

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MEYVE, SEBZE VE FAST-FOOD TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

Talha Serdar Sezen¹, Ramazan Karaman², Ahmet Köroğlu³

GİRİŞ

Her canlının hayatını sürdürebilmesi için beslenmesi gerekmektedir. Beslenme: insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken bir şekilde uzun yıllar boyunca yaşayabilmesi için gerekli olan tüm besin öğelerinden yeteri kadar alıp vücudunda kullanması olarak tanımlanmaktadır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığı veya gerekenden az ya da çok alındığı takdirde büyüme ve gelişimi engellediği ve sağlık kaybına sebep olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Toprak vd., 2002). Aynı zamanda yapılan çalışmalarda dengesiz beslenmenin fiziksel gelişimin yanı sıra mental gelişimi de olumsuz yönde etkilediği ve öğrenme güçlüğü, davranış bozuklukları, zekâ gerilemesi gibi etkileri görülmektedir (Oktar ve Şanlıer, 2003).

Türkiye’de yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının en sık görüldüğü grupların başında üniversite öğrencileri gelmektedir ve bu durum dolaylı olarak okul performanslarına da yansımaktadır (Ermiş vd., 2014). Okula devam eden bireyin çevresinin de etkisi ile daha az meyve ve sebze türü gıdalar tükettiği ve bunun aksine daha çok fast-food türü gıdalar tüketmeye ve dışarıda yemeye yöneldiği görülmektedir (Triches ve Giugliani, 2005). Bu dönemde beslenme kişinin sağlıklı bir şekilde hayatını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ilerleyen dönemlerde oluşabilecek obezite, kalp damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önüne geçilmesi bakımından büyük önem taşımaktadır (Güleç vd., 2008). Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan ilk grupta yer almakta ve öğrencilerin bu dönemde beslenme eğilimlerinin tespiti, beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve dengesiz beslenmenin sebep olabileceği sağlık sorunlarının önlenmesi oldukça önem arz etmektedir (Mazıncıoğlu ve Öztürk, 2003).

Meyve ve sebzeler sağlıklı beslenmenin en önemli bileşenlerindedir (Ahmed vd., 2014). Besin değerleri açısından oldukça yüksek ve zengin bir içeriğe sahip oldukları bilinmektedir (Thow ve Priyadarshi, 2013). Birçok Avrupa Birliği ülkesinde sağlıklı beslenme için tüketilmesi gereken porsiyon miktarı belirtilmiş olmasına rağmen sebze ve meyve tüketimi oldukça düşük seviyelerde görülmektedir (Dinnella vd., 2016). Avrupa Birliği ülkelerinin yanı sıra Asya ülkeleri ve Afrika ülkeleri de dâhil olmak üzere gençlerinde dâhil olduğu nüfus grupları tavsiye edilen meyve ve sebze tüketiminin altında bir tüketim düzeyi göstermektedirler (Peltzer ve Pengpid, 2012).

¹ Arş. Gör., İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, tssezen@gmail.com

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, rmznkrmn32@gmail.com

³ Doç. Dr., Balıkesir Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü, akoroglu@balikesir.edu.tr

Bu çalışma Balıkesir Üniversitesinde lisans düzeyinde eğitim alan öğrencilerin sebze meyve ve fast-food tüketim alışkanlıklarının incelenmesi amacı ile planlanıp yürütülmüştür. Bulunan sonuçlar ışığında öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının daha iyi seviyelere çıkarılabilmesi adına öneriler geliştirilmiştir.

1. Kavramsal Çerçeve

Yeterli ve dengeli beslenme de sebze ve meyve tüketimi bireyin diyetindeki en önemli vitamin, mineral ve posa kaynağı olarak bilinmektedir (Uzundikme ve Çakıroğlu, 2007: 51). Meyve ve sebze tüketiminin sağlığa faydalı olduğu yaygın olarak bilinmektedir fakat insanların meyve ve sebzelerin gerçek yararının ne olduğu ve ne kadar tüketilmesi gerektiği konusunda sınırlı bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün günde en az 400 gr meyve ve sebze tüketilmesi gerektiği tavsiyesinden yola çıkarak günde dört beş porsiyona yakın meyve ve sebze tüketilmesi gerektiği bilinmektedir (Baker and Wardle, 2003; Uzundikme ve Çakıroğlu, 2007: 51)

Birçok çalışmada meyve ve sebze tüketiminin insan sağlığına sayısız faydasından bahsedilmektedir (Hung vd., 2004; Mintah vd., 2012). Artan meyve ve sebze tüketimi kronik hastalıkların önlenmesi için sağlıklı bir diyetin önemli bir bileşeni olarak önerilmektedir. Dünya genelinde en fazla ölüme sebep olan hastalıkların başında kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gelmektedir. Sebze ve meyve tüketimi insanların bu hastalıklara yakalanma riskini azaltarak uzun ve sağlıklı bir hayat sürdürmelerine katkıda bulunmaktadır (Wang vd., 2014). Yapılan çalışmalarda yüksek meyve ve sebze tüketiminin koroner kalp hastalıklarına yakalanma riskini yüzde yirmi azalttığı görülmektedir (Avram ve Oravitan, 2013: 56). Meyve ve sebze tüketiminin bir diğer önemli etkisi de bağırsakların çalışmasına yardımcı olmalarıdır. Bazı vitamin takviyeleri yerine günlük diyetimizde sebze ve meyvelere yer vermemiz daha doğrudur (Baysal, 1999: 286). Aynı zamanda yüksek meyve ve sebze tüketiminin düşük obezite riskiyle doğrudan bir bağlantısı da bulunmaktadır (Snelling vd., 2017).

Sıvı ve posa içeriklerinin yanı sıra meyve ve sebzeler, içeriklerinde bulunan yüksek orandaki mineraller ve vitaminler açısından da oldukça değerlidirler. Aynı zamanda a vitamini, b vitamini ve beta-karoten gibi antioksidan özelliği bulunan bileşenlerin de en iyi kaynağı sebze ve meyvelerdir. Bunların haricinde sebze ve meyveler b6 vitamini, k vitamini, e vitamini, folik asit, niasin bakımından da oldukça zengindirler (Müftüoğlu 2003: 59-60). Aynı zamanda meyve ve sebze tüketimi beyni uyarak hafızanın daha iyi çalışmasında da önemli rol oynamaktadır (Mintah vd., 2012: 5980)

Yapılan çalışmalarda genç bireylerin meyve ve sebze tüketimine etki eden faktörler yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik konum, tercihler, aile kuralları, ebeveyn teşviki, evin kullanılabilirliği ve erişilebilirlik olarak belirlenmiştir (Peltzer ve Pengpid 2012: 357). Aynı zamanda çalışmalar gençlerin evlerinden uzaklaşıp üniversiteye başladıklarından sonraki dönemlerde meyve ve sebze tüketimlerinin düştüğünü göstermektedir (Papadaki vd., 2007: 174).

