

GASTRONOMİ EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİNDE BİR ARAŞTIRMA

Doç. Dr. Duygu EREN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölüm Başkanı
 deren@nevsehir.edu.tr

Öğr. Gör. Taner ERDOĞAN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Ürgüp Sebahat ve Erol Toksöz MYO., Otel, Lokanta ve İkrâm Hizmetleri Bölümü
 tanererdogan@nevsehir.edu.tr

ÖZET

Gastronomi ile ilgili yapılmış olan tanımlara bakıldığında Gastronomi için, iyi yemeğe olan düşkünlük veya iyi yemek sanatı, yemeği bilme anlama ve yemek bilimi gibi tanımlamalar yapmak mümkündür. Diğer yandan beslenme, tüm canlılar için yaşamın vazgeçilmez bir gerekliliğidir ve hayati bir öneme sahiptir. Küreselleşmenin ve kent hayatının etkilerini yoğun olarak gördüğümüz günümüzde ev dışında yemek talebinin sosyalleşme veya iş hayatının gerekliliği gibi nedenlerle arttığı görülmektedir. Bu talebin karşılanması için yiyeceklerin üretiminde görev alan mutfak çalışanlarının eğitilmesi sağlıklı bir toplum için gereklidir. Meslek seçimlerini, insanları sağlıklı ve standartlara uygun olarak nasıl beslemesi gerektiğini bilen kişiler olmaktan yana kullanmış ve bu alanda üniversite eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ne düzeyde olduğunu belirlemek geleceğin aşçıların profilinin çizilmesi için önemlidir. Bu çalışmanın amacı mutfaklarda üretim yapmak veya üretimden sorumlu yöneticiler olabilmek için yükseköğrenim gören gastronomi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını tespit etmektir. Bu amaçla yapılan literatür taraması sonrasında Arslan tarafından geliştirilip beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde kullanılan dokuz soruluk puanlama yönteminden yararlanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Gastronomi Eğitimi, Beslenme Alışkanlıkları, Nevşehir.

A STUDY IN NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ ON THE NUTRITION HABITS OF STUDENTS IN GASTRONOMY EDUCATION

ABSTRACT

When looking at the definitions made about gastronomy, it is possible to make definitions for gastronomy such as indulging in good food or the art of good food, understanding of eating and understanding of food. On the other hand, nutrition is an indispensable necessity of life for all living things and is vital. It is seen that the demand for food outside the home has increased due to the necessity of socialization or business life. To meet this demand, the training of kitchen workers involved in the production of food is essential for a healthy society. It is important to determine the level of nutritional habits of the students who have used their professional choices in favor of being healthy and know how to feed people according to the standards and it is important to profile the future cooks. This study aims to determine the nutritional habits of gastronomy students in higher education to make production in kitchens or to be managers in charge of production. For this purpose, a nine-point scoring method, which was developed by Arslan and used in the assessment of nutritional habits, was utilized.

Key Words: Gastronomy, Gastronomy Education, Nutrition Habits, Nevşehir.

GİRİŞ

Bu çalışma gastronomi eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ne düzeyde olduğunu saptanması amacıyla yapılacaktır. Meslek seçimlerini, insanları sağlıklı ve standartlara uygun olarak nasıl beslemesi gerektiğini bilen kişiler olmaktan yana kullanmış ve bu alanda üniversite eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının ne düzeyde olduğunu belirlemek geleceğin aşçıların profilinin çizilmesi için önemlidir. Üniversite eğitimi için ailesinden ve yaşadığı ortamdan uzaklaşan öğrenciler belki de ilk defa kendi tercihlerine göre beslenme alışkanlıkları geliştirip sağlıklı veya sağlıksız yemek yeme konusunda tercih yapmaları gereken bir döneme girmektedirler. Bireylerin günlük öğün sayısı, öğünlerde dengeli dengesiz beslenme durumu, öğün atlama nedenleri, öğünler arası besin tüketim durumu ve yemek yemelerine etki eden psikolojik durumlar beslenme alışkanlığını yansıtmaya niteliği taşımaktadır (Arslan vd., 1993). Üniversite gençliğinin barınma, eğitim, ekonomik, sağlık ve beslenme gibi birçok problemleri vardır (Orak vd, 2006). Gastronomi eğitimi genel olarak; gıda maddelerinin endüstriyel standartlara uygun bir şekilde hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması hususunda bilgi ve beceri kazandırma süreci şeklinde tanımlanmaktadır (Kurnaz vd, 2014). Konu ile ilgili farklı (Adölesan çağı (10-19 yaş) öğrencilere yönelik (Demirezen ve Coşansu 2005), Akademik personele yönelik (Berkel 2011; Arslan, 2018; Bayramoğlu vd, 2018) Üniversite öğrencilere yönelik (Arslan vd, 1994; Orak vd,

2006; Yılmaz ve Özkan 2007; Vançelik vd, 2007; Güleç vd, 2008; Nebioğlu vd, 2012) çalışmalar mevcuttur fakat Gastronomi öğrencilerine yönelik bir çalışma yapılmamıştır. Kendilerinin nasıl beslenmesi gerektiği konusunda bilgili olan kişilerin, başkalarının beslenmesi için de daha uygun yiyecekler ve menüler üretmesinin daha mümkün olduğu düşünülmektedir. Ayrıca gastronomi eğitimi alan kişilerin beslenme hatalarını bilmeleri ve öğretmenlerin de bu eksiklikleri görüp, varsa giderilmesi için durum tespiti yapmaları önemlidir. Araştırma kapsamında lisans ve önlisans öğrencileri arasında, bayan ve erkek öğrenciler arasında ve sınıflar arasında farklılıklara bakılması da araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Burada da görüldüğü gibi önemli olan bu konu bu yayında derinlemesine incelenerek literatürdeki boşluk doldurulacaktır.

