilerin %35,8’i gazete ve dergilerde çıkan “sağlıklı beslenme” ile ilgili haberleri bazen takip ettiğini belirtmiştir (145). Zayıflama konusuna duyulan ilginin yüksek olması ile öğrencilerin yanlış beslenmeden dolayı kilo vermeyi amaçladıkları düşünülebilir. Sağlıklı beslenme konusuna olan ilginin artırılması bu konuda yapılacak çalışmaların başlangıcı olacaktır.

Medyadaki beslenme/fiziksel aktivite konularını takip eden öğrencilerin %95,5’i internet üzerinden, %43,6’sı bu konularda uzman kişilerin web sayfaları/sosyal medya hesaplarını, %35,3’ü televizyondan, %19,7’si bazı ünlülerin medya hesaplarını takip etmektedir . Adana’da üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmaya göre öğrencilerin %36,6’sı beslenme ile ilgili haberleri televizyondan, %30,2’si internet üzerinden, %23,4’ü gazete-dergiden takip etmektedir (137). Kastamonu’da yapılan çalışmaya göre öğrencilerin %24,8’i beslenme ile ilgili bilgi kaynağının bilimsel yayınlar olduğunu, %17,9’u internet, %17,5’i kitap olduğunu belirtmiştir (146). Sağlık ile ilgili önemli bir konuda öğrencilerin %19,7’sinin ünlülerin hesaplarını takip etmesi, öğrenciler için önemli

sağlık sorunlarına yol açabilecektir. Alanında uzman kişilerin takibinin eksik olduğu gözlemlenmektedir. Bu durumun düzeltilmesi için gerekli müdahale çalışmaları düşünülebilir.

Öğrencilerin beslenme/ diyet konularında en çok takip ettikleri kişiler arasında ilk sırada %45,3 ile bu konuda uzman beslenme ve diyetetik uzmanları gelmektedir. Bunu %15,2 ile sosyal medya ünlüleri takip etmektedir. Öğrencilerin %9,9'u bu konuda uzman doktorlar, %9,7'si ünlüleri (Sanatçı, şarkıcı, model,.. vb) takip etmektedir. Bir başka çalışmada öğrencilerin %37,9'u beslenme bilgisini diyetisyenden, %19,9'u hekimden, %12,1'i arkadaştan, %10,2'si ailesinden ve %9,5'i diğer sağlık personelinden aldığını ifade etmiştir (146). Bulgular sonuçlarımızla uyumaktadır. Öğrencilerin beslenme/diyet konusunda bilgileri en fazla uzman kişilerden alıyor olması olumlu olsa da neredeyse 1/3'ünün bu konuyla ünlüleri takip ediyor olması düşündürücüdür çünkü, beslenme/ diyet konusunda takip edilen bilgilerin ne kadar doğru olduğu oldukça şüpheli ve tartışmaya açık bir konudur.

İstanbul'da yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %30,8'i beslenme ile ilgili reklamlardan bazen etkilenecek beslenme alışkanlıklarını değiştirdiklerini belirtmişlerdir (147). Araştırmaya katılan öğrencilerin %70'i medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenecek su tüketimini arttırdığını, %44,6'sı meyve sebze tüketimini arttırdığını, %42,7'si öğün atlamamaya özen gösterdiğini, %42,7'si hazır gıda tüketimini azalttığını, %42'si protein tüketimini arttırdığını ifade etmiştir. Ancak, gereğinden fazla protein tüketiminin de vücutta yağ olarak depolandığı kardiyovasküler hastalıklara yol açabildiği bilinmektedir (49). Her ne kadar öğrenciler "diyet ismi" ile birlikte ifade etmese de protein tüketiminde artışın medya da oldukça fazla yer alan ve özellikle kilo verdirme evresinde neredeyse tamamen proteine dayalı bir beslenme şekli Pierre Dukan'ın önerdiği "Dukan diyeti" nin bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Diğer yandan medyada yer alan yayınların etkisi ile su, meyve-sebze tüketiminin artırılıp hazır gıda tüketiminin azaltılmış olması ve öğün atlamamaya özen gösterilmesi de medyanın olumlu etkisi olarak değerlendirilebilir

Araştırmaya katılan öğrencilerin medya etkisiyle denedikleri ürünlerin başında %53,1 oranı ile yeşil çay gelmektedir. Bunu %38,7 oranı ile chia tohumu,

%35,3 oranı ile kefir, %32 oranı ile tam buğdaylı ürünlerin takip ettiği belirlenmiştir. Tekirdağ'da yapılan araştırmaya göre medyadan en çok etkilenen grubun %41 ile genç grup olduğu saptanmıştır. Tüketicilerin reklamdaki etkilenerek en çok (%36,8) tercih ettiği gıdalar çikolata, şeker ve cipsdir (11). İstanbul'da yapılan araştırmaya göre öğrencilerin %12,3'ü haberlerden etkilenip probiyotik ürünler ve et ve et ürünleri tercihlerinde değişiklik yaptıklarını belirtmişlerdir (147). Yeşil çay, chia tohumu, kefir ve tam buğdaylı ürünlerin denemesi sağlıklı yaşam için tercih edilebilir gıda ürünleridir. Ancak ilk defa denenecek ürünün doğru kaynaklardan araştırılıp tüketilmesi sağlık açısından önemlidir.

Öğrencilerin medya araçlarındaki beslenme konularına yer verilmesi hakkındaki genel düşünceleri sorulduğunda; %37,3'ü halkın bu konularda farkındalığını arttırdığını düşünmekte, %24,5'i halkın bu konularda bilgi düzeyini arttırdığını düşünmekte, %23,9'u bilgi kirliliğine neden olduğunu düşünmekte, %20,6'sı bu yayınların halkı yanlış yönlendirdiğini düşünmekte, %11,7'si yayınların hiçbir fayda ve zararının olmadığını düşünmektedir. İstanbul'da yapılan çalışmaya göre öğrencilerin %75'i medyada yer alan sağlık ve beslenme ile ilgili yazıların bilgi düzeyini arttırdığını düşünmektedir (147). Özellikle hiçbir fayda ve zararının olmadığını düşünen bireylerin yanlış beslenme seçimi yapabilecekleri düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %73,5'i yiyecek/içecek reklamı izlemektedir. Öğrencilerin %59,2'si reklamlardan etkilenerek gıda/içecek almaktadır. %23,8'i reklamlardan etkilenerek besin desteği almaktadır. Gümüşhane'de yapılan bir çalışmaya göre öğrencilerin %39,3'ü reklamların ürün satın almada etkili olduğunu düşünmektedir (10). Reklamlardan etkilenerek gıda alma durumu kişilerin sağlıklarını riske atan, yararlı yerine zararlı gıda maddelerini tercih eder durumuna getirdiği bilinmektedir (10). Reklam aracılığıyla besinlerle ilgili bilgilere kolaylıkla ulaşmak olumlu bir durum gibi görünse de, oluşan bilgi kirliliği kişileri yanlış beslenmeye iterek olumsuz bir durum haline gelmektedir (105).

