



SAHA ARAŞTIRMASI RAPORU

18 YAŞ VE ÜZERİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARINA İLİŞKİN ANKET ÇALIŞMASI

*EVRENSEL DEĞERLER
SOSYAL GELİŞİM DERNEĞİ*

İSTANBUL, 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATIŞTIRMALIK GIDA TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI RAPORU

Giriş

Bu rapor, üniversite öğrencilerinin atıştırmalık gıda tüketim alışkanlıklarını, yeşil, turuncu ve kırmızı gıda gruplarına dayalı olarak değerlendiren bir araştırmanın bulgularını sunmaktadır. Araştırma, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan "Okullarda Yiyecek ve İçecek Standartları El Kitabı" rehber alınarak gerçekleştirilmiştir. Yeşil grup gıdalar sağlıklı ve önerilen, turuncu grup gıdalar dikkatli tüketilmesi gereken, kırmızı grup gıdalar ise önerilmeyen yiyecekler olarak tanımlanmıştır. Bu anket çalışması, İstanbul ve Ankara illeri başta olmak üzere Türkiye genelinde üniversite öğrencilerine çevrimiçi olarak beslenme eğilimlerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır.

Anketin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analizi:

Anket içerisinde yer alan sorulara ilişkin Cronbach's Alpha Değeri 0.765 olarak bulunmuş ve özellikle sosyal çalışmalar için belirlenen 0.60 değerinin üzerinde yer alarak "güvenilir" kategorisine girmiştir.

Yöntem

Araştırma, çeşitli yaş gruplarından (%46'sı 21-23 yaş aralığında) ve farklı yaşam düzenlerinden (%46'sı yurttan kalan, %24'ü ev arkadaşıyla kalan) toplam katılımcılardan oluşan bir örnekleme gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların %60,5'i kadındır. Ayrıca, öğrencilerin çoğunluğu (%71,2) paketli gıda ürünlerinin etiket bilgilerini incelememektedir. E-kodlu katkı maddeleri (%86) ve MSG hakkında bilgi sahibi olmayanların oranı (%76,5) oldukça yüksektir.

Bulgular

Gıda Tüketim Sıklıkları

Yeşil Gıda Grubu

Katılımcıların %48'i günde en az bir kez su tüketirken, meyve ve sebze tüketim oranı %37'dir. Ayran ise haftada birkaç kez tüketilme sıklığı ve %35 tüketim oranı ile öne çıkmaktadır.

Turuncu Gıda Grubu

Soğuk sandviç, tost gibi ürünler %35 oranında tüketilirken, sütlü tatlıların tüketim oranı %52'dir.

Kırmızı Gıda Grubu

Cips haftada en az bir kez tüketilen gıdalarda %39 ile başı çekerken, kadın öğrencilerin %59'u haftada en az bir kez kafeinli içecek tüketmektedir.

Demografik Faktörlerin Etkisi

Kadın öğrencilerin yeşil grup gıda tüketim oranı erkeklerden %6 fazla iken, erkeklerin kırmızı grup gıda tüketimi %21 daha yüksektir. Yurt ve ev arkadaşı ile kalan öğrenciler, aile evinde kalanlara göre yeşil grup gıda tüketiminde %15 daha düşük seviyededir.

Farkındalık ve Tercihler

Kırmızı gıda tüketimi yüksek olmasına rağmen, bu ürünlerin kampüste satılmasını istemeyenlerin oranı %67,8'dir. Yeşil grup gıdaların kampüslerde satışına yönelik güçlü bir talep bulunmaktadır.

Tüketim Sıklıklarına İlişkin Yanıtlar.

1:Tüketmiyorum, 2: Ayda 1 kez, 3:haftada 1 kez , 4:haftada 2 kez, 5: haftada 3 kez, 6: her gün			
Değerler	Erkek	Kadın	Ortalama
[Gazlı İçecekler]	3,9	2,6	3,1
[Siyah Çay]	5,6	5,1	5,3
[Yeşil Çay veya Bitki Çayları]	2,3	4,5	3,6
[Kafeinli İçecekler]	4,7	5,0	4,9
[Ayran]	3,8	3,6	3,7
[İçme Sütü]	2,3	2,9	2,7
[Taze Sıkılmış Meyve veya Sebze Suyu]	2,7	2,9	2,8