Avrupa'da (Belçika, Danimarka, Estonya, Finlandiya, Almanya, Yunanistan, Litvanya, Norveç, İspanya, İsveç ve Birleşik Krallık) meyve tüketiminin eğitim seviyesi yüksek olan bireylerde daha yüksek seviyelerde olduğu görülmektedir (Mintah vd., 2012: 598). Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar düşük ve orta seviyeli ülkelerde yaşayan bireylerin büyük çoğunluğunun tavsiye edilen miktarda meyve ve sebze tüketmediklerini göstermektedir (Justin vd., 2009: 406).

Türkiye’de genel olarak sebzeler ana yemeklerde, çiğ, salata, kurutulmuş ve haşlanmış olarak, meyveler ise çiğ, kurutulmuş, işlenmiş, içecek ve tatlı olarak tüketilmektedir. Bu tüketim durumu mevsimlere, bölgelere ve bahçeciliğin elverişliliği gibi tüketici dışındaki sebeplere, tüketicinin bireysel tüketim alışkanlıklarına ve gelir seviyesine göre değişim göstermektedir. Tüketiciler sebze ve meyveleri taze bir şekilde (çiğ, pişmiş) mutfaklarında kullanabildikleri gibi aynı zamanda çeşitli şekillerde işlenmiş (dondurarak, şoklayarak, konserve olarak, kurutarak vb.) olarak ta kullanabilmektedirler. Bunun yanı sıra meyve ve sebzelerin kullanım alanları; çorbalar, zeytinyağlılar, et yemekleri, soğuk sıcak garnitürler, salatalar, turşular, pasta, börek, reçel ve tatlılar olarak sıralanabilmektedir (Onur vd., 2017: 107).

Daha önce yapılan çalışmalarda Türkiye’ de meyve ve sebze tüketiminin kentsel alanlara göre kırsal alanlarda daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir. Aynı zamanda eğitim seviyesi yüksek olan hanelerin diğerlerine göre meyve ve sebze harcamalarının daha yüksek olduğu ve gelir seviyesi yükseldikçe meyve ve sebze tüketiminde arttığı görülmektedir (Aydın 2011: 65-70). Onur (2007)’ un araştırmasında; araştırma kapsamına alınan bireylerin meyve ve sebzeleri sırasıyla en çok akşam yemeğinde sonrasında ara öğünlerde, sabah ve öğle yemeğinde tükettikleri görülmektedir. Mevsimlere göre bakıldığında bireylerin ilkbahar- yaz mevsiminde sebze olarak en çok banya, bezelye, biber, domates, fasulye meyve olarak armut, çilek, dut, erik, incir tükettikleri, sonbahar-kış mevsiminde ise sebze olarak en çok domates, fasulye, havuç, kabak, ıspanak meyve olarak ayva, çilek, elma, Trabzon hurması, limon tükettikleri görülmektedir.

İnsanların ekonomik hayatlarındaki gelişmelere bağlı olarak iş hayatında daha aktif bir şekilde rol almaları, çalışma saatleri haricindeki vakitlerini çok daha aktif bir şekilde geçirmek istemelerine sebep olmaktadır. Kendilerine kalan zamanlarda günlük rutin hayatlarından kurtularak yeni aktivitelere yönelmektedirler. İnsanların kendilerine daha çok vakit ayırma istekleri doğrultusunda yemek yeme sürelerini hızlı ve hazır yiyeceklere yönelerek daha kısa tutmaları fast-food kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır (Yazıcıoğlu vd., 2013). Fast-food kavramı ilk olarak dünya da sanayileşme ve kentleşme sonucu modernleşme ile birlikte Batı Avrupa’da ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda ilk olarak hamburger ve hot-dog olarak tanıtılan fast-food günümüzde insanların yaygın bir şekilde tükettiği milyarlarca dolarlık bir endüstri haline gelmiştir (Akarçay ve Suğur 2015; Zhong ve Devoe, 2010: 619). Özellikle Amerika Birleşik Devletleri’nde 1970’lerden itibaren tüketim sıklığı çarpıcı bir biçimde artış göstermiştir (Paeratakul vd., 2003: 1332).

Patates kızartması, hamburger ve koladan oluşan mönü fast-food sistemindeki en gözde mönü olarak görülmektedir (Özçelik ve Sürücüoğlu, 1998: 438). Fast-food sistemi kısa sürede çok tüketiciye hizmet sunan standart olarak hazırlanan ürünlerin üretildiği ve satışa sunulduğu bir sistemdir. Bu sistem gününü evinden uzakta geçiren insanların zaman problemlerini çözmekle birlikte onların damak tatlarına da hitap etmektedir (Yazıcıoğlu vd., 2013). Bireylerin beslenme alışkanlıklarının değişmesine sebep olan bu yaşam şekli gıda sektörünü de etkilemektedir. Yemek yemeye kısa süre ayıran insanlar için hazır ve dondurulmuş gıdalar hizmete sunulmaktadır (Sürücüoğlu ve Çakıroğlu, 2000: 116).

Birçok çalışma fast-food gıdaların genellikle protein ve karbonhidrat bakımından zengin olduğunu fakat genel olarak kalsiyum, C, A vitaminleri ve lif bakımından düşük içeriğe sahip olduklarını göstermektedir. Aynı zamanda fast-food gıdalar içeriğinde yüksek seviyelerde kalori, doymuş yağ, şeker ve kolesterol bulundurmaktadırlar (French vd., 2000: 1354). Bu

değerlerin yüksek olması başta obezite olmak üzere birçok sağlık sorununu da beraberinde getirmektedir. Yapılan bazı çalışmalarda fast-food restoranların yoğun bulunduğu bölgelerde obezite oranlarının da yüksek olduğu görülmektedir (Jeffery vd., 2006). Obezite, diyabet, kanser ve depresyon ile doğrudan bağlantılıdır (Dotty 2008: 83).