Öğrencilerin gıda maddelerini satın alırken dikkat etmedikleri faktörler; %51,6 HACCP belgesinin olması, %52,9 sosyal medyada sıkça bu üründen kötü yönde bahsedilmesi, %80,4 ünlülerin bu ürünü kullanıyor/tüketiyor olmasıdır. Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre gıda ürünlerini almada %72,4'ü markanın etkili olduğunu, %60,4'ünün gıda reklamlarında ünlü kişilerin rol

almasının reklama olan güveni arttırmadığını, %35'i reklamın etkili olduğunu, %53,6'sı gıda reklamlarına güven duymadığını ifade etmiştir (10). Gümüşhane'de yapılan araştırmaya göre öğrenciler için gıda ürünlerini satın almada marka faktörünün ilk sırada olduğu, ikinci olarak TSE ve HACCP belgelerinin olmasının önemli olduğu saptanmıştır (10). HACCP standardı gıda ürünlerinin hazırlanma, pişirilme esnasında hangi noktalarda ne tür risklerin olabileceğini, bu risklerin nasıl ortadan kaldırılabileceği konusunda bir sistem kurularak sağlanmaktadır. Ürün satın alınırken HACCP standardı uygulanıp uygulanmadığının kontrol edilmemesi bilinçsizce bir adım olacaktır. TSE belgesine dikkat edilerekte ürünün uygun şartlarda üretilip üretilmediği kontrol edilir. Sosyal medyada sıkça iyi ya da kötü bahsedilmesi, besin içeriği araştırılmadan ürün hakkında yorum yapılmasında yanlış bir algı olarak düşünülmektedir.

Öğrencilerin %47'si RTÜK'ün medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları inceleyip incelemeyeceği hakkında fikri yoktur; %27,9'u RTÜK'ün bu konuları incelenmediğini, %25,1'i bu konuları incelediğini düşünmektedir.. Ancak RTÜK yağ, yağa dönüşen asitler, tuz/sodyum ve şeker gibi genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve maddeleri içeren yiyecek ve içeceklerin ticari iletişimine, çocuk programlarıyla birlikte veya bu programların içinde yer verilemeyeceğini ve genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen yiyecek ve içeceklerin tespitinde, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan liste esas alınmasını yönetmelikte belirtmiştir.

Öğrencilerin %37,5'i Sağlık Bakanlığı programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelediğini düşünmektedir. %36,1'i bu konu hakkında fikri yoktur. Sağlık Bakanlığının medyada yer alan gıda ve beslenme programlarını incelemediği bilinmekle birlikte, öğrencilerin bu konuda bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada medya araçlarının Başkent Üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışı ve gıda ürünleri seçiminde karar vermedeki etkisi araştırılmış ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

Öğrenciler oyun, vakit geçirme, sosyal amaçlı internet erişimi ve TV ile günde 7 saatten uzun süre geçirmektedir. Sürenin uzunluğu dikkate alınığında, uzun saatler kullanılan bu araçların kısa ve uzun vadede bireye ruhsal ve fiziksel olarak nasıl zararlar verebileceği bilgileri öğrencilere aktarılmalıdır.

Öğrencilerin %10'u uygulamakta oldukları diyeti sosyal medya/ internet sitesi üzerinden paylaştığı için uygulamaktadır. Diğer yandan bugüne kadar en az bir kez kilo vermek amacıyla diyet yapan öğrencilerin %13,2'si sosyal medya/ internet sitesi üzerinden duyup bu diyeti uygulamaya karar verdiğini belirtmiştir, %16,3'ü de arkadaş/ tanıdıklarının tavsiye ettiği bir diyeti uygulamıştır. Bu konularla ilgili olarak uzman danışmanlığının alınması gerektiği ile ilgili olarak öğrenciler arasında farkındalık yaratılmalıdır, diğer yandan bu konularla ilgili olarak akran eğitimlerinin yapılması da faydalı olabilir.

Öğrencilerin önemli bir kısmının besinleri önerilen miktarlarda tüketmediği belirlenmiştir. Öğrencilere temel beslenme ilkeleri ile ilgili ders sunumlarının artırılması okul içerisinde öğrencilere uygun fiyatlı ve besleyiciliği yüksek, herkes için ulaşılabilir, gıda sunumunun sağlanmasının öğrencilerin yeterli ve doğru beslenmesinde faydalı olabilir.

Takip edilen medya araçları incelendiğinde en fazla takip edilen internettir, bunu arkadaşların sosyal medya hesapları takip etmektedir, Öğrencilerin büyük çoğunluğunun beslenme/ fiziksel aktivite/ diyet konularına ilgi duyduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin %62'sinin medya araçlarında beslenmeye ilişkin konulardan sağlıklı beslenme konusuna ilgi duyduğu saptanmıştır.

Beslenme/ fiziksel aktivite konularında takip edilen medya araçları incelendiğinde %19,7'sinin bazı ünlülerin sosyal medya hesaplarından takip ettikleri saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin, %39,8'inin takip ettikleri kaynaklardaki sağlıklı beslenme önerilerini uyguladığı, %20,8'inin kilo vermeye yönelik diyet önerilerini uyguladığını belirtmiştir. Beslenme/ kilo verme ile ilgili uygulanacak önerilerin

doktor/diyetisyenden alınması önemlidir. Öğrencilerin konulardaki bilgi açıklarını kapatacak eğitimler verilmelidir. Bireylerin sunulan her bilgiyi araştırıp uygulaması konusunda bilinçlendirilmesi ve öğrencilerin bu konularla ilgili olarak daha doğru bilgiler içeren kaynaklara ulaşmalarının sağlanması yararlı olacaktır.

Öğrencilerin %20,7'sinin beslenme alışkanlıklarının medyadaki yayınlardan etkilendiğini bulunmuştur. Öğrencilerin %43,3'ünün medyadaki beslenme konularından etkilenerek beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye çalıştığı saptanmıştır.