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Kişinin doğumu ile başlayıp, yaşamının sonuna kadar devam eden süreçte, insan sağlığı için en önemli etkenlerden biri beslenmedir (Arslan vd., 2017). Sökmen'e göre "beslenme, büyümek, gelişmek, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan öğelerin alınıp vücutta kullanılması" olarak açıklanabilir (Sökmen, 2010). Yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için beslenme, gerekli besinlerin kullanılması anlamına gelmektedir (Baysal, 2009). Doğru beslenmenin sağlığa olan etkisi ve sağlıklı besin seçimlerinin olası diyetlere bağlı kronik hastalıkları önlemedeki etkinliği gözardı edilemez bir gerçektir (Blades, 2001). Hem fizyolojik hem de psikososyal bir olgu olan beslenme birçok etmenin etkisi altında değişkenlik gösterir (Salvy vd., 2007).

Beslenmede amaç; yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite ve fizyolojik durum göz önünde bulundurularak kişinin dengeli ve yeterli miktarda ihtiyaç duyduğu besin ve enerji öğesini almasını sağlamaktır. Vücudun yaşaması ve çalışmayı sürdürebilmesi için lazım olan enerjinin sağlanması yeterli beslenme anlamına gelmektedir. Enerjinin yanı sıra yağ, karbonhidrat, protein, mineraller, vitaminler, su gibi bütün besin öğelerinin insanın ihtiyacı kadar alınması ise dengeli beslenmedir (Samur, 2002).

Sağlığın temeli olarak görülen dengeli ve yeterli beslenme aynı zamanda sağlıklı beslenme olarak ifade edilmektedir. "Sağlıklı beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması için besinlerin tüketilmesidir" (Pekcan, 2008). Dengeli ve yeterli beslenme; "insanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmeleri için gerekli besin öğelerinin alınması olarak tanımlanır". Kişiler, sağlıklarını korumak ve daha da iyi şartlarda hayatlarına devam edebilmek için doğru miktarda besini, doğru zamanlarda ve bilinçli şekilde tüketmelidirler (Alpar, 2011). Son dönemlerde dengeli ve yeterli beslenme tüm dünyanın ilgisini çeken bir konu haline gelmiştir. Konu hakkında yapılan araştırmalar, öncelikli olarak çocukluk ve gençlik dönemlerinde dengeli ve yeterli beslenmenin ne derece önemli olduğunu vurgulamaktadır. Yaşlarının genç olması nedeniyle üniversite öğrencileri de dengeli ve yeterli şekilde beslenmesi gereken grupta yer almaktadır (Nebioğlu vd., 2012).

Yapılan araştırmalara göre; iş görenin yeterli ve dengeli beslenmesi; kişilerin verimini, hastalıklara karşı direncini ve üretimi artırır, hastalıkları, işe devamsızlığı ve meslek hastalıklarını azaltarak, iş yerindeki huzurunu ve psikolojisini güçlendirir (Saltık, 1995).

İnsanların özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde yeterli ve dengeli beslenmesi çok önemlidir, vücudun gerek duyduğu tüm besin öğelerini almasına yeterli ve dengeli beslenme denir (Gordon ve Roberts, 2002). Dünya Sağlık Örgütü 18-24 yaş arası gençlik dönemi olarak adlandırılmıştır (Doğan vd., 2011).

Besinler, yaşamın temel gereksinimi olup, satın alınımından tüketimine kadar geçen süreçte hijyen koşullarının sağlanamaması durumunda zararlı hale gelebilmekte ve böylece sağlık için tehlike yaratabilmektedir (Köksal, 2010: 3). İnsan sağlığını etkileyen birçok etmen bulunmaktadır." Beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi etmenlerin başında beslenme gelir" (Baysal, 2009).

Yenilen günlük öğün sayısı, öğün atlama nedenleri, atlanan öğün sayısı, öğünlerde görülen dengeli ya da dengesiz beslenme, öğünler aralarındaki besin tüketim durumu ve kişilerin yemek yemesine etki eden psikolojik durumları kişilerin beslenme alışkanlıklarını anlamamızı sağlayacak niteliklerdir (Arslan, 1982).

İnsanların sindirim sistemi, organizmanın yenilen besine yanıtı vb. durumlar dikkate alındığında, kişinin vücudunda istenmeyen metabolik değişikliklere sebep olmaması için günde en az üç öğün yemek yemesi gerektiği görülmektedir (Arslan vd.,1993).

Hızla gelişen teknoloji ile birlikte beslenme alışkanlıklarında da değişiklikler görülmektedir. Ev dışında tüketilen yemeklerin çoğunu, fast-food restoranlardaki hamburger, kızarmış patates, döner, kızarmış tavuk, soğuk sandviç, pizza vb. gibi yiyecekler oluşturmaktadır (Güneyli, 1984). Kişilerin süt, ayran ve taze meyve suyu yerine besin değeri içermeyen kolalı içecekleri tercih edilmesi ve sürekli tüketilmesi yanlış beslenme alışkanlığına sebep olmaktadır (Berkel, 2011).

Üniversite’de eğitim gören öğrencilerinin büyük bir bölümü ailelerinden uzakta kalmakta ve bunun sonucu olarak; beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunları gibi zorluklar çıkmaktadır. Papadaki ve arkadaşları tarafından 2007 yılında yapılan bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, sebze ve meyve tüketiminin azaldığı ve yağlı yiyeceklerin tüketiminin ise arttığı tespit edilmiştir (Papadaki vd., 2007).

Erişkin döneme geçmekte olan ilk grupta yer alan üniversite öğrencilerinin bu dönemde beslenme eğilimlerinin belirlenmesi, düzenli beslenme alışkanlığı edinmeleri ve dengesiz beslenme nedeniyle yaşayabilecekleri sağlık sorunlarının engellenmesi oldukça önem arz etmektedir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003).

Günümüz toplumunun yaşam tarzındaki değişiklikler, birçok sağlık sorununa yol açmaktadır ve bu sorunların başında obezite gelmektedir (Arslan vd., 2017). Sağlıksız beslenme sıklıkla karşılaşılan davranışlardan biri olup, obezite zihinsel ve bilişsel bozukluk, davranışsal ve zihinsel problemler gibi sorunlara yol açabilmektedir (Petrillo ve Meyers, 2002).