Tüketiciler her zaman sadece karınlarını doyurmak için değil aynı zamanda sosyalleşmek ve eğlenmek için de dışarıda yemeye yönelenlerdir. Bu durumda işletmelerin tercih edilmesinde bireysel zevkler ve psikolojik sebeplerde etkili olmaktadır (Park, 2004: 89). Düşük maliyeti ve kolay ulaşılabilirliği fast-food ürünlerin üniversite öğrencileri arasında popülerliğini arttırmaktadır (Gerend 2009: 84). Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin günlük diyet önerilerine uymadıkları ve fast-food tüketimine ilgili oldukları görülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerin haftada 6-8 kez fast-food restoranlarda yemek yedikleri ve fast-food restoranların üniversite öğrencilerinin beslenmesinde önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Morse ve Driskell 2009: 525; Driskell vd., 2006). Genç bireylerin fast-food restoranları tercih etmelerinde kalite, atmosfer, kolay ulaşılabilme, hızlı servis, menü çeşitliliği ve özel ürünlerin olması büyük rol oynamaktadır (Kayışoğlu ve İçöz 2012: 16).

Türkiye’de 1950’ler ile başlayan kentleşme olgusu ile birlikte insanların sosyal ve ekonomik yaşantısında büyük değişiklikler meydana gelmiştir. Batılılaşma olgusunun medya unsurlarının yardımıyla insanlara empoze edilmesi ve insanların batılı gibi tüketmek anlayışını benimsemesi ile birlikte bu tüketim tarzı toplumun her kesiminden insanlar için vazgeçilmez hale gelmiştir (Kaya, 2011: 22). Büyük şehirlerde alışveriş merkezlerinin yaygınlaşmasıyla birlikte insanların fast-food tüketimine ilgisi artmış ve hatta alışkanlık haline dönüşmüştür (Akarçay ve Suğur 2003: 5). Ülkemizde yaklaşık olarak iç piyasanın yüzde ellisine Burger King gibi Amerikan işletmeler hâkim durumdadır. Yabancı fast-food restoranlarının artmasıyla birlikte yerli hızlı yiyecek çeşidinin ve işletmelerinin de sayısında bir artış görülmektedir. Geleneksel Türk restoranları tavuk, sığır, kuzu döner, kebablar ve çoğunlukla batılı tarzda hizmet veren işletmeler olarak pazarda yer almaktadır (Akbaş vd., 2007). Günümüzde Adıyaman ve Urfa yörelerine ait çiğköfte işletmelerinin sayısındaki artış buna örnek olarak gösterilebilir (Kaya 2011: 28).

Türkiye’de insanların fast-food gıdalara yönelmesinde kadınların daha fazla iş hayatında yer alması, iki gelirliliğin artması, kişi başına düşen gelirin artması, kentleşme ve uluslararası işletmelerin yaygın hale gelmesi gibi faktörler etkili olmaktadır.

Yapılan çalışmalarda öğrencilerin büyük kısmının fast-food tükettiği görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin genel olarak lahmacun, çiğköfte, döner, köfte, hamburger ve patates kızartmasını daha yoğun tükettikleri görülmektedir (Kıngır vd., 2014; Lendvai vd., 2014).

2. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmanın evrenini Balıkesir Üniversitesi bünyesinde bulunan lisans eğitimi veren tüm fakülteler ve Beden Eğitimi Yüksekokulu ile Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören 19.731 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu fakülte ve yüksekokullarda eğitim gören 430 öğrenci (241 kadın, 189 erkek) oluşturmuştur. Her fakülte ve yüksekokuldan alınacak örneklem sayısı hesaplanmış ve basit tesadüfi örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Araştırma verileri anket formu kullanılarak Mart 2018 döneminde toplanmıştır. Anket formu dört farklı çalışmadan uyarlanarak geliştirilmiştir (Kaya, 2011; Onur, 2007; Avram ve Oravitan, 2013; Dos Santos, 2017). Anket formu 4 bölümden oluşmakta olup, 1. bölümde katılımcıların demografik bilgileri, 2. bölümde meyve tüketim bilgileri, 3. bölümde sebze tüketim bilgileri, 4.

bölümde ise fast food tüketim bilgileri sorulmuştur. Çalışma kapsamında 540 anket yapılmış olup 430 anketin eksiksiz ve değerlendirilebilir olduğu görülmüştür. 110 anket ise eksik ve hatalı olduğu için değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Evrenin bütününe ulaşamayan durumlarda %95 güvenilirlik düzeyi için 384 örneklem sayısının yeterli olabileceği ifade edilmektedir (Coşkun vd., 2015: 137). Bu nedenle 430 anket formu yeterli bulunmuştur. Araştırmada elde edilen veriler istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analiz yöntemi olarak Bağımsız T Testi, Ki Kare testi ve One Way ANOVA analizleri uygulanmıştır.

3. Bulgular ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, yapılan araştırmalar sonucu elde edilen verilere yer verilmektedir. Öncelikle araştırma örneklemine ait demografik bilgilerin değerlendirilmesi yapılmıştır. 430 kişi kapsamında elde edilen bilgilere Tablo 1’de yer verilmektedir.

Tablo 1’ de görüldüğü üzere katılımcıların % 56’ sı kadın %44’ ü ise erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Yaşadıkları bölgelere bakıldığında katılımcıların büyük çoğunluğunun Marmara bölgesinde yaşadıkları görülmektedir. Balıkesir’ de ikamet şekillerine incelendiğinde öğrenci yurdunda ikamet edenlerin sayısı çoğunluktadır. Aylık harcama miktarları incelendiğinde ise katılımcıların çoğunluğu 501-1000 TL arası harcama yapmaktadırlar. Son olarak en çok katılımın Mühendislik ve Mimarlık Fakültesinde olduğu görülmektedir.

Demografik faktörler ile meyve, sebze ve fast food tüketimi arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek adına ki kare testi uygulanmış olup çapraz tablo oluşturulmuştur. Verilen cevapların frekans değerleri, yüzde değerleri ve ki kare sonuçları tablo 2 de yer almaktadır. %5 anlamlılık seviyesinde 0,05’den küçük değerler anlamlı farkın var olduğunu belirtmektedir (Altunışık vd., 2012: 226).