Öğrencilerin %64,7'sinin medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle bazı gıda ürünlerini denedikleri saptanmıştır. Medya aracılığıyla tüketim artışı sağlanan bazı gıdaların içerikleri, fazla kullanımında oluşabilecek etkileri, hangi yaş grubunun ne kadar kullanması gerektiği ile ilgili bilgiler online olarak, ya da yazılı basınla sunumu yapılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Basic Documents, Forty-eighth edition, Italy, World Health Organization, 1-21, 2014.
2. Yaşar İ, Ozanözü Z, Horzum E, Göktaş E, Karaodul G, Çobanoğlu N, Pekcan G, Özcan C, Çakır B, Nişancı F, Aşan F, Çetin N, Demiray S. Sağlıklı beslenme, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri, (Akalin D, Göktaş E, Horzum E, Karaodul G, Çobanoğlu N, ed), Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, 13-29, 2008.
3. Sağlıklı beslenme önerileri, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu,
http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/saglikli_beslenme_onerileri_baski.pdf, 7 Temmuz 2017
4. Tuna Oran N, Toz H , Küçük T , Uçar V. Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi Ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri, Life Sciences, 12: 1-13, 2017.
5. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 1.Baskı, 2015.
6. Vançelik S, Önal S.M, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler, TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4), 242-248, 2007.
7. Saygın M, Kurtuluş Ö, Çalışkan S, Yağlı A.M, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 18(2), 43-47, 2011.
8. Işkın M, Sarıışık M. Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma, Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 1(1), 33-42, 2017.
9. Tuna Oran N, Toz H , Küçük T , Uçar V. Medyanın Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Besin Seçimi Ve Tüketimi Üzerindeki Etkileri, Life Sciences, 12: 1-13, 2017.
10. Dilber F, Dilber A, Üniversite Öğrencilerinin Gıda Ürünleri Tüketiminde Medyanın Etkisi: Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 2: 64-82, 2013.
11. Yılmaz E, Yılmaz İ, Uran H. Gıda Maddeleri Tüketiminde Medyanın Rolü: Tekirdağ İli Örneği. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, 3: 9-14, 2007.
12. Scully M, Dixon H, Wakefield M. Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults, Public Health Nutrition, 12(1), 105–110, 2008.
13. Global Nutrition Report, Nourishing the SDGs, Bristol, UK: Development Initiatives, 34-38, 2017.
14. The State of Food Security and Nutrition in the World 2017, AO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO, Rome, 1-32, 2017.
15. Malnutrition, World Health Organization, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>, 5 Ocak 2018.
16. Diabetes, World Health Organization, <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>, Kasım 2017.

17. Sözman K, Ergör G, Ünal B. Hipertansiyon sıklığı, farkındalığı, tedavi alma ve kan basıncı kontrolünü etkileyen etmenler, Dicle Tıp Dergisi, 42:2, 199-207, 2015.
18. Toksöz P, Sağlıklı yaşam davranışları: beslenmeye yönelik toplum müdahaleleri, 6-18, 7 Temmuz 2017.
19. Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri, T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 722, Ankara, 2008.
20. British Nutrition Foundation, <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients/protein.html?limitstart=0>, 7 Temmuz 2017.
21. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015 , T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016.
22. Aile ve tüketici hizmetleri öğün planlama, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 3-5, 2011.
23. Gıda teknolojisi karbonhidratlar, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 3-7, 2015
24. Samur G.E. Vitaminler mineraller ve sağlığımız, 2'nci baskı. Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, 9-26, 2012.
25. Besin öğeleri ve besin grupları, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2011.
26. Functions of Water in the Human Body, Hong Kong Institute of Vocational Education, http://ive.edu.hk/cw/wc/html/en/cw_campus_offices_wellc_files/pdf/Function%20of%20water%20in%20the%20human%20body.pdf, 12 Temmuz 2017.
27. Temel besin grupları, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html>, 16 Temmuz 2017.
28. Healthy diet, World Health Organization, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>, 20 Temmuz 2017
29. Deniz N, Çam H, Demir Ş, Cankoru M. Okul öncesi dönemde beslenme eğitimi, 2013.
30. Aile ve tüketici hizmetleri öğün planlama, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2011.
31. Karabudak E. Vejetaryen Beslenme Tipleri, Vejetaryen beslenmesi, 1. Baskı, Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 7-8, 2008.
32. .Haas E.M. Diets: types of diets, http://www.healthy.net/Health/Article/Types_of_Diets/1699/1, 20 Temmuz 2017
33. Schuna C, Omnivorous diet, <https://www.livestrong.com/article/315493-omnivorous-diet/>, Ekim 2017.
34. Yücecan S. Optimal beslenme, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara, 2008.
35. Hyson S, The carnivore diet, <https://www.onnit.com/academy/the-carnivore-diet/>, Ocak 2018.

36. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets, American Dietetic Association, 109, 1266-1282, 2009.
37. Petre A, The vegan diet a complete guide for beginnerse, <https://www.healthline.com/nutrition/vegan-diet-guide>, 2016.
38. Martinac P, Lacto vegetarian foods, <http://healthyeating.sfgate.com/lacto-vegetarian-foods-5885.html>, Nisan 2018
39. Stein N, Ovo-vegetarian meal plan, <https://www.livestrong.com/article/364159-ovo-vegetarian-meal-plan/>, Ekim 2017.
40. Miriani A, How to get proper nutrition as a semi-vegetarian, <http://healthyeating.sfgate.com/proper-nutrition-semivegetarian-3531.html>, 20 Temmuz 2017.
41. Hackett J, What is a macrobiotic diet?, <https://www.thespruceeats.com/what-is-the-macrobiotic-diet-3376815>, Kasım 2018.
42. Jones T. The raw food diet: a beginner's guide and review, <https://www.healthline.com/nutrition/raw-food-diet>, 20 Temmuz 2017.
43. Fung J. Intermittent fasting for beginners, <https://www.dietdoctor.com/intermittent-fasting#ways>, 21 Temmuz 2017.
44. Cespedes A, How to start the warrior diet, live strong, <https://www.livestrong.com/article/83394-start-warrior-diet/>, Temmuz 2017.
45. Healthy food for life, <http://www.healthpromotion.ie/hp-files/docs/HPM00796.pdf>, 22 Temmuz 2017.
46. The industrial diet, <http://www.leafforlife.org/5ADAY/INDUSTDI.HTM>, 23 Temmuz 2017.
47. Obesity, World Health Organization, <http://www.who.int/topics/obesity/en/>, 23 Temmuz 2017.
48. Development Initiatives, 2017. Global Nutrition Report 2017: Nourishing the SDGs. Bristol, UK: Development Initiatives, 23 Temmuz 2017.
49. Navruz S, Acar Tek N. Yüksek proteinli diyet akımlarının vücut ağırlığının korunması ve sağlık üzerine kısa ve uzun dönemli etkileri, Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3, 656-673, 2014.
50. Medical Definition of Atkins diet, <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=24581>, 25 Temmuz 2017.
51. Protein power diet, <http://www.dietspace.com/diets/protein-power/protein-power-diet-general-information.html>, 25 Temmuz 2017.
52. What ise zone diet?, <https://www.zonediet.com/the-zone-diet/>, 10 Ocak 2018.
53. Özata, M. Popüler diyetler ve zararları, <http://www.diyetdr.com/Tr/content3.asp?m1=1&m2=3&m3=126>, 26 Temmuz 2017.
54. Karaduman T. Düzce'de yaşayan yetişkin bireylerin popüler diyetleri öğrendikleri kaynaklar, popüler diyetler hakkındaki bilgileri ve yanlış uygulamaları Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2015.