[Doğal Limonata/ Şurup / Şerbet]	2,6	2,5	2,5
[Doğal Mineralli Su]	4,5	3,4	3,9
[Hindistan Cevizi Sütü ve Kreması]	1,4	2,2	1,9
[Şalgam Suyu]	2,0	1,9	1,9
[Poğaça, Açma, Simitler]	3,8	3,0	3,3
[Soğuk Sandviç, Tost, Ekmek Arası Ürünler (Hamburger / Dürüm)]	3,6	3,0	3,2
[Pizza, Lahmacun, Börek]	3,2	2,7	2,9
[Paketli Cips]	2,8	2,1	2,4
[Atıştırmalık Kraker]	3,5	3,0	3,2
[Kızartmalar]	3,2	2,4	2,7
[Çiğ Köfte]	2,8	2,4	2,6
[Çikolata Ürünleri]	3,5	3,0	3,2
[Şeker ve Şekerleme Ürünleri]	2,8	2,3	2,5
[Dolgu Kek, Bisküvi, Gofret]	3,5	2,6	3,0
[Yaş Pasta, Profiterol ve Kremalı Tatlılar]	2,7	2,4	2,6
[Sütlü Tatlılar]	2,8	2,5	2,6
[Hamurlu veya Şerbetli Tatlılar]	2,5	2,1	2,3
[Meyve veya Çiğ Tüketilen Sebzeler]	3,3	4,2	3,9
[Kuru Meyveler]	2,5	3,8	3,3
[Kuruyemişler]	2,9	3,5	3,3
[Günlük Yumurta Çeşitleri]	4,5	4,8	4,7
[Zeytin]	4,5	4,2	4,3
[Peynir]	4,8	5,1	5,0
[Bal-Reçel]	4,4	3,5	3,8
[Salam-Sosis-Sucuk Vb.]	3,4	2,6	2,9
[Yoğurt]	3,7	4,2	4,0
[Tam Buğday Ekmeği]	3,5	4,8	4,3
[Çeşnili / Çeşnisiz Ekmekler]	3,0	3,9	3,6
[Tatlandırıcı İçeren Yiyecek ve İçecek]	2,9	2,3	2,5
[Turşu]	3,1	2,9	3,0
[Ketçap / Mayonez / Hardal Vb. Soslar]	3,5	2,8	3,0

Eğitim Alanlarında Bulundurulmasına İlişkin Yanıtlar.

1: Kesinlikle Satılmamalı, 2: Satılmamalı, 3: Kararsızım, 4: Satılmalı, 5: Kesinlikle Satılmalı

Değerler	Erkek	Kadın	Ortalama
[Gazlı İçecekler]	3,3	2,8	3,0
[Kafein İçerikli İçecekler]	3,6	3,6	3,6
[Poğaça, Açma, Simit]	3,6	3,1	3,3
[Soğuk Sandviç, Tost]	3,7	3,3	3,5
[Pizza, Lahmacun, Börek]	3,6	3,3	3,4
[Cips ve Türevleri]	3,0	2,4	2,7
[Kraker ve Türevleri]	3,1	2,8	2,9
[Yağlı Kızartma ve Türevleri]	2,8	2,3	2,5
[Çiğ Köfte ve Türevleri]	3,3	3,3	3,3
[Çikolata ve Türevleri]	3,3	2,9	3,1
[Şeker ve Şekerleme Türevleri]	2,9	2,3	2,5

[Kremalı, Çikolatalı Dolgulu Kek, Jöle Bisküvi Gofret]	3,2	2,5	2,8
[Yaş Pasta, Profiterol ve Kremalı Tatlılar]	3,1	2,8	2,9
[Sütlü Tatlılar]	3,3	3,1	3,2
[Hamurlu, Şerbetli ve Kızartılmış Tatlı]	2,7	2,3	2,4
[Salam, Sosis ve Sucuk Gibi İşlenmiş Etler]	2,7	2,1	2,3
[Yapay Tatlandırıcı İçeren Yiyecek / İçecek]	2,5	2,1	2,2
[Ketçap, Mayonez, Hardal vb. Soslar]	3,3	2,8	3,0
[Siyah Çay]	4,7	4,6	4,7
[Yeşil Çay ve Bitki Çayları]	4,3	4,7	4,5
[Ayran]	4,6	4,7	4,6
[İçme Sütü]	4,4	4,6	4,5
[Taze Sıkılmış Meyve ve Sebze Suları]	4,5	4,6	4,5
[Doğal Limonata / Şurup / Şerbet]	4,4	4,4	4,4
[Doğal Mineralli Su]	4,6	4,6	4,6
[Hindistan Cevizi Sütü ve Kreması İçeren İçerenler]	4,0	4,3	4,2
[Şalgam Suyu]	4,0	4,0	4,0
[Meyveler ve Çiğ Olarak Tüketilen Sebze]	4,1	4,3	4,3
[Kuru Meyveler]	4,2	4,3	4,3
[Kuruyemiş]	4,2	4,4	4,3
[Günlük Yumurta Çeşidi]	4,3	4,3	4,3
[Zeytin Çeşitleri]	4,4	4,5	4,4
[Peynir Çeşitleri]	4,4	4,5	4,4
[Bal - Reçel Ürünleri]	4,3	4,3	4,3
[Yoğurt Çeşitleri]	4,2	4,3	4,2
[Tam Buğday Ekmeği]	4,2	4,3	4,3
[Çeşnili / Çeşnisiz Ekmek]	4,3	4,4	4,3
[Turşu ve Çeşitleri]	4,2	4,2	4,2