Tablo 1. Demografik Değişkenler (Frekans Dağılımı)

Demografik Özellikler					
Cinsiyet	N	%	İkamet Şekli	N	%
Kadın	241	56,0	Öğrenci yurdunda	230	53,5
Erkek	189	44,0	Evde arkadaş ile	112	26,0
Yaşanılan Bölge	N	%	Evde aile ile	65	15,1
Marmara	206	47,9	Evde yalnız	23	5,3
Ege	70	16,3	Fakülte	N	%
Karadeniz	37	8,6	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	103	24,0
Akdeniz	35	8,1	Necatibey Eğitim Fakültesi	70	16,3
İç Anadolu	28	6,5	Fen Edebiyat Fakültesi	67	15,6
Güneydoğu Anadolu	24	5,6	İ.İ.B.F.	50	11,6
Doğu Anadolu	23	5,3	Turizm Fakültesi	49	11,4
Yurtdışı	7	1,6	Sağlık Yüksekokulu	26	6,0
Aylık Harcama Miktarı	N	%	Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	19	4,4
501-750 TL	133	30,9	İlahiyat Fakültesi	17	4,0
751-1000 TL	130	30,2	Tıp Fakültesi	16	3,7
500 ve altı TL	76	17,7	Veteriner Fakültesi	7	1,6
1001-1250 TL	62	14,4	Güzel Sanatlar Fakültesi	6	1,4
1251 ve üstü TL	29	6,7			

Cinsiyet	Meyve Tüketim Durumu				x2	Sebze Tüketim Durumu				x2	Fast Food Tüketim Durumu				x2
	Evet %		Hayır %			Evet %		Hayır %			Evet %		Hayır %		
Erkek	152	80,42	37	19,58	0,001	157	83,07	32	16,93	0,033	182	96,30	7	3,70	0,183
Kadın	220	91,29	21	8,71		217	90,04	24	9,96		237	0,983402	4	0,016598	
Fakülte															
Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	80	78	23	22,33	0,227	82	79,61	21	20,39	0,161	102	99,03	1	0,97	0,013
Necatibey Eğitim Fakültesi	64	91,43	6	8,57		66	94,29	4	5,71		70	100,00	0	0,00	
Fen Edebiyat Fakültesi	57	85,07	10	14,9		56	83,58	11	16,42		63	94,03%	4	5,97	
İ.İ.B.F	45	90,00	5	10,0		42	84,00	8	16,00		48	96,00%	2	4,00	
Turizm Fakültesi	43	87,76	6	12,2		46	93,88	3	6,12		49	100,00	0	0,00	
Sağlık Yüksekokulu	24	92,31	2	7,6		25	96,15	1	3,85		25	96,15	1	3,85	
Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	17	89,47	2	10,53		16	84,21	3	15,79		16	84,21	3	15,79	
İlahiyat Fakültesi	14	82,35	3	17,65		16	94,12	1	5,88		17	100,00	0	0,00	
Tıp Fakültesi	15	93,75	1	6,25		14	3,73	2	3,57		16	100,00	0	0,00	
Veterinerlik Fakültesi	7	100,00	0	0,00		6	85,71	1	14,29		7	100,00	0	0,00	
Güzel Sanatlar Fakültesi	6	100,00	0	0,00	6	85,71	1	14,29	6	100,00	0	0,00			
İkamet Şekli															
Öğrenci yurdunda	204	88,70	26	11,30	0,081	205	89,13	25	10,87	0,165	226	98,26	4	1,74	0,695
Evde arkadaş ile	89	79,46	23	20,54		92	82,14	20	17,86		108	96,43	4	3,57	
Evde aile ile	59	90,77	6	9,23		55	84,62	10	15,38		62	96,88	2	3,13	
Evde yalnız	20	86,96	3	13,04		22	95,65	1	4,35		22	95,65	1	4,35	
Aylık Harcama															
501-750 TL	116	87,22	17	12,78	0,141	123	92,48	10	7,52	0,112	129	96,99	4	3,01	0,81
751-1000 TL	114	87,69	16	12,31		110	84,62	20	15,38		126	96,92	4	3,08	
500 ve altı TL	70	92,11	6	7,89		66	86,84	10	13,16		75	98,68	1	1,32	
1001-1250 TL	50	80,65	12	19,35		53	85,48	9	14,52		60	96,77	2	3,23	
1251 ve üstü TL	22	75,86	7	24,14		22	75,86	7	24,14		29	100,00	0	0,00	
Yaşanılan Bölge															
Marmara	183	88,83	23	11,17	0,11	182	88,35	24	11,65	0,096	204	99,03	2	0,97	0,000
Ege	58	82,86	12	17,14		61	87,14	9	12,86		70	100,00	0	0,00	
Karadeniz	34	91,89	3	8,11		35	94,59	2	5,41		36	97,30	1	2,70	
Akdeniz	32	91,43	3	8,57		32	91,43	3	8,57		34	97,14	1	2,86	
İç Anadolu	23	82,14	5	17,86		22	78,57	6	21,43		28	100,00	0	0,00	
Güneydoğu Anadolu	19	79,17	5	20,83		18	75,00	6	25,00		21	87,50	3	12,50	
Doğu Anadolu	16	69,57	7	30,43		17	73,91	6	26,09		20	86,96	3	13,04	
Yurtdışı	7	100,00	0	0,00		7	100,00	0	0,00		6	85,71	1	14,29	

Tablo 2’ de görüldüğü üzere erkek katılımcıların 152’ sinin meyve tükettiği 37’ sinin ise tüketmediği görülmektedir. Kadın katılımcıların ise 220’ si meyve tüketmekte olup 21’i meyve tüketmemektedir. Sebze tüketim davranışlarına bakıldığında erkek katılımcıların 157’ sinin sebze tükettiği 32’ sinin tüketmediği görülmektedir. Kadın katılımcılara bakıldığında ise 217’sinin sebze tükettiği 24’ ünün ise tüketmediği görülmektedir. Fast food tüketim davranışlarına bakıldığında ise erkek katılımcıların 182’ si fast food tüketmekte olup 7’si tüketmemektedir. Kadın katılımcıların ise 237’ si fast food tüketirken 4’ü tüketmemektedir. Ki kare değerlerine bakıldığında ise kadın ve erkek katılımcılar arasında her üç tüketim durumunda da anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim gördükleri fakültelere göre tüketim davranışlarındaki ilişkiye bakıldığında meyve, sebze ve fast food tüketim davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Katılımcıların Balıkesir ilinde ikamet etme şekillerine göre tüketim davranışlarına bakıldığında meyve ve fast food tüketim davranışlarında anlamlı bir ilişki görülmekle beraber sebze tüketim davranışlarında ise anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Son olarak katılımcıların aylık harcamalarına göre ve sürekli yaşadığı bölgelere göre tüketim davranışlarına bakıldığında ise meyve, sebze ve fast food tüketim davranışlarında anlamlı bir farklılık görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre meyve sebze ve fast food tüketim durumlarındaki farklılıkların görülmesi adına bağımsız t testi uygulanmıştır. Test sonucunda cinsiyete göre farklılık gösteren maddeler tablo 3’deki gibidir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Yönelik t-Testi Tablosu