55. Değirmenci C. Diyabet ve sağlıklı beslenme, Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grubu, İstanbul, 7-9, 2011.
56. Hollywood diet, <https://www.diet.com/g/hollywood-diet#A>, 25 Temmuz 2017.
57. Barbaros B, Kabaran S. Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi. 42(2): 140-147, 2015.
58. Stone age diet this is a diet which we all should follow, Doctor myhill.co.uk, http://drmyhill.co.uk/wiki/Stone_Age_Diet__this_is_a_diet_which_we_all_should_follow, 15 Ocak 2017.
59. Gümüş A.B, Yardımcı H. Alkali beslenme: doğru bir tercih mi?, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 1(2): 40-58, 2016.
60. Medical definition of jenny craig, <https://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=64060>, 27 Temmuz 2017.
61. Jenny craig, <https://www.diet.com/g/jenny-craig-diet>, 27 Temmuz 2017.
62. Uzun E. South beach diyeti nedir?, <https://diyetisyenemreuzun.com/south-beach-diyeti-nedir/>, 2 Ağustos 2017.
63. Yıkılmış S, Aksu H. Uluslararası gastronomide chia tohumu (salvia hispanica), Beslenme, Gıda Bilimi ve Teknolojisi, Uluslararası 3. helal ve sağlıklı gıda kongresi, 30-31 ekim 2015, İstanbul-Türkiye, http://www.helalvesaglikli.org/docs/kongre2015/poster/harun_aksu.pdf.
64. Zimmerman S. J. Health benefits of chia learn about its history, nutrient composition, and current research regarding its health benefits, <http://www.todaysdietitian.com/pdf/courses/ZimmermanChiaForWeb.pdf>, 2 Ağustos 2017.
65. Tan M, Yöndem Z. İnsan ve hayvan beslenmesinde yeni bir bitki: kinoa (chenopodium quinoa willd), Alınteri Zirai Bilimler Dergisi. 25 (2): 62-66, 2013.
66. Çöteli E, Karataş F. Zerdeçal (curcuma longa l.) bitkisindeki antioksidan vitaminler ve glutasyon miktarları ile total antioksidan kapasitesinin belirlenmesi. Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 33(2): 91-101, 2017.
67. Özden A. Sağlıklı yaşam için yararlı dost bakteriler, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Gastroenteroloji Bilim Dalı, 17 (1): 22-38, 2013.
68. Gıda teknolojisi kefir, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 3-7, 2011. http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Kefir.pdf.
69. Şanlıer N. Tam tahıl ürünleri ve sağlık üzerine etkileri, <http://www.ankarahalkekmek.com.tr/Dosyalar/62804538214.pdf>, 2 Ağustos 2017.
70. Gıda teknolojisi ayran, Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, 2011, http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ayran.pdf.
71. Boemeke L, Marcadenti A, Busnello FM, Gottschall CBA. Effects of coconut oil on human health, Open Journal of Endocrine and Metabolic Diseases. 5(07): 84-87, 2015

72. Atkinson, M. Coconut Benefits - Coconut oil: Hailed as the "healthiest oil on earth", <http://www.meritfood.co.th/coconutInsightsDetail.asp?knowledgeID=21#>, 4 Ağustos 2017.
73. Vala G, Kapadiya P. Medicinal Benefits of Coconut Oil. *International Journal of Life Sciences Research*, 2 (4): 124-126, 2014.
74. Şanlıer N, Bölükbaşı H. Krill yağı ve sağlık ilişkisi, Türk Eczacıları Birliği II. Bölge Ankara Eczacı Odası, Ankara, 2016, <http://www.aeo.org.tr/Files/Yayinlar/SEB1-WEB.pdf>.
75. Aspir, <http://www.rekaoil.com/wp-content/uploads/2016/01/Aspir.pdf>, 4 Ağustos 2017.
76. Aspir yağı nedir, faydaları nelerdir?, <https://www.sifalibitkitedavisi.com/aspir-yagi-nedir-faydaları-nelerdir.html>, 8 Ağustos 2017.
77. Tek Acar N, Pekcan G. Besin destekleri (supleman) nedir?, Besin Destekleri Kullanılmalı mı?, Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 6-8, 2008, <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%2015.pdf>.
78. Vural E, Op. Dr. Erol Vural Metabolik ve Bariatrik Cerrahi, <http://www.drerolvural.com/besin-destek-urunleri-nelerdir/>, 8 Ağustos 2017
79. Kantaron yağının faydaları, <http://www.ussak.eu/bilgi/Kantaron.pdf>, 8 Mart 2018.
80. Haksel M. Ginseng (Adamotu), http://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/eczaciiodasiyayinlari/ila_habr-subt09/8.pdf, 8 Mart 2018.
81. Erdem S, Eren P.A. Tedavi amacıyla kullanılan bitkiler ve bitkisel ürünlerin yan etkileri, *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 66:3, 133-141, 2009.
82. Definition of youth, <http://www.un.org/esa/socdev/documents/youth/fact-sheets/youth-definition.pdf>, 10 Ağustos 2017.
83. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki, *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29: 2, 333-352, 2009.
84. World population data focus on youth, <http://www.worldpopdata.org/>, 12 Ağustos 2017.
85. Hebden L, Chan HN, Louie JC, Rangan A, Allman-Farinelli M. You are what you choose to eat: factors influencing young adults' food selection behaviour. *Journal Of Human Nutrition And Dietetics: The Official Journal Of The British Dietetic Association*, 28(4): 401-8, 2015.
86. Shepherd J, Harden A, Rees R, Brunton G, Garcia J, Oliver S, et al. Young people and healthy eating: a systematic review of research on barriers and facilitators. *Health education research*. 21(2): 239-57, 2016.
87. Julia C, Vernay M, Salanave B, Deschamps V, Malon A, Oleko A, et al. Nutrition patterns and metabolic syndrome: a need for action in young adults (French Nutrition and Health Survey - ENNS, 2006-2007). *Preventive medicine*. 51(6): 488-93, 2010.
88. Swenson S, Aguirre N, Needed nutrients, <http://www.pamf.org/youngadults/health/nutrition/neednutrients.html>, 15 Ağustos 2017.

