



Araştırma Makalesi (Research Article)

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YİYECEK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI
ÜZERİNDE BESLENME BİLGİSİNİN ETKİSİ: SİİRT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ (THE
EFFECT OF NUTRITION KNOWLEDGE ON FOOD CONSUMPTION HABITS OF
UNIVERSITY STUDENTS: THE CASE OF SİİRT UNIVERSITY)**

İsmail GÜN^{1*} (orcid.org/0000-0001-5197-9667)

Serkan GÜN² (orcid.org/0000-0002-2501-1078)

Gül Damla KILIÇ³ (orcid.org/0000-0002-6564-6385)

¹Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep, Türkiye

²Siirt Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Siirt, Türkiye

³Siirt Üniversitesi, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Siirt, Türkiye

Özet

Yiyecek ve içecekler insan yaşamının temelini oluşturmaktadırlar. İnsanların en temel gereksinimleri yeme ve içmedir. Tabii insanlar yerken ve içerken sağlıklı gıdalara öncelik vermeleri gerekmektedir. Her insanın yiyecek tüketim alışkanlıkları farklı olmakla birlikte sağlıklı yaşam için genel olarak sağlıklı beslenme ön planda tutulması gereken bir faktördür. Üniversiteye giden öğrencilerin ailelerinden ayrılmaları ve kendi başlarına bir yaşam sürmeye başlamaları ile yiyecek tüketim alışkanlıklarında değişiklikler görülebilmektedir. Özellikle üniversite çağındaki öğrencilerin yiyecek tüketim alışkanlıkları ve beslenme bilgilerinin belirlenmesi önemlidir. Bu çalışmanın amacı, beslenme bilgisi ve uygulamaları arasında var olan cinsiyete özgü farklılıkları ve bunların yiyecek seçimi üzerindeki etkilerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda Siirt Üniversitesi merkez kampüsünde bulunan öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma 351 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş olup veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma ki kare analiz tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen önemli bulgulara göre; yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir farkı gözetmeksizin katılımcıların büyük bir çoğunluğunun sağlıklı beslenme ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları görülmekte ve cinsiyet farklılıklarının analizi sonucunda kadınların erkeklere göre beslenme bilgisinin yeterli olduklarını düşündükleri ve sağlıklı seçimler yaptığı ifade edilirken, erkekler ise kendilerini daha sağlıklı olarak değerlendirmiştir. Kadınlar ise erkeklere göre yiyeceğe ilişkin kalori bilgilerine ve besin içeriklerine daha çok dikkat ettikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yiyecek Tüketim Alışkanlıkları, Beslenme, Beslenme Bilgisi, Üniversite Öğrencileri

Abstract

Food and beverages form the basis of human life. The most basic needs of people are eating and drinking. Of course, people should prioritize healthy foods while eating and drinking. Although each person's food consumption habits are different, healthy nutrition in general is a factor that should be kept in the foreground for a healthy life. Changes in food consumption habits can be seen as university students leave their families and start to lead a life on their own. It is especially important to determine the food consumption habits and nutritional information of university students. The aim of this study is to identify and analyze the gender-specific differences between nutritional knowledge and practices and their effects on food choice. For this purpose, students in the central campus of Siirt University were included in the research. The research was carried out on 351 students and the data were collected by questionnaire method. Chi-square analysis technique was used in the research. According to the important findings obtained; Regardless of age, gender, education and income, it is seen that the majority of the participants do not have enough knowledge about healthy nutrition and nutrition, but women think that their nutritional knowledge is sufficient compared to male participants, women see themselves as more healthy people than male participants, It was determined that more than male participants, they thought that nutritional information helps them make healthy food choices, and that women paid more attention to calorie information and nutritional content of food compared to male participants.