Gruplar	Cinsiyet	N	Ortalama	t	p
Sebze Sağlığa Etkisi	Kadın	219	4,2785	2,743	0,006
	Erkek	158	4,0316	2,698	0,007
Fastfood Ortalama Harcama	Kadın	241	3,1203	3,580	0,000
	Erkek	187	2,7861	3,621	0,000
Fastfood Sağlığa Etkisi	Kadın	241	1,9751	-3,296	0,001
	Erkek	187	2,2353	-3,267	0,001
Toplam	Kadın	701	9,3739	3,027	0,007
	Erkek	374	9,053	3,052	0,008

Tablo 3 de görüldüğü üzere cinsiyete göre öğrencilerin sebze tüketiminin sağlığa ne gibi bir etkisi olduğu konusundaki görüşlerinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcılar erkek öğrencilere göre sebze tüketiminin sağlığa daha faydalı olduğu görüşündedirler. Katılımcıların bir öğünde fast food ürünlere ne kadar harcadıklarına bakıldığında da anlamlı bir farklılık görülmektedir. Burada kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre bir öğünde

ortalama 15 TL üzeri harcama yaparak daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir. Son olarak fast food ürünlerin sağlığa ne gibi bir etkisi olduğu sorusunda da anlamlı bir farklılık görülmektedir. Burada kadın katılımcıların fast food tüketiminin daha zararlı olduğunu düşünmelerine rağmen erkek katılımcılara göre daha fazla fast food tükettikleri görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre; günlük meyve tüketim porsiyonlarında, meyve alışveriş sıklıklarında, meyveleri genellikle tükettikleri öğünlerde, meyve tüketiminin sağlığa ne gibi bir etkisi olduğu konusundaki görüşlerinde, günlük sebze tüketim porsiyonlarında, sebze alışverişi sıklıklarında, sebze yemeği tüketim sıklıklarında, sebzeleri genellikle tükettikleri öğünlerde, fast food tüketim sıklıklarında, fast food ürünleri genellikle tükettikleri öğünlerde yapılan t testi sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Katılımcıların en çok tükettikleri ilk 5 meyve, sebze ve fast food ürününe ait bilgiler tablo 4' te yer almaktadır.

Tablo 4' te görüldüğü üzere katılımcıların ilkbahar-yaz mevsiminde en çok tükettiği 5 meyve sırasıyla karpuz, çilek, erik, kiraz ve şeftalidir. Bu meyveler dışında kavun, üzüm, muz, domates ve elma da katılımcıların bu mevsimde tercih ettiği diğer meyvelerdir. Sonbahar-kış mevsiminde tüketilen ilk 5 meyveye bakıldığında ise sırasıyla portakal, mandalina, elma, muz ve kivi olduğu görülmektedir. Bu meyveler dışında nar, armut, ayva ve limon katılımcılar tarafından tercih edilmektedir. Katılımcıların ilkbahar-yaz mevsiminde en çok tükettiği 5 sebze sırasıyla salatalık, mısır, fasulye, biber ve marul' dur. Bu sebzeler dışında patates, patlıcan, asma yaprağı, soğan ve bamyası da tercih edilmektedir. Sonbahar-kış mevsiminde en çok tüketilen sebzeler ise sırasıyla ıspanak, patates, havuç, marul ve fasulyedir. Bu sebzeler dışında katılımcıların soğan, karnabahar, turp, brokoli ve patlıcan tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların en çok tükettiği 5 fast food ürün patates kızartması, burger çeşitleri, çiğ köfte, pizza ve döner olarak sıralanmaktadır. Bu ürünler dışında dürüm çeşitleri, pide-lahmacun, ekmek arası ürünler, kumpir ve sandviç çeşitleri de katılımcılar tarafından tercih edilen diğer ürünlerdir. Katılımcıların yaşadıkları bölge ile meyve, sebze ve fast food tüketim durumları arasındaki farklılıkların görülmesi adına tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 5' te görülmektedir.

Tablo 4. En Çok Tüketilen 5 Meyve, Sebze ve Fast Food Ürün

İlkbahar-Yaz En Çok Tüketilen 5 Meyve	N	Sonbahar-Kış En Çok Tüketilen 5 Meyve	N
Karpuz	266	Portakal	329
Çilek	252	Mandalina	314
Erik	222	Elma	242
Kiraz	173	Muz	202
Şeftali	159	Kivi	175
İlkbahar-Yaz En Çok Tüketilen 5 Sebze	N	Sonbahar-Kış En Çok Tüketilen 5 Sebze	N
Salatalık	178	Ispanak	185
Mısır	168	Patates	157
Fasulye	166	Havuç	115
Biber	151	Marul	112
Marul	136	Fasulye	108
En Çok Tüketilen 5 Fastfood Ürün	N		
Patates Kızartması	316		
Burger çeşitleri	273		
Çiğ köfte	273		
Pizza	253		
Döner	238		