Bireylerin zihinsel olarak güçlü ve sağlıklı kişiler olarak yetişmesi için ülkede sosyal ve ekonomik açıdan gelişmenin sağlanması gerekmektedir. Bu da sağlıklı beslenme ile mümkün olmaktadır (Onurlubaş vd., 2015). İnsanların sağlıklı bir yaşam sürebilmek için özellikle gençlik dönemlerinde beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir (Nebioğlu vd., 2012).

Üniversitede öğrenim gören kişilerdeki beslenme alışkanlıkları, ilerleyen yaşlarda karşı karşıya kalınacak birçok kronik hastalıkla yakından ilişkilidir (Güleç vd., 2008). “Okul, yemekhane ve kantinlerde sağlıklı gıdaların sunulması özellikle kronik hastalıklar açısından, kültürel özelliklere uygun bir beslenme eğitimi yer almalıdır” (Türk vd., 2007). Yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığının kazanılması ile sağlığın korunabilmesi, geliştirilebilmesi ve kronik hastalıklar riskinin azaltılabilmesi mümkündür (Ergün, 2003).

Öğrenci yurtları, üniversite öğrencilerine spor yapma ve doğru beslenme alışkanlığının kazandırılabilceği kurumlardır. Yurtlardaki öğrencilerin yeterli ve dengeli menülere düşük ücretle ulaşması ve belli aralıklarla sağlıklı beslenme eğitimi verilmesi önerilmektedir.

GASTRONOMİ EĞİTİMİ

Brillat-Savarin (1971) gastronomiyi: “İnsan beslenmesiyle ilgili bütün disiplinleri kucaklayan bir sentez bilimdir ve insanın beslenmesi ile ilgili olan her şeyin sistematik bir incelemesidir” şeklinde tanımlamaktadır (Brillat-Savarin, 1971). Ülkemizde gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi 2003 yılında Yeditepe Üniversitesinin Güzel Sanatlar Fakültesi bünyesinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü açması ile başlamıştır. Daha sonra turizm yükseköğretim kurumlarının yeniden yapılandırılıp, fakülteye dönüşmesi ile birlikte gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi turizm fakültelerinde de verilmeye başlanmıştır (Öney, 2016). Türkiye’de fakülte bazında gastronomi ve mutfak sanatları (fakülte) programı bulunan 7’sinin ikinci öğretimi olmak üzere 21 devlet üniversitesi ve 18 özel üniversite bulunmaktadır (YÖK, 2018).

Aşçılar, yiyeceklerin beslenme ilkelerine uygun olarak hazırlanıp sunulmasına dikkat etmek zorundadırlar. Besinlerin hazırlanma ve sunulması süresince doğru hazırlık ve pişirme yöntemlerinin uygulanabilmesi için aşçıların yeterli beslenme hakkında bilgi sahibi olmaları önem arz etmektedir (Birer ve Ersoy, 1989).

İlk ön lisans düzeyindeki program ise, 1997 yılında açılan Bolu Mengen Meslek Yüksek Okulu bünyesindeki aşçılık programıdır (Akgün, 2015). YÖK 2018 verilerine göre Türkiye’de aşçılık programı bulunan 14’ünün ikinci öğretimi olan 43 devlet üniversitesi ve 10’unun ikinci öğretimi olan 31 özel üniversite bulunmaktadır (YÖK, 2018).

Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak sanatları Programının 1. Sınıf 1. Döneminde öğrenciler Beslenme İlkeleri dersi almaktadırlar. Ders kapsamında beslenmenin tanımı, önemi ve terminoloji, yiyeceklerin sınıflandırılması, farklı tüketici gruplarına ait başlıca yiyeceklerin beslenmedeki yeri, başlıca besin öğelerinin sınıflandırılması, yeterli ve dengeli beslenme, günlük enerji ihtiyacının hesaplanması konularında dersler aldıkları görülmüştür.

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Ürgüp Sebhat ve Erol Toksöz Meslek Yüksekokulu / Aşçılık Programının 1. Sınıf 1. döneminde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama dersi almaktadırlar. Ders kapsamında ise sağlıklı ve dengeli beslenme için gerekli besinler ve özellikleri, gerekli günlük besin miktarı ve beslenme ilkeleri, besinler ve özellikleri konularında dersler aldıkları görülmüştür.

Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sorulara doğru cevap verme oranının yüksek olacağı eğitim düzeyi düştükçe doğru cevap verme oranının azalacağı düşünülmüştür. Bu sonuçlar ışığında eğitim durumunun davranışlar üzerinde etkisinin ne ölçüde fark oluşturacağı tespit edilecektir.

YAPILAN ÇALIŞMALAR

- Yılmaz ve Özkan 2007 yılında üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada; beslenme bilgi ve alışkanlıklarını değerlendirmiş, öğün atlama oranın çok yüksek (%90.3), en çok atlanan öğünün ise öğle yemeği (%65.8) olduğunu belirtmiştir.
- Türk, vd. tarafından 2007 yılında yürütülen bir diğer çalışma ise lise birinci sınıftaki öğrencilerin çeşitli besinler konusunda bilgi ve davranışları ile beslenme alışkanlıklarını tespit etmek amacı ile yapılmıştır.
- Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla 712 kişi üzerinde anket çalışması yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda; öğrencilerin çoğunlukla ev koşullarında yaşamadığı, yeterince sorumluluk sahibi olmadıkları ve birçok sorun yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Orak vd., 2006).
- Vançelik vd., (2007) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada büyük bir kısmının ideal beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığını ve ayrıntılı araştırmalarla bunun nedeninin açıklanabilecek olduğunu belirtmiştir. Sağlıklı beslenmeyi engelleyen faktörlere önlemler geliştirilmesine ve örnek model olan üniversite gençliğinin örnek teşkil ettiği için toplumsal önemine vurgu yapmıştır (Vançelik vd., 2007).
- Akis tarafından 2005 yılında Ortadoğu Teknik Üniversitesi bünyesinde görevli ve yaşları 23-65 arası değişen toplam 281 erkek ve 319 kadın ile bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda ise yaşam kalitesinin artırılması ve beslenme sorunlarının önlenmesi için en etkili ve önemli yöntemin kişileri beslenme eğitimi verilmesi olduğu belirtilmiştir (Akis, 2005).
- Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin BKİ ortalaması 22,89, erkeklerin ise 26,15 bulunmuştur (Berkel, 2011).