Anahtar Kelimeler: Food Consumption Habits, Nutrition, Nutrition Knowledge, University Students

*Sorumlu yazar: gun.47@hotmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2023.306

Giriş

Yaşam döngüsü boyunca en temel ihtiyaçlardan biri olan yemek yeme, fizyolojik bir ihtiyaçtan da öte psikolojik ve sosyolojik ihtiyaç olarak önemlidir (Beekman, 2022). Yiyecek seçimi, neyi, ne zaman, nasıl, kiminle ve nerede tüketileceğini etkileyen dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Gutjar, 2015). Bu bağlamda bireyi etkileyen ve yaşamı boyunca devam eden çok sayıda faktör bireyin yiyecek seçimini etkilemektedir. Yiyecek tercihinin yaşamın ilk yıllarında başlamakta, okul çağında değişim ve gelişim göstermekte ve ileriki dönemlerde eğitimin de etkisiyle farklılaşmaktadır (Story vd., 2002; Köster, 2009). Diğer bir anlatımla kişinin aile yapısı, arkadaş ortamı, sosyal ilişkileri, aldığı eğitim, kültür ve çevrenin de etkisiyle yiyecek seçimi farklılaşmaktadır (Vabo ve Hansen, 2014). Beslenme, büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşamı sağlamak için enerji ve besin maddelerinin yeterli miktarda vücuda alınması şeklinde tanımlanmaktadır (Baysal, 1999). Yaşam boyunca yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Dengeli beslenme, bireylerin sağlıklı bir şekilde yaşaması, sosyal ve ruhsal açıdan gelişmesinde en temel koşullardan birisidir (Arlı vd., 2002). Bireylerin mümkün olduğu kadar erken bir dönemde beslenme alışkanlıklarını oluşturması önemlidir (Vançelik vd., 2007). Yiyecek seçimi için özellikle önemli bir yaşam dönemi, insanların ilk kez bağımsız olarak dışarı çıktıkları ve tüm yiyecek kararlarını kendi vermeye başladıkları üniversite dönemi olabilmektedir. Üniversite hayatı boyunca meydana gelen fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimler yeme davranışını ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Lee, 2010). Bu dönem öğrencilerin hayatlarının yeni eğitim dönemine girdikleri ve yemek konusunda kendi seçimlerini yapma özgürlüğünün verildiği bir dönemdir. Yaşamlarının erken evrelerinde yiyecek maddelerini tercih etme konusunda her zamankinden daha bağımsızdırlar (Javeed vd., 2021). Üniversite öğrencilerinin değişen beslenme alışkanlıkları hem kendilerinin fiziksel ve zihinsel durumlarını etkilemekte hem de dolaylı bir şekilde üniversite başarısını da etkilemektedir. Bundan dolayı üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlık ve tercihlerinin belirlenmesi önemlidir (Yılmaz ve Özkan, 2007). Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun sağlığı geliştirici davranışlarla asgari düzeyde ilgilendiklerini ve tütün kullanımı, uygunsuz beslenme ve fiziksel aktiviteler gibi davranışsal sağlık riskleri sergilediklerini göstermektedir. Bu davranış kalıpları ve sonuçları tipik olarak yetişkinliğe kadar devam edebilmekte ve bireylerin yaşamlarının sonraki dönemlerindeki sağlık durumlarını tehlikeye atabileceği tespit edilmiştir (Al-Shehri vd., 2017). Bu nedenle, üniversitede geçirilen zaman, öğrencilerin sağlığını geliştirmek ve hastalıkları önlemek için önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir (Bernardo vd., 2017).

Beslenme alışkanlıklarının farkında olmak, bu alışkanlıkların ekonomik, sosyo-demografik ve sağlıkla olan ilişkilerinin nedenlerini ve sonuçlarını anlamak üniversite öğrencilerinin daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilmesi konusunda ışık tutacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda beslenme eğitiminin öğrencilere daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapma gücü sağlayıp sağlayamayacağı ve öğrencilerin yiyeceklerle ilgili bilgileri günlük beslenme uygulamalarına ne kadar iyi uygulayacağı daha fazla araştırılması gerekmektedir. Bu nedenle bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi ve uygulamaları arasında var olan cinsiyete özgü farklılıkları ve bunların yiyecek seçimi üzerindeki etkilerini belirlemek ve analiz etmektir.