Değerlendirme ve Öneriler

Araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmeye yönelik farkındalığının artırılması gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır. Bu bağlamda şu hususlar önem arz etmektedir:

- **Yeşil Gıda Tüketimini Teşvik:** Yeşil grup gıdalar, öğrencilerin günlük enerji ve besin gereksinimlerini karşılamak için en uygun seçenekler arasında yer almaktadır. Kantinlerde yeşil grup ürünlerin bulunabilirliği artırılmalı ve bu ürünlere erişimin kolaylaştırılması sağlanmalıdır. Üniversite yönetimleri, bu ürünlerin satışını teşvik etmek amacıyla gıda tedarikçileriyle iş birliği yapabilir.

Ayrıca, yeşil gıda tüketimini özendirmek için düzenli bilgilendirme seminerleri ve sosyal medya kampanyaları düzenlenebilir.

- **Kırmızı Gıda Erişiminin Kısıtlanması:** Kırmızı grup gıdalar, yüksek enerji yoğunluğu ve düşük besin değerleri nedeniyle obezite ve diğer sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Bu gıdaların satış noktalarında erişimi sınırlandırılmalı ve yerine daha sağlıklı alternatifler sunulmalıdır. Örneğin, paketli cips ve gazlı içeceklerin yerine taze meyve, doğal kuruyemiş ve ayran gibi sağlıklı atıştırmalıkların teşvik edilmesi gerekmektedir. Bunun yanı sıra, kırmızı grup ürünlerin zararlarına dikkat çeken farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir.
- **Etiket Okuma Alışkanlıklarının Geliştirilmesi:** Katılımcıların büyük bir kısmı (%71,2) paketli gıda etiketlerini incelemediğini belirtmiştir. Bu durum, bilinçsiz tüketimi artırmaktadır. Etiket okuma alışkanlığını kazandırmak için üniversite bünyesinde eğitimler düzenlenebilir. Örneğin, "Doğru Etiket Okuma" başlıklı seminerler veya atölyeler organize edilerek, öğrencilerin hangi bilgileri aramaları gerektiği konusunda farkındalık oluşturulabilir. Ayrıca, etiketlerdeki bilgilerin anlaşılabilir olması için düzenleyici otoritelerle işbirliği yapılabilir. Etiket okumanın kolaylaştırılması bağlamında teknolojik gelişmelerden faydalanılabilir. Bu aşamada cep telefonu, tablet vb. akıllı cihazlarla entegre paket tasarım stratejileri izlenebilir.
- **Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları İçin Eğitim:** Sağlıklı beslenme konusunda farkındalık düzeyini artırmak için kapsamlı bir eğitim programı oluşturulabilir. Bu programlar, üniversitelerde zorunlu veya seçmeli dersler olarak sunulabilir. Programların içeriği; temel beslenme ilkeleri, sağlıklı tarifler ve gıda gruplarının önemi gibi konuları içermelidir. Ek olarak, kampüs içindeki dijital ekranlar ve posterler aracılığıyla sağlıklı beslenme ile ilgili bilgiler paylaşılabılır.
- **Gençlik Merkezleri ve Öğrenci Kulübü gibi Güncel Etkileşim Gruplarında Faaliyetler:** Üniversite öğrencilerinin oluşturduğu öğrenci kulüpleri, sosyal medya etkileşim grupları ve gençlik merkezi gibi gençlerin hem yüz yüze, hem de internet mecraları özelinde sürdürülebilir etkileşimde bulundukları mecralarda proje çıktıları paylaşılabılır, benzer araştırma ve kamu spotlarının faaliyetler bünyesine alınması desteklenebilir.