89. Hernandez A, Nutrition guidelines for young adults, <http://healthyeating.sfgate.com/nutrition-guidelines-young-adults-5923.html>, 16 ağustos 2017.
90. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf, 16 Ağustos 2017.
91. Pelletier JE, Graham DJ, Laska MN, Social norms and dietary behaviors among young adults. *American journal of health behavior*. 38(1):144-52, 2014.
92. Bezerra I, O. de Carvalho Gurgel A, G. Bastos Barbosa R, da Silva GJB. Dietary behaviors among young and older adults in Brazil, 1-15, 2015.
93. Larson N, Sztainer D.N, Laska M.N, Story M. Young adults and eating away from home: associations with dietary intake patterns and weight status differ by choice of restaurant, *American Dietetic Association*, 111:11, 1696-1703, 2011.
94. Küçük M, Eriş U, Oğuz T, Dal A, Aydın H.C, Orhon N, İletişim kavramı ve iletişim süreci, İletişim Bilgisi, (Orhon N, Eriş U, ed), (1.baskı), Eskişehir, Anadolu Üniversitesi, 2-6, 2012.
95. Sezer E. Kitle iletişim araçları ve tıp Etiği, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 3(3):24-28, 2013.
96. Aktaş N, Cebirbay A, Tüketicilerin beslenme bilgilerine erişmede kullandıkları kitle iletişim araçları üzerine bir araştırma, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(11), 47-56, 2003.
97. Kocadaş B, Kültür ve medya, *Journal of Human Sciences*, 34, 1-13, 2005.
98. Albayrak E, Albayrak Ş, Küçükylmaz M.M, Güven S, Kültür kavramına yaklaşımlar, *Toplumun, Kültür Politikaları ve Medyanın Kültürel Süreçlere Etki Algısı Araştırması*, 25-27, 2011.
99. Adak N, Bir sosyalizasyon aracı olarak televizyon ve şiddet, *Çocuk Edebiyatına ve Çocuk Hekimliğine Yansıyan Şiddet Sempozyumu*, 2004.
100. Gönenç Ö.E, Türkiye’de gazete yayıncılığının başlaması ve gelişmesi, *İletişim Fakültesi Dergisi*, (15), 87-98, 2002.
101. Nakilcioğlu İ.H, İletişimden bilişime: internet kültüründen kesitler, *Akademik Bilişim*, 2007.
102. Güçdemir Y, Bilgisayar ağları internetin gelişimi ve bilgi kirlenmesi, *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (17), 371-378, 2003.
103. Parlak A, İnternet ve Türkiyede internetin gelişimi, *Bitirme ödevi*, Fırat Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Elektrik-Elektronik Bölümü, Elazığ, 2005, <http://www.hasanbalik.com/projeler/bitirme/39.pdf>.
104. Amil E, Reklam ve reklamcılık, *Güzel Sanatlar Enstitüsü Dergisi*. (9), 11-19, 2002.
105. Aktaş N, Cebirbay A, Tüketicilerin beslenme bilgilerine erişmede kullandıkları kitle iletişim araçları üzerine bir araştırma, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(11), 47-56, 2003.
106. Elif K, Altun T, Televizyon reklamlarının ilkökul öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına etkisi üzerine bir inceleme, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2:393-408, 2014.

107. Dovey TM, Torab T, Yen D, Boyland EJ, Halford JCG, Responsiveness to healthy advertisements in adults: An experiment assessing beyond brand snack selection and the impact of restrained eating, *Appetite*, 112:102-6, 2017.
108. Ogle AD, Graham DJ, Lucas-Thompson RG, Roberto CA. Influence of cartoon media characters on children's attention to and preference for food and beverage products, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(2):265-270, 2017.
109. Scully M, Dixon H, Wakefield M, Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. *Public Health Nutrition*, 12(1):105-10, 2009.
110. Utter J, Scragg R, Schaaf D, Associations between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and young adolescents, *Public Health Nutrition*, 9(5):606-12, 2006.
111. Harris JL, Bargh JA, Brownell KD, Priming effects of television food advertising on eating behavior, *Health Psychology: Official Journal of The Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 28(4):404-413, 2009.
112. Story M, Neumark-Sztainer D, French S. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors, *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3): 40-51, 2002.
113. Harris JL, Bargh JA, Television viewing and unhealthy diet: implications for children and media interventions, *Health communication*, 24(7): 660-673, 2009.
114. Günlü Z, Derin D.Ö, Televizyon reklamlarının okul çağı çocuklarının besin seçimi üzerine etkilerinin bir incelemesi, *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 7(3):62-77, 2012.
115. Besinleri satın alma, hazırlama, pişirme, depolama ilkeleri ve dikkat edilecek hususlar, <http://kirkclareli.ism.saglik.gov.tr/TR,20391/besinleri-satin-alma-hazirlama-pisirme-depolama-ilkeleri-ve-dikkat-edilecek-hususlar.html>, 20 Ağustos 2017.
116. Toprak İ, Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B, Bideci E. Toplumun beslenmede bilinçlendirilmesi saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali, TC Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü TC Ankara: Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 56-121, 2002.
117. Boğa A, Binokay S, Gıda katkı maddeleri ve sağlığınıza etkileri, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*. 19(3), 141-154, 2010.
118. Gümrük Ve Ticaret Bakanlığı Ticari Reklam Ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliği, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2015/01/20150110-5.htm>, 5 Eylül 2017.
119. Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı Türk Gıda Kodeksi Beslenme Ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği, <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-5.htm>, 5 Eylül 2017.
120. Yayın Hizmeti Usul Ve Esasları Hakkında Yönetmelik, <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.aspx?MevzuatKod=7.5.15508&sourceXmlSearch=&MevzuatIliski=0>, 5 Eylül 2017.

121. BMI classification, World Health Organization, http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html, 8 Eylül 2017.
122. Özben Ş. Üniversite öğrencilerinin televizyon izleme süresine göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 35, 2013.
123. Balcı Ş, Gülnar B. Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, Selçuk İletişim, 6:1, 2009.
124. Trends in consumer mobility report, Banks of America, http://newsroom.bankofamerica.com/files/doc_library/additional/2015_BAC_Trends_in_Consumer_Mobility_Report.pdf, 2015.
125. Ermiş E, Doğan E, Erilli A.N, Saticı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: ondokuz mayıs üniversitesi örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6:1, Samsun, 2015.
126. Kadioğlu M, Ergün A. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, öz-etkililik ve etkileyen faktörler, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5:2, 2015.
127. Akyol A, Bilgiç P, Ersoy G. Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam, (1.Baskı), Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 2008.
128. Sezek F, Kaya E, Doğan S. Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları, Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences, 10, 2008.
129. Salameh P, Jomaa L, Issa C, Farhat G, Salama J, Zeidan N, Baldi I, Lebanese national conference for health in university research group, Assessment of dietary intake patterns and their correlates among university students in lebanon, Frontiers in Public Health, 2:185, 2014.
130. Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Yayın no: 835, 2011.
131. Australian's health 2016, Australian Institute Of Health And Welfare, Australian Government, 15: 199, 2016.
132. Korkmaz N.H. Uludağ üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23:2, 399-413, 2010.
133. Özütürker S, Özer K.B. Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 63 -74, 2016.
134. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2:6, 87-104, 2007.
135. Işkın M, Öğrencilerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma, Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, 1:1, 33-42, 2017.
136. Hecer C. Türkiye'de balıkçılık sektörüne ve türk halkının su ürünleri tüketim alışkanlıklarına genel bir bakış, Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 31:2, 45-49, 2012.
137. Gül T. Sağlıklı beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları: çukurova üniversitesi örneği, Yüksek lisans tezi, Türkiye Cumhuriyeti Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı, Adana, 2011.