METODOLOJİ

Araştırmanın ana kütlelerini İç Anadolu Bölgesinde faaliyet gösteren Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesinde Gastronomi ve Mutfak Sanatları alanında lisans düzeyinde ve aşçılık alanında ön lisans düzeyinde eğitim alan öğrenciler oluşturmaktadır. Eğitim düzeyi yüksek bireylerde sorulara doğru cevap verme oranının yüksek, eğitim düzeyi düşük olunca doğru cevap verme oranının az olacağı düşünülmüştür. Bu sonuçlar ışığında eğitim durumunun davranışlar üzerinde etkisinin ne ölçüde fark oluşturacağı tespit edilecektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim aldıkları birime göre dağılımları incelendiğinde, % 53,3'ünün (n: 155) fakülte ve % 46,7'sinin (n: 136) meslek yüksekokulunda eğitim aldıkları görülmektedir.

Verilerin analizinde istatistiksel paket programlar kullanılmıştır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları tespit düzeylerinin, demografik özelliklere göre ne derecede anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmek amacıyla "t" testi ve "ANOVA" testi uygulanmıştır. Ayrıca tanımlayıcı istatistiklerde yer verilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim aldıkları birime göre dağılımları incelendiğinde, % 53,3'ünün (n: 155) fakülte ve % 46,7'sinin (n: 136) meslek yüksekokulunda eğitim aldıkları görülmektedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, büyük bir kısmını (%53,3) lisans eğitimi alan öğrencilerin (n= 155) oluşturduğu görülmektedir. Lisans eğitimi alan öğrencilerin % 17,7'si (n=28) 1. sınıf, % 38,3'ü (n=59) 2. sınıf, % 26,6'sı (n=41) 3. sınıf ve %17,4'ü (n=27) 4. sınıf ve üzerinde eğitim alan öğrencilerden oluşmakta

olduğu görülmektedir. Katılımcıların % 46,7'lik oranla azınlığını oluşturan meslek yüksekokulunun (n=136) ise % 34,8'inin (n=47) 1. sınıflardan ve % 65,2'sinin (n=89) 2. sınıf öğrencilerinden oluşmakta olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Değişken	Sayı (n)	Yüzde (%)
Eğitim Birimi		
Fakültesi	155	53,3
Meslek Yüksek Okulu	136	46,7
Fakülte Sınıf		
1. Sınıf	28	17,7
2. Sınıf	59	38,3
3. Sınıf	41	26,6
4. Sınıf ve üzeri	27	17,4
MYO Sınıf		
1. Sınıf	47	34,8
2. Sınıf ve üzeri	89	65,2

Araştırmaya katılan öğrencilerin Tablo 2'de beden kitle indeksi (BKI) değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcı öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun (%61,0) normal BKI'ye sahip(n=172) olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca %23'ünün fazla kilolu(n=65), %11'inin zayıf(n=31) ve %5'inin obez (n=14) olduğu tespit edilen diğer bulgulardır.

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKI değerlendirmesi

BKI	Frekans (n)	Yüzde (%)
Zayıf (18,49- ↓)	31	11,0
Normal (18,5 – 24,9)	172	61,0
Fazla Kilolu (25-29,9)	65	23,0
Obez (30 ve üzeri)	14	5,0
Toplam	282	100

Tablo 3'te katılımcıların günlük öğün yeme sıklığına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrencilerin %43'ü (n:125) günde 3 öğün yemek yiyenler olarak çoğunluğu oluşturmakta olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %33,3'ü (n:97) günde 2 öğün yemek yediğini, %15,5'i (n:45) günde 4 öğün yemek yediğini, %5,8'i (n:17) günde 5 öğün yemek yediğini, %1,4'ü günde 1 öğün yemek yediğini (n:4) ve %1'i (n:3) günde 6 ve üzeri öğün yemek yediğini ifade etmiştir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük öğün yeme sıklığının değerlendirilmesi

Öğün Yeme Sıklığı	Frekans (n)	Yüzde (%)
1 Öğün	4	1,4
2 Öğün	97	33,3
3 Öğün	125	43,0
4 Öğün	45	15,5
5 Öğün	17	5,8
6 ve üzeri Öğün	3	1,0
Total	291	100

Tablo 4'te araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama alışkanlıklarına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrencilerin %39,1'i (n:113) öğle yemeğini ve %35,6'sı (n:103) sabah kahvaltısını atladıklarını belirtmişlerdir. Sadece akşam yemeğini atladığını ifade eden %3,8 oranı ile 11 öğrenci mevcut iken günde iki öğün atladığını belirtenler Sabah-Öğle Yemeği %6,9'unu (n:20) Öğle-Akşam %3,1'ini (n:9) ve hiç öğün atlamadıklarını ifade edenler ise %11,4'ünü (n:33) oluşturmaktadırlar. Bu sonuçlara göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun okulda buldukları sürede öğün atladıkları söylenebilir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama alışkanlıklarının değerlendirilmesi

Öğün Atlama Alışkanlığı	Frekans (n)	Yüzde (%)
Atlamam	33	11,4
Sabah Kahvaltısı	103	35,6
Sabah-Öğle Yemeği	20	6,9
Öğle Yemeği	113	39,1
Öğle- Akşam	9	3,1

Akşam Yemeği	11	3,8
Total	289	100

Tablo 5'te katılımcıların öğrencilerin öğün atlama nedenlerine ilişkin bilgiler gösterilmektedir. Öğrencilerin %44'ü (n:113) unuttuğu/fırsat bulamadığı için öğün atladığını, %38,5'i (n:99) ise canı istemediği için öğün atladığını belirtmişlerdir. Zayıflamak amacıyla öğün atladığını belirten 8 öğrenci, %3,1'lik kısmı oluştururken kendince öğün atlamasına diğer bir sebebi olan öğrenciler ise 37 kişi olup yüzde olarak 14,4'lük bir alanı kapsamaktadırlar.

