



RAPOR-ANALİZ

SAHA ARAŞTIRMASI RAPORU

18 YAŞ VE ÜZERİ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALİŞKANLIKLARINA İLİŞKİN ANKET ÇALIŞMASI

***EVRENSEL DEĞERLER
SOSYAL GELİŞİM DERNEĞİ***

İSTANBUL, 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATIŞTIRMALIK GIDA TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI RAPORU

Giriş

Bu rapor, üniversite öğrencilerinin **atıştırma** 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.

Değerler	Erkek	Kadın	Ortalama
1:Tüketmiyorum, 2: Ayda 1 kez, 3:haftada 1 kez, 4:haftada 2 kez, 5: haftada 3 kez, 6: her gün			
[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
[Dolgulu 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.

<i>1: Kesinlikle Satılmamalı, 2: Satılmamalı, 3: Kararsızım, 4: Satılmalı, 5: Kesinlikle Satılmalı</i>			
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
[Hamurlu, Şerbetli ve Kızartılmış Tatlı]	2,7	2,3	2,4
[Sütlü Tatlılar]	3,3	3,1	3,2
[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 gıdaları, 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 **iş birliği** 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 kapsamalıdır. Ek olarak, **kampüs** içindeki **dijital ekranlar** ve **posterler** aracılığıyla **sağlıklı beslenme** ile ilgili **bilgiler** paylaşılabilir.

- **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 alanlarda **proje çıktıları** paylaşılabilir, 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.