Kavramsal Çerçeve

Sağlık davranışları da dahil olmak üzere yaşam tarzı, bir kişinin sağlık durumu üzerinde önemli bir etkiye sahip bir faktördür. Sağlık davranışları, belirli bir toplumun üyeleri tarafından kabul edilen sağlıkla ilgili tüm alışkanlıklar, tutumlar ve faaliyetleri içerir. Bunlar arasında doğru beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku süresi, ilaçlardan uzak durma ve stresle baş edebilme sayılabilir. Doğru beslenme ve uygun fiziksel aktivite düzeyleri bu faktörlerin en önemlileri arasındadır (Sakamaki vd., 2005). Beslenme, sağlıklı ve verimli bir büyüme, gelişme ve yaşam için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda, besin değerlerini kaybetmeden ve sağlıksız hale getirmeden en ekonomik şekilde kullanılmasıdır (Baysal, 1999). Beslenme alışkanlıklarının sosyo-ekonomik, kültürel, çevresel, demografik ve psikografik faktörlere bağlı olduğu düşünülmektedir (Onurlubaş ve Yılmaz, 2013). İnsanların yiyecek seçimi, sosyoekonomik ve kültürel bağlam, yiyeceğe erişim ve bulunabilirliğin yanı sıra bir kişinin eğitim düzeyi ve yaş aralığı gibi çok sayıda etkileyen yönü içeren karmaşık bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Furst vd., 1996). Lezzet, uygunluk, yiyecek maliyeti veya güvenliği ve kültürel veya dini inançlar gibi çok sayıda faktör besin alımını etkilemektedir (Wardle vd., 2000).

Beslenme, sadece fiziksel gelişim ve büyümede değil, aynı zamanda üreme, fiziksel ve zihinsel dayanıklılıkta da önemli bir rol oynayan bireylerin sağlığı ile yakından ilgilidir (Worsley, 2002). Makrobesinler ve ana mikrobeseinler, uzun süreli eksikliklerinde beslenme ve büyüme durumunu etkileyebilmektedir (Baysal, 1999). Farklı grupların beslenme durumlarının bilinmesi, halk sağlığına yönelik müdahalelere ve beslenme

eğitiminden, politik-gıda türü önlemlere kadar son derece önemlidir (Batista vd., 2021). Beslenme bilgisini etkilediği iyi bilinen faktörler arasında yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik durum yer alır (Parmenter ve Wardle, 1999). Beslenme bilgisi, sağlık okuryazarlığının bir bileşeni olmasına rağmen, kötü besin alımı tüm önemli yaşam tarzı hastalıklarıyla güçlü bir şekilde bağlantılı olduğundan ve sanayileşmiş ülkelerde sağlık maliyetlerinin çoğunu oluşturduğundan, merkezi bir faktör olarak görülmektedir (Deshpande vd., 2009).

Beslenme bilgisi, bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden biridir (Kapur, 2018). Beslenme bilgisi esas olarak daha sağlıklı gıdaları seçme, yiyecek etiketlerini anlama veya mevcut bir dizi yiyecekten daha sağlıklı seçenekleri seçme becerisine dönüşmeyebilir (Işkın ve Sarıışık, 2017). Zoellner vd. (2009) son zamanlarda beslenme bilgisi yerine beslenme okuryazarlığı terimini kullanmış ve bunu bireylerin uygun beslenme kararları verebilmek için ihtiyaç duydukları beslenme bilgisini ve becerilerini elde etme, işleme ve anlama kapasitesine sahip olma derecesi' olarak tanımlamışlardır. Beslenme, sağlığı korumanın ve aynı zamanda çok çeşitli sağlık durumların yönetimi ve önlenmesinin temel taşı olduğundan, beslenme bilgisi seviyesinin ve bunun besin alımıyla ilişkisinin anlaşılması çok önemlidir (Sharma vd., 2009). Beslenme bilgisi ile beslenme davranışı arasındaki ilişkinin analiz edildiği çalışmada, ilişki pozitif ve genellikle zayıf bulunmuştur çünkü büyük olasılıkla kültürel, eğitimsel, ekonomik faktörlerin yanı sıra gıda mevcudiyetinin beslenme davranışı ve gıda seçimleri üzerinde önemli bir etkisi bulunmadığı ifade edilmektedir (Javeed vd., 2021). Eğitim, beslenme bilgisini geliştirse de genellikle bilgi ve uygulama arasında büyük bir boşluk bulunmaktadır (Al-Rethaiaa vd., 2021). Sağlığın teşviki ve geliştirilmesinin başarılı olabilmesi için hedef kitlenin ihtiyaç ve isteklerine hitap etmesi ve onların mevcut bilgilerini, tutumlarını ve davranış kalıplarını dikkate alması gerekmektedir (Sezgin, 2021).