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün atlama nedenlerinin değerlendirilmesi

Öğün atlama nedenleri	Frekans (n)	Yüzde (%)
Zayıflamak için	8	3,1
Canı istemediği için	99	38,5
Unuttuğu/fırsat bulamadığı için	113	44,0
Diğer	37	14,4
Total	257	100

Tablo 6'da araştırmaya katılan öğrencilerin üzüntü/yorgunluğa bağlı beslenme farklılıklarının değerlendirmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Öğrencilerin, %34,9'u (n:95) üzüntü/yorgunluk halinde her zamankinden az yemek yerken, %27,2'si (n:74) ise bir değişiklik olmadığını belirtmişlerdir. Üzüntü/yorgunluk halinde Hiç yemek yemediğini belirten 53 kişi %19,5'i oluştururken Her zamankinden çok yerim diyen 46 kişi %16,9'luk kısmı kaplamış bu ruh halinin kendinde farklı Diğer sonuçlar doğurduğunu ifade edenler ise (n:4) %1,5'luk alanı kapsadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin üzüntü/yorgunluğa bağlı beslenme farklılıklarının değerlendirilmesi

Üzüntü/yorgunluğa bağlı beslenme farklılıkları	Frekans (n)	Yüzde (%)
Hiç yemek yemem	53	19,5
Her zamankinden az yerim	95	34,9
Her zamankinden çok yerim	46	16,9
Değişiklik olmaz	74	27,2
Diğer	4	1,5
Total	272	100

Tablo 7'de araştırma dahilindeki öğrencilerin Sevinç/heyecana bağlı beslenme farklılıklarının değerlendirmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Öğrencilerin, %42'si (n:115) Sevinç/heyecana halinde bir değişiklik olmadığını ifade ederken, Her zamankinden çok yerim diyenler, %28,1'i (n:77) ise bir değişiklik olmadığını belirtmişlerdir. Sevinç/heyecana halinde her zamankinden az yemek yediğini belirten 53 kişi %19,5'i oluştururken Her zamankinden çok yerim diyen 46 kişi %16,9'luk kısmı kaplamış bu ruh halinin kendinde farklı Diğer sonuçlar doğurduğunu ifade edenler ise (n:4) %1,5'luk kısmı kapsamışlardır.

Tablo 7. Araştırmaya katılan öğrencilerin sevinç/heyecana bağlı beslenme farklılıklarının değerlendirilmesi

Sevinç/heyecana bağlı beslenme farklılıkları	Frekans (n)	Yüzde (%)
Hiç yemek yemem	20	7,3
Her zamankinden az yerim	60	21,9
Her zamankinden çok yerim	77	28,1
Değişiklik olmaz	115	42,0
Diğer	2	0,7
Total	274	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün arası tüketilen besinlerin dağılımı Tablo 8'de verilmiştir. Tablo 8'e göre öğrenciler normal miktarda tükettikleri Meyve-Şeker-Çikolata%35,4'ü (n:103) Kuruyemiş%32'si (n:93) Çay-Bitki Çayı-Kahve (Şekersiz) %30,2'si (n:88) tükettiklerini belirtmişlerdir. Meyve-Şeker-Çikolatayı %9,3'ü (n:27) Çay-Bitki Çayı-Kahveyi (Şekersiz) %9,3'ü (n:27) ve Asitli İçecekleri %5,1'i (n:15) ise çok fazla tükettikleri görülmektedir.

Tablo 8. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğün arası tüketilen besinlerin dağılımı

Öğün Arası Tüketilen Besinler	Yemez		Az Yer		Normal		Çok Yer	
	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)	(n)	(%)
Çay-Bitki Çayı-Kahve (Şekersiz)	121	41,6	55	18,9	88	30,2	27	9,3

Çay-Bitki Çayı-Kahve (Şekerli)	169	58,1	49	16,8	66	22,7	7	2,4
Meyve Suları	169	58,1	53	18,2	61	21,0	8	2,7
Asitli İçecekler	164	56,4	48	16,5	64	22,0	15	5,1
Kuruyemiş	129	44,3	59	20,3	93	32,0	10	3,4
Meyve-Şeker-Çikolata	101	34,7	60	26,0	103	35,4	27	9,3
Kek	150	51,5	73	25,1	56	19,2	12	4,1
Pasta-Börek	154	52,9	53	18,2	72	24,7	12	4,1
Dondurma	186	63,9	60	20,6	35	12,0	10	3,4
Diğer	278	95,5	2	0,7	7	2,4	4	1,4

Tablo 9'da araştırmaya katılan öğrencilerin kahvaltı yapma durumuna ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrencilerin kahvaltıda tüketmediklerini söyledikleri besinler içerisinde en yüksek oranları Mısır-Tahıl Gevreği %92,8'ini, (n:270) Çorba %91,4'ünü (n:77) ve Sebze-Meyve Suyu %88,7'sini (n:258) oluşturmaktadır. Kahvaltılarda en çok tükettikleri besinler arasında Çay %79,4 (n:231), Peynir %69,8 (n:203) ve Yumurta %66,7(n:194) ilk sıralarda yer almaktadırlar. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun her gün düzenli şekilde sabah kahvaltısında protein tükettikleri söylenilebilmektedir.

Tablo 9. Araştırmaya katılan öğrencilerin kahvaltıda tükettiği besinlerin dağılımı

Kahvaltıda Tüketilen Besinler	Tüketmez		Tüketir	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Çay	60	20,6	231	79,4
Süt	258	88,7	33	11,3
Peynir	88	30,2	203	69,8
Yumurta	97	33,3	194	66,7
Simit-Ekmek	129	44,3	162	55,7
Mısır-Tahıl Gevreği	270	92,8	21	7,2
Tereyağ	209	71,8	82	28,2
Zeytin	117	40,2	174	59,8
Bal-Reçel-Pekmez	180	61,9	111	38,1
Çorba	266	91,4	25	8,6
Taze Meyve-Sebze	258	88,7	33	11,3
Sebze-Meyve Suyu	257	88,3	34	11,7
Tost-Sandviç	156	53,6	135	46,4
Diğer	242	83,2	49	16,8

Tablo 10'da araştırmaya katılan öğrencilerin öğle yemeğinde tükettikleri besinlerin dağılımına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrencilerin öğle yemeğinde tüketmediklerini söyledikleri besinler içerisindeki en yüksek oranlar incelendiğinde Şerbetli Tatlı %94,2'sini, (n:274), Sütlü Tatlı %90,7'sini, (n:264) Etsiz sebze %84,9'unu (n:77) ve Meyve %83,2'sini (n:242) oluşturmaktadır. Öğle yemeğinde öğrencilerin en çok tükettikleri besinler arasında da Fastfood %48,1 (n:140), Pilav /Makarna %45,4 (n:132) ve Çorba %41,2 (n:120) ile ilk sıralarda yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun öğle yemeklerinde hazır gıdalara yöneldikleri ifade edilebilir.