138. Özdoğan Y, Özçelik A.Ö, Surucuoğlu M.S. The breakfast habits of female university students, *Pakistan Journal of Nutrition*, 9: 882-886, 2010.
139. AlFaris N.A, Al-Tamimi J.Z, Al-Jobair M.O, Al-Shwaiyat N.M. Trends of fast food consumption among adolescent and young adult Saudi girls living in Riyadh, *Food & Nutrition Research*, 2015.
140. Kınır S, Şengün H.İ, Karakaş A, Çenberlitaş İ. Üniversite öğrencilerinin fast-food tercih etme sebeplerinin belirlenmesi: dicle üniversitesi örneği, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12:3, 102-119, 2015.
141. Toruk İ, Üniversite gençliğinin medya kullanma alışkanlıkları üzerine bir analiz, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 Nisan 2018.
142. Yılmaz B, Köse E, Korkut Ş. Hacettepe üniversitesi ve bilkent üniversitesi öğrencilerinin okuma alışkanlıkları üzerine bir araştırma, *Türk Kütüphaneciliği*, 23:1, 22-51, 2009.
143. Yıldız A, Demir F.M. Üniversite öğrencilerinin internet ve sosyal medya kullanım amaçlarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi örneği, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi Girişimcilik Özel Sayısı*, 17:37, 2016.
144. Aksoydan E, Kartal B, Yılmaz K. Medya kadınları beslenme konusunda nasıl etkiliyor?, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 19:1, 2010.
145. İçer D. Üniversite öğrencilerinin yayın organlarını takip etme sıklığının beslenme bilgi düzeyine etkisi, *Journal Of Social And Humanities Sciences Research*, 4:14, 1578-1584, 2017.
146. Tütüncü İ, Karaismailoğlu E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi, *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 6:3, 29-42, 2013.
147. Mankan E, İçyer D. Beslenme-gastronomi ile ilgili haberlerin ve köşe yazılarının üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına etkisi, *Social Sciences Studies Journal*, 3:8, 558-566, 2017.

EKLER

Ek 1: Proje Onayı

Ek 2: Anket Formu

Ek 1: Proje Onayı



Sayı : 94603339-604.01.02/ 32713
Konu : Proje Onayı

19/09/2017

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Halk Sağlığı Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ezgi Mutlu tarafından yürütülecek olan KA17/242 nolu "Medya araçlarının Başkent Üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışları ve gıda ürünlerinin seçiminde karar vermedeki etkisi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanın eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonu'na desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Tagliani Caddesi (Eski 1. Cadde) 77. Sokak (Eski 35. Sokak) No:11 06490 Teşvikiye / Ankara
Birim Telefon No: 0 312 212 90 65 Faks No: 0 312 221 37 59
E-Posta: acil@baskent.edu.tr İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin: Lütfen TAŞIĞILIK
Ünvanı: Sekreter
Telefon No: 2129065-2228



Ek 2: Anket Formu

MEDYA ARAÇLARININ BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME DAVRANIŞLARI VE GIDA ÜRÜNLERİNİN SEÇİMİNDE KARAR VERMEDEKİ ETKİSİ

Sayın katılımcı,

Medya araçlarının Başkent Üniversitesi öğrencilerinin beslenme davranışları ve gıda ürünlerinin seçiminde karar vermedeki etkisini belirlemeyi amaçlayan bu çalışmaya katılımınız tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Anket formunda yer alan sorular genel beslenme alışkanlık ve tercihlerinizi değerlendirmeye yöneliktir. Anket formunda hiçbir şekilde, kimlik ve iletişim bilgileriniz istenilmemektedir. Soruları eksiksiz olarak doldurmanız sonuçların güvenilirliği ve ileride gerçekleştirilebilecek müdahale çalışmalarına yol göstericilik açısından son derece önemlidir. Anketi doldururken herhangi bir sorunuz olursa, lütfen hiç çekinmeden araştırmacıya danışınız.

Katkınız için teşekkür ederiz

Ezgi Mutlu

**Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Halk Sağlığı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi**

Anketin uygulandığı tarih:/...../2017

A. TEMEL TANIMLAYICI ÖZELLİKLER

1. Öğrenim görmekte olduğunuz fakülte:.....
2. Öğrenim görmekte olduğunuz bölüm:.....
3. Kaçınıcı sınıftasınız?.....
4. Kaç yaşındasınız?.....
5. Cinsiyetiniz nedir? 1. Kadın 2. Erkek
6. Boyunuz?cm
7. Kilomuz?.....kg
8. Sigara içiyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır
9. Alkol kullanıyor musunuz? 1.Evet 2.Hayır
10. Nerede Kalıyorsunuz?
 1. Ailele birlikte evde
 2. Öğrenci evinde, tek başıma
 3. Öğrenci evinde, arkadaşlarımla
 4. Yurtta
 5. Akrabalarımın yanında
 6. Diğer.....
11. Günde kaç saat televizyon izlersiniz?.....saat
12. Günde kaç saatinizi bilgisayarda geçirirsiniz?.....saat
13. Günde kaç saatinizi oyun oynamak/ vakit geçirmek/ sosyal amaçlı internet erişimi ile geçirirsiniz? (PC, Cep telefonu, tablet vb'nin tamamı dahil).....saat

B. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

14. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz? (*Haftada en az 150 dakika orta şiddetli veya 75 dakika yüksek şiddetli veya orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin eşdeğer kombinasyonu şeklinde fiziksel aktivite*)
 1. Evet
 2. Hayır

15. Haftada en az iki kez, vücudunuzda büyük kas gruplarını çalıştıran, kas kuvvetlendirici egzersiz yapıyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır

16. Özel bir beslenme şekli (diyet) uyguluyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır (19 numaralı soruya geçiniz)

17. Ne tür bir diyet uyguluyorsunuz?

- | | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 1. Kilo vermeye yönelik | 5. Vegan diyet | 9. Dukan Diyeti |
| 2. Kilo almaya yönelik | 6. Az tuzlu diyet | 10. Karatay Diyeti |
| 3. Mevcut sağlık sorunum nedeniyle doktorun önerdiği diyet | 7. Düşük kolesterolü diyet | 11. Diğer..... |
| 4. Vejetaryen diyet | 8. Glutensiz diyet | |

18. Bu diyeti uygulamanızın sebebi nedir? (birden çok seçenek işaretlenebilir)

1. Doktorum verdi
2. Danışmanlık aldığım diyetisyen önerdi
3. Arkadaşlarım/tanıdıklarım önerdi
4. Sosyal medya/ internet sitesi üzerinden paylaşılmıştı, ben de uygulamaya karar verdim
5. Aktüalite dergisi/gazetede okudum, ben de uygulamaya karar verdim
6. Bir TV programında duydum
7. Moda dergilerinde okudum
8. Sağlık/spor dergisinde okudum
9. Diyetle özel kitabı okudum
10. Diğer.....

19. Vücut ağırlığımız ile ilgili bir hedefiniz var mı?

0. Hayır, mevcut kilomdan memnunum
1. Kilo vermek istiyorum
2. Kilo almak istiyorum

20. Ulaşmak istediğiniz vücut ağırlığı nedir?.....kg

21. Bugüne kadar en çok kaç kilo oldunuz?.....kg

22. Bugüne kadar hiç kilo vermek amacıyla diyet yaptınız mı? 1. Evet 2. Hayır (24 numaralı soruya geçiniz)

23. Uyguladığınız diyet/diyetleri nasıl belirlediniz?

1. Doktorum verdi
2. Danışmanlık aldığım diyetisyen önerdi
3. Arkadaşlarım/tanıdıklarım önerdi
4. Sosyal medya/ internet sitesi üzerinden paylaşılmıştı, ben de uygulamaya karar verdim
5. Aktüalite dergisi/gazetede okudum, ben de uygulamaya karar verdim
6. Bir TV programında duydum
7. Moda dergilerinde okudum
8. Diğer.....