- **Ebeveynlere Yönelik Duyuru ve Eğitimler:** Araştırma sonucunda evde ve aile yanında barınan gençlerin daha sağlıklı beslenme eğilimleri sergiledikleri görülmektedir. Aile bireylerinin konuya dahil edilmesi, gençleri destekleyici ve alışkanlıklarını güçlendirici bir etki yaratacağından, ebeveynlerin kamu spotları ve bilgilendirici aktivitelerden haberdar edilmeleri sağlanabilir.
- **Gıda Politikalarının Revizyonu:** Üniversitelerin gıda politikaları, öğrencilerin sağlık ihtiyaçlarına uygun şekilde düzenlenmesi gündemde tutulabilir. Kantin ve kafeterya menüleri, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün önerilerine göre yeniden yapılandırılmalı ve gıda güvenliği standartlarına uygunluğu denetlenmelidir. Ayrıca, öğrenciler arasında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için ödüllü yarışmalar veya etkinlikler düzenlenebilir.
- **Toplumsal İş birliği:** Üniversite dışındaki aktörlerle (örneğin, yerel yönetimler, sağlık kurumları ve sivil toplum kuruluşları) iş birliği yapılarak, sağlıklı beslenme farkındalığının artırılması desteklenebilir. Örneğin, üniversiteler ile yerel üreticiler arasında taze ve organik ürünlerin tedariki için anlaşmalar yapılabilir.

Bu öneriler, yalnızca bireylerin beslenme alışkanlıklarını iyileştirmekle kalmayacak, aynı zamanda toplum genelinde daha sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine de katkı sağlayacaktır. Sağlıklı gıdalara erişimin artırılması, bilinçli tüketim alışkanlıklarının yaygınlaştırılması ve uzun vadeli beslenme politikalarının geliştirilmesi, üniversite öğrencilerinin sağlık ve refahını desteklemek için temel adımlardır.

Sonuç

Bu rapor, üniversite öğrencilerinin gıda tüketim alışkanlıklarının iyileştirilmesi için yapılabilecek müdahalelere ışık tutmaktadır. Sağlıklı bir nesil yetiştirmek için beslenme farkındalığı artırılmalı ve uygun politika önerileri hayata geçirilmelidir.

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olan önemli bir unsurdur. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin gıda tercihlerinde bilinç düzeyinin oldukça düşük olduğunu göstermiştir. Paketli ürün etiketlerini inceleme oranlarının düşüklüğü, sağlıksız katkı maddelerine dair bilgi eksikliği ve kırmızı grup gıdaların yüksek tüketim oranları, beslenme farkındalığı çalışmalarının acil bir ihtiyaç

olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının genç yaşlarda kazanılması, hem bireylerin uzun vadeli sağlıklı yaşamı, hem de toplum genelinde sürdürülebilir bir sağlık sistemi için kritik öneme sahiptir.

Yeşil grup gıdaların kampüslerde daha yaygın şekilde bulundurulması, bu gıdaların teşvik edilmesi ve tüketiminin özendirilmesi, öğrenci topluluklarında sağlıklı beslenmeyi ön plana çıkartan bir alt kültür oluşturacaktır. Bunun yanı sıra, kırmızı grup gıdalara erişimin sınırlandırılması, bu ürünlerin zararlı etkileri hakkında düzenli bilgilendirme yapılması ve öğrencilerin sağlıklı alternatiflere yönlendirilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumları, gıda politikalarını gözden geçirerek sağlıklı bir beslenme ortamı oluşturmak için gerekli adımları atmalıdır.

Eğitim programlarına entegre edilecek sağlıklı beslenme içerikleri, yalnızca öğrencilerin bireysel bilinç düzeylerini artırmakla kalmayacak, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzlarının yaygınlaşmasını sağlayacaktır. Üniversitelerin bu konuda liderlik üstlenmesi, hem yerel hem de ulusal düzeyde sağlıklı nesiller yetiştirme hedefine büyük katkılar sağlayabilir. Özellikle dijital kanalların ve sosyal medya platformlarının kullanılması, geniş bir kitleye ulaşmak için etkili bir yöntem olacaktır.

Sonuç olarak, bu araştırma, üniversite öğrencilerinin gıda tüketim alışkanlıklarının iyileştirilmesi için güçlü bir temel sunmaktadır. Eğitimden politikaya, bireysel farkındalıktan toplumsal işbirliğine kadar geniş bir yelpazede uygulanacak çözümlerle, daha sağlıklı ve bilinçli bir toplum oluşturmak mümkündür. Bu tür çalışmaların devam ettirilmesi, genç nesillerin yaşam kalitesini artırmak ve sağlık sisteminde doğabilecek olan uzun vadeli yükü azaltmak için gereklidir.