Tablo 10. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğle yemeğinde tüketilen besinlerin dağılımı

Öğle Yemeğinde Tüketilen Besinler	Tüketmez		Tüketir	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Çorba	171	58,8	120	41,2
Etsiz Sebze	247	84,9	44	15,1
Etlili Sebze	235	80,8	56	19,2
Et Yemeği	237	81,4	54	18,6
Pilav /Makarna	159	54,6	132	45,4
Fastfood	151	51,9	140	48,1
Pide	239	82,1	52	17,9
Salata	190	65,3	101	34,7
Ekmek	208	71,5	83	28,5
Şerbetli Tatlı	274	94,2	17	5,8
Sütlü Tatlı	264	90,7	27	9,3
Süt /Yoğurt	218	74,9	73	25,1
Meyve	242	83,2	49	16,8
Tost / Sandviç	209	71,8	82	28,2
Diğer	264	90,7	27	9,3

Tablo 11’de Araştırmaya katılan öğrencilerin akşam yemeğinde tükettikleri besinlerin dağılımına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrenciler akşam yemeğinde tüketmediklerini söyledikleri besinler içerisinde en yüksek oranları Şerbetli Tatlı %90,4’ünü (n:263) Tost / Sandviç %92,8’ini, (n:270) Pide %91,4’ünü (n:77) ve Meyve %88,7’ünü (n:258) kapsamaktadır. Akşam yemeğinde en çok tükettikleri besinler arasında da Çorba %79,4’ü (n:231), Pilav /Makarna %69,8’si (n:203) ve Salata %66,7’si (n:194) ile ilk sıralarda yer almaktadır. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun her gün düzenli şekilde akşam yemeklerinde karbonhidrat tükettikleri söylenilebilmektedir.

Tablo 11. Araştırmaya katılan öğrencilerin akşam yemeğinde tüketilen besinlerin dağılımı

Akşam Yemeğinde Tüketilen Besinler	Tüketmez		Tüketir	
	(n)	(%)	(n)	(%)
Çorba	93	32,0	198	68,0
Etsiz Sebze	205	70,4	86	29,6
Etlı Sebze	185	63,6	106	36,4
Et Yemeği	181	62,2	110	37,8
Pilav /Makarna	98	33,7	193	66,3
Fast Food	226	77,7	65	22,3
Pide	243	83,5	48	16,5
Salata	120	41,2	171	58,8
Ekmek	168	57,7	123	42,3
Şerbetli Tatlı	263	90,4	28	9,6
Sütlü Tatlı	233	80,1	58	19,9
Süt /Yoğurt	190	65,3	101	34,7
Meyve	234	80,4	57	19,6
Tost / Sandviç	261	89,7	30	10,3
Diğer	263	90,4	28	9,6

Tablo 12’de araştırmaya katılan öğrencilerin yemek yedikleri yerlere ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Öğrenciler kahvaltı yaptıkları yerlere bakıldığında %46,2’sinin (n:134) yurttta, %40,1’inin (n:190) evde olarak kahvaltı yapma yerlerini belirtmiş oldukları görülmektedir. Öğrencilerin öğle yemeklerini yedikleri yerlere bakıldığında ise %26,2’sinin (n:74) yurttta, %19,7’sinin (n:55) kafelerde ve %18,9’unun (n:53) kantinlerde öğle yemeklerini yedikleri yerleri belirtmişlerdir. Öğrencilerin akşam yemeklerini yedikleri yerlere bakıldığında %46,7’sinin (n: 135) yurttta, %42,8’inin (n: 124) evde olarak akşam yemeklerini yedikleri görülmektedir. Bu bulgular ışığında öğrencilerin yemek yedikleri yerlere ilişkin sonuçlara bakıldığında çoğunun evde ve yurttta sabah akşam yemeklerini yedikleri öğlen ise ev ve okul çevresine yönelindikleri söylenebilir.

Tablo 12. Araştırmaya katılan öğrencilerin yemek yedikleri yerler

Yer	Kahvaltı		Öğlen Yemeği		Akşam Yemeği	
	Frekans (n)	Yüzde (%)	Frekans (n)	Yüzde (%)	Frekans (n)	Yüzde (%)
Ev	116	40,1	74	26,2	135	46,7
Yurt	134	46,2	45	16,3	124	42,8
Kantin	26	9,1	53	18,9	1	0,3
Kafe(ler)	7	2,5	55	19,7	14	4,8
Lokanta(lar)	1	0,3	18	6,9	8	2,8
Yemekhane	5	1,8	33	12,0	7	2,4
Total	289	100	278	100	289	100

SONUÇ

Alan taraması yapıldığında konu ile ilgili yapılmış çalışmalar sonucunda bir biri ile yaklaşık olarak benzer sonuçlar görülmekle birlikte farklı sonuçlarda bulunmaktadır. Genel olarak varılan kanı mutfak personeline öğrenim durumu ve yaş arttıkça beslenme bilgi düzeyinde bir artış olduğudur. Aşçıların hizmet içi veya öncesinde eğitimle zaman içinde bilgi ve deneyimlerinin artırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır ve öğrenci yurtları doğru beslenme ve spor yapma alışkanlığı kazandırabilmek için uygun kurumlardır. Bu nedenle, yurtlarda öğrencilere düşük ücretle yeterli ve dengeli menülerin sunulması, belli aralıklarla düzenli beslenme eğitimi verilmesi ve spor alanlarının oluşturulması önerilmektedir.