24. Aşağıda belirtilen öğünleri haftada kaç kez tüketirsiniz? Sizin durumunuz için uygun olan kutuya "✓" işareti koyunuz.

	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	Hiç tüketmem
Kahvaltı					
Kuşluk ara öğünü					
Öğlen yemeği					
İkinci ara öğünü					
Akşam yemeği					
Gece ara öğünü					

25. Sabah/öğlen ve/veya akşam öğünlerinden atladığınız olur mu? 1. Evet 2. Hayır (27 numaralı soruya geçiniz)

26. Öğün atlama sebebiniz nedir? (birden çok seçenek işaretlenebilir)

1. Sabah uyanamadığım için 4. Diyet yaptığım için 7. her zaman her yerde kendime uygun yiyecek bir şeyler bulamıyorum
2. Okula geç kalmamak için 5. Canım istemiyor/iştahım yok 8. Diğer.....
3. Yemek hazırlayan olmadığı için 6. Zaman bulamadığım için

27. Aşağıda belirtilen besin gruplarını günde ortalama kaç porsiyon tüketirsiniz? Sizin durumunuz için uygun olan kutuya "✓" işareti koyunuz.

	0	1	2	3	4	5	6	7	Diğer (ilgili kutuya yaklaşık kaç porsiyon tükettiğinizi yazınız)
Süt ve süt ürünleri (Bir orta boy kupa süt 240 mL veya yoğurt 200-240 mL ya da iki kibrit kutusu büyüklüğünde (ortalama 40-60 g) peynir bir porsiyondur)									
Sebze (4-5 yemek kaşığı sebze 1 porsiyon kabul edilir)									
Meyve (1 elma, 1 portakal, 1 muz vb/ veya bir küçük kase üzüm , 1 küçük kase kiraz vb 1 porsiyondur)									
Ekmek ve Tahıl (2 ince dilim ekmek, 4-5 yemek kaşığı bulgur, 1 kupa kadar kahvaltılık tahıl gevreği 1 porsiyon kabul edilir)									
Et (Pişmiş kırmızı et ve tavuğun 80 gramı (3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar), pişmiş balığın 150 gramı bir porsiyondur)									
Kuru baklagiller (8-10 yemek kaşığı pişmiş kurubaklagil 1 porsiyondur)									
Sert kabuklu meyve/ yağlı tohumlar (30 gram veya 1 avuç 1 porsiyondur)									

28. Haftada kaç kez balık tüketirsiniz?

0. Hiç tüketmem fazla 1. Haftada 2'den az 2. Haftada 2 kez 3. Haftada 2'den fazla

29. Haftada kaç kez yumurta tüketirsiniz?

0. Hiç tüketmem fazla 1. Haftada 3den az 2. Haftada 3-4 kez 3. Haftada 4'den fazla

30. Kahvaltınızı çoğunlukla nasıl yaparsınız?

0. Kahvaltı yapmıyorum
1. Klasik kahvaltı (peynir, zeytin, bal/reçel , ekmek vb)
2. Tost/poğaç/simit
3. Diğer.....

31. Okul döneminde öğlen yemeklerinizi çoğunlukla nerde yiyorsunuz?

0. Öğlen yemeği yemiyorum 2. Okul kantininden
1. Evden getiriyorum 3. Okul yemekhanesinden

4. Dışarıda restoranda
5. Fast-food restoranlarında
6. Diğer.....

32. Haftada kaç gün evde yapılmış yemek yersiniz?

0. Hiç yemem 1. Haftada 1 gün 2. Haftada 2 gün 3. Haftada 3 gün 4. Haftada 4 gün
5. Haftada 5 gün 6. Haftada 6 gün 7. Haftada 7 gün

33. Ne sıklıkla kola ve diğer asitli içeceklerden tüketirsiniz?

0. Hiç tüketmem 1. Her gün 2. Haftada birkaç kez 3. Ayda bir kez 4. Ayda birkaç kez

34. Ne sıklıkla bisküvi/gofret/cips vb türde yiyecek tüketirsiniz?

0. Hiç tüketmem 1. Her gün 2. Haftada birkaç kez 3. Ayda bir kez 4. Ayda birkaç kez

35. Ne sıklıkla fast-food türü yiyecek tüketirsiniz?

0. Hiç tüketmem 1. Her gün 2. Haftada birkaç kez 3. Ayda bir kez 4. Ayda birkaç kez

36. Ne sıklıkla dışarıda (kafe/restoran vb bir yerde) yemek yersiniz?

0. Hiç yemem 1. Her gün 2. Haftada birkaç kez 3. Ayda bir kez 4. Ayda birkaç kez

37. Dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebebiniz nedir? (*birden fazla seçenek işaretlenebilir*)

0. Hiç dışarıda yemek yemem 4. Evde yemek hazırlamanın zor olması
1. Hızlı olması 5. İtibar kazanmak
2. Hoş vakit geçirmeyi sağlaması 6. Diğer.....
3. Farklı bir ortamda yeme isteği

38. Genel olarak hangi pişirme yöntemiyle pişirilmiş yemekleri tercih edersiniz? (*birden fazla seçenek işaretlenebilir*)

1. Kızarmış 5. Buğulanmış 9. Kavrulmuş
2. Haşlanmış 6. Suda pişirilmiş 10. Graten
3. Izgara 7. Sote yapılmış 11. Rosto yapılmış
4. Fırınlanmış 8. Ağır ateşte pişirilmiş 12. Diğer.....

C. MEDYA VE BESLENME

39. Medya araçlarını takip eder misiniz? 1. Evet 2. Hayır

40. Hangi medya araçlarını takip ediyorsunuz? (*birden çok seçenek işaretlenebilir*)

0. Hiçbir medya aracını takip etmiyorum 4. İnternet 8. Sağlık/ spor dergileri
1. Televizyon 5. Arkadaşlarımla sosyal medya hesapları 9. Aktüalite dergileri
2. Gazete 6. Kendi konularında uzman bazı kişilerin web sayfaları/ sosyal medya hesapları 10. Diğer.....
3. Radyo 7. Ünlülerin sosyal medya hesapları

41. Beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularına ilgi duyuyor musunuz? 1. Evet 2. Hayır

42. Beslenme/fiziksel aktivite/diyet konularını medyadan takip eder misiniz?

1. Evet 2. Hayır 3. Rastlarsam okurum/izlerim 4. Gerek duyduğumda izlerim

43. Medya araçlarından takip ettiğiniz beslenmeye ilişkin konular hangileridir? (*birden çok seçenek işaretlenebilir*)

0. Bu konularla ilgilenmiyorum 2. Zayıflama 4. Diğer.....
1. Sağlıklı beslenme 3. Yemek tarifleri

44. Bu konuları hangi medya araçlarından takip ediyorsunuz? (*birden çok seçenek işaretlenebilir*)

0. Bu konularla ilgilenmiyorum/takip etmiyorum 5. İnternet
1. Televizyon 6. Bu konularda uzman kişilerin web sayfaları/sosyal medya hesapları
2. Gazete 7. Bazı ünlülerin sosyal medya hesapları
3. Radyo 8. Diğer.....
4. Dergi

45. Beslenme/diyet konularında medya araçlarından **en çok** izlediğiniz kişiler kimlerdir?

0. Bu konuları takip etmiyorum
1. Bu konuda uzman doktorlar
2. Bu konuda uzman beslenme ve diyetetik uzmanları
3. Magazin figürleri

- 4 Ünlüler (Sanatçı, şarkıcı, model,..vb)
5. Sosyal medya ünlüleri
6. Diğer.....