Tablo 4' te görüldüğü üzere katılımcıların ilkbahar-yaz mevsiminde en çok tükettiği 5 meyve sırasıyla karpuz, çilek, erik, kiraz ve şeftalidir. Bu meyveler dışında kavun, üzüm, muz, domates ve elma da katılımcıların bu mevsimde tercih ettiği diğer meyvelerdir. Sonbahar-kış mevsiminde tüketilen ilk 5 meyveye bakıldığında ise sırasıyla portakal, mandalina, elma, muz ve kivi olduğu görülmektedir. Bu meyveler dışında nar, armut, ayva ve limon katılımcılar tarafından tercih edilmektedir. Katılımcıların ilkbahar-yaz mevsiminde en çok tükettiği 5 sebze sırasıyla salatalık, mısır, fasulye, biber ve marul' dur. Bu sebzeler dışında patates, patlıcan, asma yaprağı, soğan ve bamyası' da tercih edilmektedir. Sonbahar-kış mevsiminde en çok tüketilen sebzeler ise sırasıyla ıspanak, patates, havuç, marul ve fasulyedir. Bu sebzeler dışında katılımcıların soğan, karnabahar, turp, brokoli ve patlıcan tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların en çok tükettiği 5 fast food ürün patates kızartması, burger çeşitleri, çiğ köfte, pizza ve döner olarak sıralanmaktadır. Bu ürünler dışında dürüm çeşitleri, pide-lahmacun, ekmek arası ürünler, kumpir ve sandviç çeşitleri de katılımcılar tarafından tercih edilen diğer ürünlerdir. Katılımcıların yaşadıkları bölge ile meyve, sebze ve fast food tüketim durumları arasındaki farklılıkların görülmesi adına tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 5' te görülmektedir.

Tablo 5. Yaşanılan Bölge İle Meyve, Sebze ve Fastfood Tüketimi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

YAŞANILAN BÖLGE			
	<i>Mean</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Günlük Meyve Tüketimi	1,43	,754	,627
Meyve Alışverişi Sıklığı	3,21	1,433	,191
Meyve Alışverişi Harcama	14,60	,651	,714
Meyve Tüketilen Öğün	3,55	1,321	,239
Günlük Sebze Tüketimi	1,54	1,468	,177
Sebze Alışveriş Sıklığı	3,49	1,294	,252
Sebze Alışverişi Harcama	15,98	2,392	,021
Sebze Yemeği Tüketim Sıklığı	2,13	1,193	,306
Sebze Tüketilen Öğün	2,86	3,550	,001
Fast Food Tüketim Sıklığı	2,68	2,064	,046
Fast Food Tüketilen Öğün	3,02	,756	,624
Fast Food İçin Yapılan Harcama	2,97	1,226	,287

Tablo 5’ te görüldüğü üzere katılımcıların yaşadıkları bölgeler ile meyve tüketim alışkanlıkları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamaktadır. Katılımcıların yaşadıkları bölgeler ile sebze alışverişi için yaptıkları harcama, sebzeleri tükettikleri öğünler ve fast food tüketim sıklıkları arasında ise anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc testi sonucunda Yurtdışında yaşayan katılımcıların Ege, Doğu Anadolu, Güney Doğu Anadolu ve Marmara bölgesinde yaşayan katılımcılara göre daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir. Sebze tüketilen öğüne göre ise Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan katılımcılar sebzeleri akşam tüketirken Marmara ve Yurtdışında yaşayan katılımcıların öğle tükettikleri görülmektedir. Fast food tüketim sıklıklarına bakıldığında ise Akdeniz bölgesinde yaşayan katılımcıların haftada bir tükettikleri görülürken Ege bölgesinde yaşayanların ise 2-3 günde bir tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokullar ile meyve, sebze ve fast food tüketim durumları arasındaki farklılıkların görülmesi adına tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 6’ da görülmektedir.

Tablo 6. Eğitim Görülen Fakülte ve Yüksekokullar İle Meyve, Sebze ve Fastfood Tüketimi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

EĞİTİM GÖRÜLEN FAKÜLTE VE YÜKSEKOKULLAR			
	<i>Mean</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Günlük Meyve Tüketimi	1,43	1,225	,273
Meyve Alışverişi Sıklığı	3,21	,853	,578
Meyve Alışverişi Harcama	14,60	2,577	,005
Meyve Tüketilen Öğün	3,55	,784	,644
Günlük Sebze Tüketimi	1,54	1,297	,230
Sebze Alışveriş Sıklığı	3,49	,683	,741
Sebze Alışverişi Harcama	15,98	3,177	,001
Sebze Yemeği Tüketim Sıklığı	2,13	1,692	,081
Sebze Tüketilen Öğün	2,86	2,072	,026
Fast Food Tüketim Sıklığı	2,68	2,530	,006
Fast Food Tüketilen Öğün	2,97	1,559	,117
Fast Food İçin Yapılan Harcama	2,08	2,941	,001

Tablo 6’ da görüldüğü üzere katılımcıların eğitim gördükleri fakülte ve yüksekokullar ile meyve alışverişi için yaptıkları harcama, sebze alışverişi için yaptıkları harcama, sebzeleri tükettikleri öğünler, fast food tüketim sıklıkları ve bir öğünde fast food tüketimi için yaptıkları harcamalar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc testi sonucunda Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda eğitim gören katılımcıların İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Necatibey Eğitim Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulunda eğitim gören katılımcılara göre meyve alışverişinde daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir. Veterinerlik Fakültesinde eğitim göre katılımcılar ise Mimarlık Mühendislik Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Necatibey Eğitim Fakültesinde eğitim gören katılımcılara göre sebze alışverişi için daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir. Ayrıca Turizm Fakültesinde eğitim gören katılımcılar da Mimarlık Mühendislik Fakültesinde eğitim gören katılımcılardan daha fazla harcama yapmaktadırlar. Sebze tüketilen öğünlere bakıldığında ise İlahiyat Fakültesinde eğitim gören katılımcılar aksamaları sebze tüketirken Fen Edebiyat Fakültesinde eğitim gören katılımcılar ortalama olarak öğleleri tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların fast food tüketim sıklıklarına bakıldığında Mimarlık Mühendislik Fakültesinde eğitim gören katılımcılar Fen Edebiyat Fakültesinde eğitim görenlere göre daha sık tüketim yapmaktadırlar. Bir öğünde fast food tüketimi için yapılan harcamalara bakıldığında ise İlahiyat Fakültesinde eğitim gören katılımcıların Turizm Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda eğitim gören katılımcılara göre daha az harcama yapmaktadırlar. Katılımcıların yaptıkları harcamalar ile meyve, sebze ve fast food tüketim durumları arasındaki farklılıkların görülmesi adına tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 7’ de görülmektedir.