Besin değeri açısından bir faydası olmayan kola ve benzeri asitli içeceklerin; taze meyve suyu, ayran ve süte tercih edilmesi yanlış beslenme alışkanlığına sebep olmaktadır ve sağlıksız beslenme, obezite, davranışsal ve ruhsal

problemler, zihinsel ve bilişsel gelişim bozukluğu gibi sorunlara sebep olmaktadır (Petrillo, 2002). İnsanların sağlıklı bir yaşam sürebilmek için özellikle gençlik dönemlerinde beslenmelerine dikkat etmeleri gerekmektedir (Nebioğlu vd, 2012). Özellikle kronik hastalıklar açısından okulların yemekhane ve kantinlerinde sağlıklı gıdaların bulunması ve okullarda kültürel özelliklere uygun ve aynı zamanda etkin bir beslenme eğitimi verilmesi gerekmektedir (Türk vd, 2007).

Yükseköğrenim çağındaki gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları sergilemeleri hem kendileri hem de örnek alınan kişiler olmaları sebebi ile gelecek nesilleri olumlu beslenme alışkanlıkları kazandırmaları noktasında toplumsal önem arz etmektedir (Vançelik, 2007).

Çalışmamızda her iki grubunda öğrenci alt grubunda olması, ekonomik yönden benzerliklerinin olması, iki grubunda gelecekte beslenme ile ilişkili olan meslek sahibi olacak olmaları ve beslenme derslerini 1. Sınıfta almış olmaları sonuca ilişkin sebepler olarak düşünülebilir. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin Öğün atlama alışkanlıklarına baktığımızda en çok atlanılan ikinci öğünün kahvaltı olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrenciler sabah kahvaltı yapmaları akademik gelişimleri için çok önemlidir bu sebepten açığın kapatılması için okul kantinlerinde, öğrencilerin öğün atlamamaları ve derse katılımlarını en üst düzeyde tutabilmeleri için sağlıklı kahvaltılıkların bulunması gerekmektedir. Okul idarecilerinin kantinlerdeki menülerin içerikleri ve besleyici özellikleri ile ilgili araştırma yapmaları gerekmektedir. Çiğ sebze meyvenin kantinlerde satılması da öğrencilerin sağlıklı ürünlere ulaşabilmeleri ve gelişimleri için önem arz etmektedir.

Çalışma bulgularına göre öğrencilerin en çok yurtlarda beslendikleri görülmüştür, üniversite öğrencilerine doğru beslenme ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırabilmek için en uygun kurumlar yurtlardır. Bu noktadan hareketle, öğrencilere yurtlarda düşük ücret karşılığı dengeli ve yeterli menülerin sunulması ve belli aralıklarla sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmesi önerilmektedir.

Öğle yemeklerinde hazır gıdalara yönelimin önüne geçebilmek için üniversite bünyesinde faaliyet gösteren öğrenci yemekhanesinin önemini vurgulayan ve öğrencileri bu alana çekmeyi sağlayacak etkinlikler düzenlenebilir. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerinde ilk sırada içinde buldukları ruh haliyle ilgili öğün atlama davranışı sergiledikleri görülmektedir. Öğrencilerin öğün atlama konusunda sergiledikleri bu olumsuz davranışın önüne geçebilmek için okul içerisinde kendilerinin bu konuda destek alabilecekleri servislere yönlendirilmesi afiş ve etkinlikler düzenlenmesi değerlendirilebilir.

Beslenme eğitiminin; sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda bilinçli bireylerin yetişmesi için önemli bir etken olduğu bu çalışma ile de ortaya konulmuş olup, gelecek nesillere de örnek olacakları düşünülen üniversite öğrencilerinin zorunlu olarak bu dersi almaları gerektiği düşünülebilir. Gastronomi ve aşçılık öğrencilerinin mezun olduktan sonra çalışacakları yiyecek içecek işletmelerinde hazırlayacakları sağlıklı menüler hizmet ettikleri toplumdaki bireylerin daha sağlıklı beslenebilmelerini sağlayabilir.

İç Anadolu bölgesinde Nevşehir Hacı Bektaş Veli üniversitesinin beslenme eğitimi almış olan gastronomi ve aşçılık öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olan bu araştırma diğer illerde yine beslenme eğitimi almış olan öğrencilerle yapılp sonuçların karşılaştırılması beslenme derslerine verilmesi gereken önemin daha iyi anlaşılması için faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akis, C. (2005). Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde görevli akademik personelin diyet örüntüleri, diyet kalite indeksleri ve sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Akgün M (2015). Şimdi Mutfak Sanatları Okumak Çok Havalı. <https://msa.com.tr> (17 Nisan 2019)

Alpar, F. (2011). Vücut geliştirme sporcularında beslenme, fiziksel aktivite ve besin takviyesi kullanım durumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Arslan, P. (1982). Çalışan yetişkin kadınların enerji gereksinmelerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. (Doçentlik tezi). H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Ankara.

Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., & Güleç, E. (1993). Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 22(2), 195-208.