46. Takip ettiğiniz, izlediğiniz araçlardan izlediğiniz, dinlediğiniz okuduğunuz beslenme /diyet / fizik aktivite önerilerini kendiniz uyguluyor musunuz.? (**Birden çok seçenek işaretlenilir**)

0. Bu konularla ilgilenmiyorum/takip etmiyorum
1. Hayır
2. Evet, sağlıklı beslenme önerilerini uyguluyorum
3. Evet kilo vermeye yönelik diyet önerilerini uyguluyorum
4. Evet kilo verme, kalori yakmaya yönelik egzersizleri uyguluyorum
5. Sağlık için gerekli egzersiz önerilerini uyguluyorum
6. Diğer.....

47. Beslenme alışkanlıklarınız medyadaki yayınlardan etkilenir mi? 1.Evet 2.Hayır 3.Bazen

48. Medyadaki beslenme konularında etkilenecek beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalıştığınız oldu mu?

- 1.Evet
- 2.Hayır (**50. Soruya geçiniz**)

49. Medya araçlarında beslenme ile ilgili yayınlardan etkilenecek gerçekleştirdiğiniz beslenme davranışlarınızı hangileridir? (**Birden çok seçenek işaretlenebilir**)

0. Böyle bir davranış değişikliğim hiç olmadı
1. Su tüketiminde artış
2. Meyve sebze tüketiminde artma
3. Meyve tüketiminde azalma
4. Zeytinyağı tüketiminde artma
5. Hazır gıda tüketiminde azalma
6. Akşam yemeği miktarında azalma
7. Yağ tüketiminde azalma
8. Yağ tüketiminde artma
9. Karbonhidrat tüketiminde azalma
10. Karbonhidrat tüketiminde artma
11. Öğün atlamamaya özen gösterme
12. Protein tüketiminde artma
13. Protein tüketiminde azalma
14. Öğün sayısını azaltma
15. Hazır gıda tüketiminde artma
16. Margarin tüketiminde artma
17. Glutensiz beslenme
18. Diğer.....

50. Medya araçlarında yayımlanan programların etkisiyle denediğiniz gıda ürünü var mıdır? (**birden çok seçenek işaretlenebilir**)

0. Hayır
1. Probiyotik yoğurt
2. Kefir
3. Ayran
4. Chia tohumu
5. Kinoa
6. Tam buğdaylı ürünler
7. Zerdeçal
8. Hindistan cevizi yağı
9. Yeşil çay
10. Krill yağı
11. Aspir yağı
12. Bazı besin destekleri (omega-3; ginseng; ginkgo vb)
13. Diğer.....

51. Medya araçlarında beslenme konularına yer verilmesi hakkında genel düşünceniz nedir? (**birden çok seçenek işaretlenebilir**)

0. Hiçbir fayda veya zararının olmadığını düşünüyorum
1. Bilgi kirliliğine neden olduğunu düşünüyorum
2. Halkı yanlış yönlendirdiğini düşünüyorum
3. Halkın bu konularda bilgi düzeyini artırdığını düşünüyorum
4. Halkın bu konularda farkındalığını artırdığını düşünüyorum
5. Bu yayınlara aslında satışı desteklemeyi amaçladığını düşünüyorum
6. Diğer.....

52. Yiyecek-İçecek reklamlarını izler misiniz?

1. Evet
2. Hayır

53. Reklamından etkilenecek aldığınız gıda/içecek olur mu?

1. Evet
2. Hayır

54. Reklamlarından etkilenecek aldığımız besin destekleri olur mu?

1. Evet
2. Hayır

55. Gıda maddelerinin aşağıda yer alan özellikleri satın alma kararınızı etkiler mi?

1.Besleyici özelliği	1. Evet	2. Hayır
2.Fiyat uygunluğu	1. Evet	2. Hayır
3.Sağlıklı olması	1. Evet	2. Hayır
4.Medyada yer alması	1. Evet	2. Hayır
5.Hazırlama/pişirme kolaylığı	1. Evet	2. Hayır
6.Son kullanım tarihi	1. Evet	2. Hayır
7.İçeriği	1. Evet	2. Hayır
8.Markası	1. Evet	2. Hayır
9.Ambalajı	1. Evet	2. Hayır
10.Kolay bulunması	1. Evet	2. Hayır
11.Tazeliği	1. Evet	2. Hayır
12.Kullanıcıların tavsiyesi	1. Evet	2. Hayır
13.Kalite belgesi	1. Evet	2. Hayır
14. TSE belgesinin olması	1. Evet	2. Hayır
15. HACCP belgesinin olması	1. Evet	2. Hayır
16. Yazılı ve görsel basında yer alan reklamların hoşuma gitmesi	1. Evet	2. Hayır
17. Sosyal medyada sıkça bu üründen iyi yönde bahsedilmesi	1. Evet	2. Hayır
17. Sosyal medyada sıkça bu üründen kötü yönde bahsedilmesi	1. Evet	2. Hayır
18. Ünlülerin bu ürünü kullanıyor/tüketiyor olması	1. Evet	2. Hayır
19. Bunların dışında satın alma kararınız etkileyen faktörler varsa yazınız.....		

56. Sizce RTÜK medya programlarında yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?

1.Evet 2.Hayır 3.Fikrim yok

57. Sizce Sağlık Bakanlığı programlarda yer alan gıda ve beslenmeyle ilgili konuları incelemekte midir?

1.Evet 2.Hayır 3.Fikrim yok

58. Sizce Sağlık Bakanlığı beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır?

1. Evet yapmalıdır (Açıklayınız).....

2. Hayır yapmamalıdır (Açıklayınız).....

3. Fikrim yok

59. Sizce RTÜK beslenme/ gıdalarla ilgili yayınlarla ilgili bir düzenleme yapmalı mıdır? (Açıklayınız)

1. Evet yapmalıdır (Açıklayınız).....

2. Hayır yapmamalıdır (Açıklayınız).....

3. Fikrim yok

60. Medyada yer alan beslenme/diyet/fizik aktivite konularına yönelik yayınlara ilgili genel görüş ve önerileriniz nelerdir? (Açıklayınız).....

TEŞEKKÜR EDERİM