Tablo 7. Harcama İle Meyve, Sebze ve Fastfood Tüketimi Arasındaki Tek Yönlü Varyans Analizi Bulguları

HARCAMA			
	<i>Mean</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Günlük Meyve Tüketimi	1,43	,830	,507
Meyve Alışverişi Sıklığı	3,21	1,102	,355
Meyve Alışverişi Harcama	14,60	1,671	,156
Meyve Tüketilen Öğün	3,55	1,946	,102
Günlük Sebze Tüketimi	1,54	,329	,858
Sebze Alışveriş Sıklığı	3,49	1,454	,216
Sebze Alışverişi Harcama	15,98	2,607	,036
Sebze Yemeği Tüketim Sıklığı	2,13	2,232	,065
Sebze Tüketilen Öğün	2,86	,689	,600
Fast Food Tüketim Sıklığı	2,68	3,131	,015
Fast Food Tüketilen Öğün	2,97	3,130	,015
Fast Food İçin Yapılan Harcama	2,08	2,130	,076

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların aylık harcamaları ile sebze alışverişi için yaptıkları harcama, fast food tüketim sıklıkları ve fast food tükettikleri öğünler arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir. . Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan Post-Hoc testi sonucunda aylık 1251 tl ve üzeri harcama yapan katılımcıların aylık 501-750 tl harcama yapan katılımcılara göre sebze alışverişi için daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir. Fast food tüketim sıklıklarına bakıldığında ise 1251 tl ve üzeri harcama yapan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha sık tükettikleri görülmektedir. Fast food tüketilen öğünlere bakıldığında ise 1251 tl ve üzeri harcama yapan katılımcılar ara öğün olarak fast food tüketirken diğer katılımcılar akşam öğünlerinde fast food tüketmektedirler.

4. Sonuç ve Öneriler

Balıkesir Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin meyve, sebze ve fast food tüketim durumlarının tespit edilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerine göre meyve, sebze ve fast food tüketim durumları incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda ortaya çıkan sonuçlar ve bu sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda özetlenmiştir.

- Katılımcıların genel anlamda meyve ve sebze tüketim durumları olması gerekenden daha düşük seviyelerde seyretmektedir. Fast food tüketim durumlarının ise çok daha üst seviyelerde olduğu görülmektedir.
- Kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre fast food tüketmenin daha zararlı olduğunu düşünmelerine rağmen, erkek katılımcılara göre fast food tüketimine daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir.
- Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu öğrencilerinin meyve alışverişi için daha fazla harcama yaptıkları görülmektedir.
- Yaşanılan bölgeler itibariyle yurtdışında yaşayan katılımcıların sebze alışverişi için daha fazla harcama yaptıkları ve sebze tüketilen öğünler itibariyle de Doğu Anadolu

bölgesinde yaşayan katılımcıların diğer katılımcılardan farklı olarak sebzeleri akşam öğünlerinde tükettikleri görülmektedir.

- Fast food tüketim durumları incelendiğinde Ege bölgesinde yaşayan katılımcıların diğer katılımcılara göre daha sık fast food tükettikleri görülmektedir.
- Elde edilen sonuçlar doğrultusunda katılımcıların meyve ve sebze tüketimlerinin daha üst seviyelere çıkarılması ve bu konuda daha bilinçli hale gelmeleri sağlanmalıdır.
- Katılımcılar genel anlamda meyve ve sebze tüketiminin sağlıklı, fast food tüketiminin ise sağlıksız olduğunu düşünmektedirler, fakat tüketim durumlarının düşünceleriyle ters orantıda olduğu görülmektedir. Bu durumun düzeltilmesi adına eğitim programlarında temel beslenme, besin örüntüleri, gıda güvenliği, sağlık, vb. bilgilerin güncellenmesi, programların yaygınlaştırılması, yürütülen eğitim uygulamalarının izlenmesi, değerlendirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam döngüsü boyunca büyük öneme sahip olan genç bireylerin sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi açısından faydalı olacaktır.
- Tutumun davranışa dönüşebilmesi adına eğitim programlarının belirli aralıklarla tekrarlanması ve kontrolü sağlanmalıdır.
- Katılımcıların büyük çoğunluğunun fast food tüketim düzeylerinin oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Bu konuda bazı tedbirlerin alınması gerekmektedir. Günümüzde gençlerin faal bir şekilde kullandıkları sosyal medya ve internet ortamından yararlanılarak bu konuda gençlerin bilinçlendirilmesi ya da bu tür reklamların bu mecralarda yasaklanması etkili olabilir. Ayrıca Sağlık Bakanlığı ve Yükseköğretim Kurumu işbirliğinde bu konu hakkında öğrenciler için bilgilendirme platformları oluşturulması ve konu hakkında ders ve seminerlerin verilmesi ileriye dönük olarak çok daha faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akarçay, E. & Suğur, N. (2015). “Dışarıda Yemek: Eskişehir’de Yeni Orta Sınıfın Fast-Food Yeme-İçme Örüntüleri”, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(1): 1-29.
- Akbay, C., Tiryaki, G. Y. & Gul, A. (2007). “Consumer Characteristics Influencing Fast-food Consumption In Turkey”, *Food Control*, 18(8): 904-913.
- Alsunni, A. A. & Badar, A. (2015). “Fruit and Vegetable Consumption and Its Determinants Among Saudi University Students”, *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10(2): 201-207.
- Avram, C. & Oravitan, M. (2013). “Fruit, vegetables and fast food consumption among University students, *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 5(10): 54-60.
- Aydın, K. (2011). “Türkiye’de Hanehalkı Gıda Harcamaları ve Sosyo-Ekonomik Faktörler”, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21) 1: 56-76.
- Baker, A. H. & Wardle, J. (2003). “Sex Differences in Fruit and Vegetable Intake in Older Adults”, *Appetite*, 40: 269-275.
- Baysal, A. (1996). *Beslenme*, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Dinnella, C., Morizet, D., Masi, C., Clicerri, D., Depezay, L., Appleton, K. M., Giboreau, A., Perez-Cueto, F.J., Hartwell, H. & Monteleone, E. (2016). “Sensory Determinants of Stated Liking for Vegetable Names and Actual Liking for Canned Vegetables: A Crosscountry Study Among European Adolescents”, *Appetite*, 107: 339–347.
- Dos Santos, Q., Nogueira, B. M., Alvarez, M. C. V., & Perez-Cueto, F. J. (2017). “Consumption of fruits and vegetables among university students in Denmark”, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 10: 1-6.
- Doty, N. (2008). Obesity In America. *ABNF Journal*, 19(3): 83.
- Driskell, J. A., Meckna, B. R. ve Scales, N. E. (2006). “Differences Exist In The Eating Habits of University Men and Women At Fast-Food Restaurants. *Nutrition Research*”, 26(10): 524-530.
- Ermiş, E., Doğan, E., Erilli, N. A. & Saticı, A. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği”, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1): 30-40.
- French, S. A., Harnack, L. & Jeffery, R. W. (2000). “Fast-food Restaurant Use Among Women In The Pound Of Prevention Study: Dietary, Behavioral and Demographic Correlates”, *International journal of obesity*, 24(10): 1353.
- Gerend, M. A. (2009). “Does Calorie Information Promote Lower Calorie Fast-food Choices Among College Students?”, *Journal of Adolescent Health*, 44(1): 84-86.

- Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E ve Bakır B. (2008). “Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları”, *Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109.
- Hall, J. N., Moore, S., Harper, S. B. ve Lynch, J. W. (2009). “Global Variability In Fruit and Vegetable Consumption”, *American Journal of Preventive Medicine*, 36(5): 402-409.
- Hung, H. C., Joshipura, K. J., Jiang, R., Hu, F. B., Hunter, D., Smith-Warner, S. A. & Willett, W. C. (2004). “Fruit and Vegetable Intake and Risk of Major Chronic Disease,” *Journal of the National Cancer Institute*, 96 (21): 1577-1584.
- Jeffery, R. W., Baxter, J., McGuire, M. & Linde, J. (2006). “Are Fast-food Restaurants An Environmental Risk Factor For Obesity?”, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1): 2.
- Kaya, D. (2011). *Hızlı Yiyecek Tüketicilerinin Hızlı Yiyecek Tüketme Nedenleri: Mersin Şehir Merkezinde Faaliyet Gösteren Yerel, Ulusal, Uluslararası Zincir Hızlı Yiyecek İşletme Müşterileri Üzerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kayıoğlu, S. & İçöz, A. (2012). Eğitim Düzeyinin Fast-Food Tüketim Alışkanlığına Etkisi, *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 9(2): 16-19.
- Kıngır, S., Karakaş, A., Şengün, H. İ. & Çenberlitaş, İ. (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food Tercih Etme Sebeplerinin Belirlenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği”, *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 12(3).
- Lendvai, E., Gál, J. & Panyor, Á. (2014). “Students Habits In Fast-food Restaurants. Annals of the Faculty of Engineering Hunedoara”, 12(4): 178.
- Mazıcıoğlu M. & Öztürk A. (2003). “Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler”, *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4): 172-178.
- Mintah, B. K., Eliason, A. E., Nsiah, M., Baah, E. M., Hagan, E. & Ofosu, D. B. (2012). “Consumption of Fruits among Students: a Case of a Public University in Ghana. *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 12(2): 5978-5993.
- Morse, K. L. & Driskell, J. A. (2009). “Observed Sex Differences In Fast-Food Consumption and Nutrition Self-Assessments and Beliefs of College Students”, *Nutrition Research*, 29(3): 173-179.
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın Hayat*, İstanbul: Doğan Kitapçılık.
- Oktar İ. & Şanlıer N. (2003). “İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları İle İlgili Öğretmen Ve Yöneticilerin Görüşleri”, *Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Mesleki Eğitim Dergisi*, 1-8.

- Onur, F. (2007). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Onur, N., Sarper, F. & Onur, F. (2017). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Sebze-Meyve Tüketim Durumları”, *The Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(1): 105-123.
- Özçelik, A. Ö. & Sürücüoğlu, M. S. (1998). “Tüketicilerin “Fast-Food Türü” Yiyecek Tercihleri”, *Gıda/The Journal of Food*, 23(6).
- Paeratakul, S., Ferdinand, D. P., Champagne, C. M., Ryan, D. H. & Bray, G. A. (2003). “Fast-Food Consumption among US Adults and Children: Dietary and Nutrient Intake Profile”, *Journal of the American dietetic Association*, 103(10): 1332-1338.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A. & Kapsokefalou, M. (2007). “Eating Habits of University Students Living at, or Away From Home in Greece”, *Appetite*, 49(1): 169-176.
- Park, C. (2004). “Efficient Or Enjoyable? Consumer Values of Eating-Out and Fast-food Restaurant Consumption In Korea”, *International Journal of Hospitality Management*, 23(1): 87-94.
- Peltzer, K. ve Pengpid, S. (2012). “Fruits and Vegetables Consumption and Associated Factors among in-School Adolescents in Five Southeast Asian Countries”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(10): 3575-3587.
- Snelling, A., Newman, C., Watts, E., Van Dyke, H., Malloy, E., Gharmarian, Y. & Mancino, L. (2017). “Pairing Fruit and Vegetables to Promote Consumption in Elementary School Cafeterias”, *Journal of Child Nutrition & Management*, 41(1).
- Sürücüoğlu, M. S. & Çakıroğlu, F. P. (2000). “Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tercihleri Üzerinde Bir Araştırma”, *Tarım Bilimleri Dergisi*, 6(3): 116-121.
- Thow, A. M. ve Priyadarshi, S. (2013). “Aid for Trade: An Opportunity to Increase Fruit and Vegetable Supply”, *Bulletin of the World Health Organization*, 91(1): 57-63.
- Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B. & Bideci, A. E. (2002). *Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali*, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Triches R & Giugliani E. R. J. (2005). “Obesity, Eating Habits and Nutritional Knowledge Among School Children”, *Rev Saude Publica*, 39(4): 1-6.
- Uzundikme, F. & Çakıroğlu, F. P. (2007). *Yaşlılıkta Sebze-Meyve Tüketimi*, Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Wang, X., Ouyang, Y., Liu, J., Zhu, M., Zhao, G., Bao, W. & Hu, F. B. (2014). “Fruit and Vegetable Consumption and Mortality from all Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer:

Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies”, *Bmj*, 349, 4490.

Yazıcıoğlu, İ., Işın, A. & Koç, B. (2013). “Üniversite Öğrencilerinin Fast-food Ürünleri Tercih Etme Nedenleri”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(1): 36-41.

Zhong, C. B. & DeVoe, S. E. (2010). “You Are How You Eat: Fast-food and Impatience”, *Psychological Science*, 21(5): 619-622.