- Arslan, S. S., Ilgaz, F., Demir, N., & Karaduman, A. A. (2017). Yutma Bozukluğu Olan Serebral Palsili Çocuklarda Büyüme Yetersizliği ve Beslenme Şeklinin Ebeveynlerin Kaygı Durumu Üzerindeki Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 45(1), 28-34.
- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.
- Aydemir, D. A. (2018). Gastronomi ve mutfak sanatları eğitimi alan üniversite öğrencilerinin kariyer beklentileri: lisans öğrencilerine yönelik bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Bayram, F. (2011). Otel mutfaklarında çalışan mutfak personelinin gıda güvenliği konusundaki bilgi tutum ve davranışları. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bayramoğlu, A., Ceceloğlu, D., Cirit, H., & Abasız, N. (2018). Artvin Çoruh Üniversitesindeki kadın akademisyenlerin beslenme alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, Doi: 10.20515/Otd.45321
- Baysal, A. (2002). *Genel Beslenme*. Hatiboğlu Yayınları, Ankara.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Hatiboğlu Basım Ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti, 560s, Ankara.
- Berkel, M. (2011). Trakya Bölgesi'ndeki üniversitelerde çalışan akademik personelin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. (Yüksek lisans tezi) Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Tekirdağ
- Beyhan, Y. (1995). Çalışma hayatında toplu beslenme hizmetlerinin yönetimi, Ankara: TÜRK-İŞ Yayınları.
- Birer, S., & Ersoy, G. (1987). Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16(2), 153-170.
- Blades, M. (2001). Factors affecting what we eat. *Nutrition And Food Science*, 31(2): 71-74.
- Brillat-Savarin, J. A. (1971). The physiology of taste: or, meditations on transcendental gastronomy. Fisher, M. F. K., New York: Counterpoint.
- Brookes, M. (2004). Shaping culinary taste: The influence of commercial operators (We Are What We Eat, Or What We Are Persuaded To Eat?) Donald, S. (Ed.), *Culinary taste: consumer behaviour in the international restaurant sector*, Amsterdam: Elsevier Butterworth-Heinemann. Pp. 109-131.
- Büyükünal, S. K. (2005). Gıda güvenliğinde personel eğitiminin önemi. *Gıda*. 62: 48-50.
- Ciğerim, N., & Beyhan, Y. (1994). *Toplu beslenme sistemlerinde hijyen*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Çekal, N. (2007). Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 64-74.
- Dağ, A. (1996). Toplu beslenme servislerinde çalışan personel için geliştirilen hijyen eğitim programının bilgi tutum ve davranışlara etkisi. (Yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirezen, E., & Cosansu, G. (2005). Adolesan cagi öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sted*, 14, 174-178.
- Doğan H. , Üngüren E., Nebioğlu O., ve Çakır N., (2011) "Meslek yüksekokulu turizm bölümü öğrencilerinin sigara ve alkol alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir ön araştırma", 2. *Uluslararası 6. Ulusal Meslek Yüksekokulları Sempozyumu'*nda Sunulan Sözlü Bildiri, Aydın, Türkiye, 25-27 Mayıs ss.100-110
- Ergün, C. (2003). Sağlıklı beslenme kavramı ve tüketici algısı üzerine bir araştırma. (Bilim uzmanlığı tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gastronomi (2015). *Büyük Türkçe sözlük*, Http://Www. Tdk. Gov.Tr (Erişim Tarihi: 2 Ağustos 2015).
- Gillespie, C., & Cousins, J. A. (2001). *European gastronomy into The 21st century*. Oxford: Butterworth- Heinemann,
- Gordon. C., & Roberts C. (2002). *Health behaviour in school-aged children (HBSC) survey 2001/02*. Research And Evaluation Branch Health Promotion Division Office Of The Chief Medical Officer.

- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109. <https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-bolum.php?b=19024>
- Güneşli, U. (1984). Ankara'nın Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerinde Bulunan İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları Konusunda Bir Araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 13, 35-49.
- <https://yokatlas.yok.gov.tr/onlisans-program.php?b=30002>
- Kalkan, A. (1993). Et satış yerlerinin ve personelinin hijyenik kontrolü üzerine araştırmalar, (Yüksek Lisans Tezi). A.Ü. Sağ. Bil. Enst., Ankara.
- Köksal, Ş. (2010). İzmir'de bazı sağlık kurumlarına yemek üretim ve dağıtım hizmeti veren bir firmada çalışanların besin hijyeni ile ilgili bilgi ve davranışları. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kurnaz, A., Kurnaz, H. A., & Kılıç, B. (2014). Önlisans düzeyinde eğitim alan aşçılık programı öğrencilerinin mesleki tutumlarının belirlenmesi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (32), 41-61.
- Kutlu, Z., Hasipek, S., & Uçar, A. (2006). Ankara iline bağlı Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan kadınların beslenme bilgi düzeyleri, 1. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi. Ankara: Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu: 176-186.
- Mazıcıoğlu, M. M., & Öztürk, A. (2003). Üniversite 3. ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25(4), 172-178.
- Nebioğlu, O., Doğan, H., & Eren, R. (2012). Turizm eğitimi alan önlisans ve lisans öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik bir araştırma: Akdeniz Üniversitesi Alanya Yerleşkesi uygulaması. *Journal of Current Researches on Social Sciences*, 2(2), 18-32.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69. <http://Ziraatdergi.Gop.Edu.Tr/> JAFAG ISSN: 1300-2910 E-ISSN: 2147-884 (2015) 32 (3), 61-69 Doi:10.13002/Jafag861
- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H., (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg.* 13(2), 5-11.
- Öney, H. (2016). Gastronomi eğitimi üzerine bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (35), 193-202.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J, A. & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49: 169-176.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabı*, 67-141.
- Petrillo J, Meyers P. F. (2002). Adolescent dietary practices a consumer health perspective. *Clearing House*, 75:293-6.
- Sağlam, F. (2008). *Geniş çapta hazırlama ve pişirme*. Hacettepe Üniversitesi beslenme ve diyetetik bölümü TBS anabilim dalı ders notu, 33s, Ankara.
- Saltık, A. (1995). Çağdaş sağlık anlayışı bağlamında işçi beslenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1):123-149.
- Salvy, S. J., Jarrin, D., Pakich, R., Irfan, N., & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite*, 49(1): 92-99.
- Samur, G. (2002). İşçi ve iş veriminin geliştirilmesinde beslenmenin önemi. *İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, S:1.
- Santich, B. (2007). "The study of gastronomy: a catalyst for cultural understanding", *The International Journal Of The Humanities*, Sayı: 5/6, S. 53-58.
- Sökmen, A. (2010). Yiyecek içecek hizmetleri yönetimi ve işletmeciliği. 5. Baskı, Ankara: Detay Yayınları.
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., & Güçer, E. (2009). Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2).

- Türk, M., Gürsoy, Ş. T., & Ergin, I. (2007). Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 17(2), 81-87.
- Ünlütürk, A., & Turantaş F. (2014). *Gıda mikrobiyolojisi. 4. Baskı*. İzmir: Mengi Tan Basımevi.
- Vançelik, S., Gürsel-Önal, S., Güraksın, A., & Beyhun, E. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TAF Prev Med Bull* 6(4):242-248.
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yiğit, V., & Duran, T. (1997). *Toplu beslenme teknolojisi -1*. İstanbul: Ekin Yayıncılık Ve Pazarlama.