Üniversite, birçok yaşam tarzı alışkanlığının oluşması ve yetişkinliğe kadar devam etmesi ve dolayısıyla sağlığı etkilemesi nedeniyle yaşamda kritik bir dönemdir (Zakaria vd., 2021). Üniversite öğrencileri arasında fast food ve yüksek yağlı yiyeceklerin artan tüketimi gibi sağlıksız beslenme uygulamalarını üniversite öğrencileri arasında yaygın görülmektedir (Chourdakis vd., 2011). Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimini çeşitli faktörler belirler. Bunlar arasında zaman, kolaylık, maliyet, tat, sağlık, fiziksel ve sosyal çevre, kilo kontrolü gibi faktörler yer almaktadır (Sakamaka vd., 2005; Kakkarus ve Stavrorra, 2021). Genç kadınlar tipik olarak kilo vermek isterler; genç erkekler genellikle kilo almak isterler. Kadınların diyet yapma veya diğer kilo verme uygulamalarını deneme olasılığı erkeklerden daha fazladır. Erkekler kilo vermeye çalışırsa, genellikle diyet yerine egzersiz yapmayı denerler (Medina vd., 2020; Deshpande vd., 2009).

Beslenme eğitiminin beslenme uygulamaları üzerindeki etkisine ilişkin literatür belirsizdir. Bazı araştırmacılara göre, beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını ve yiyecek seçimlerini değiştirebileceğini (Shahril vd., 2013) bildirirken, diğerleri beslenme bilgisi ile yiyecek seçimleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir (Beekman, 2022). İnsanların mümkün olduğu kadar gençken iyi beslenme alışkanlıkları oluşturmaya başlaması tavsiye edilmektedir. Yiyecek seçimi için özellikle önemli bir yaşam dönemi, insanların ilk kez bağımsız olarak dışarı çıktıkları ve tüm yiyecek kararlarını kendi vermeye başladıkları zamandır (Al-Shehri vd., 2017). Yiyecek tüketim alışkanlıkları, insan davranışları kapsamında çok karmaşık bir yapıya sahiptir. Birden çok güdüyle belirlenmektedir, birden çok uyarana yönelendirilmektedir ve kontrol edilmektedir (Wardle vd., 2000). Yiyecek alışkanlıkları, fiziksel, biyokimyasal, sosyal, psikolojik ve eğitimsel unsurlardan etkilenmektedir (Stepoe ve Wardle, 2001). Metabolik şartların önemli rol oynasının yanı sıra cinsiyet, yaş ve psikolojik durum yemek tüketiminde önemli unsurlar arasında görülmektedir. İnsanların bir yemeğe yönelik beğenip beğenmediği şeyler, geleneklere, ekonomik şartlara, ırka ve çevresel şartlara göre değişiklik gösterebilmektedir (Sezgin, 2021). Birçok insan için bu durum, üniversite hayatına geçişte yaşanmaktadır. Bu durum bazen öğrencilerin yeme davranışlarını olumsuz etkileyebilmektedir (Deshpande vd., 2009). Üniversite hayatı, erken ergenlikten çok farklıdır ve üniversite hayatı boyunca meydana gelen fiziksel, zihinsel ve sosyal değişimler yeme davranışını ve beslenme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir (Lee, 2010). Üniversite yılları, genç yetişkinlerin yaşam tarzlarının önemli ölçüde değiştiği bir dönemdir. Üniversite sırasında öğrencilerin yeme alışkanlıkları muhtemelen yaşam boyu devam edecektir. Birkaç araştırmacıya göre, üniversite öğrencilerinde öğün atlamak, enerjisi yoğun yiyeceklerden sık sık atıştırmak ve sağlıksız kilo almak gibi sağlıksız yeme davranışları görülebilmektedir (Lee, 2010; Kutty, 2015; Işkın ve Sarıışık, 2017).

Üniversite öğrencileri, onları sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirmeye daha duyarlı hale getiren bir değişim aşamasındadırlar. Stres, kısa uyku süreleri, ekonomik kısıtlamalar, zaman eksikliği ve yaşam tarzına bağlı değişiklikler yeme alışkanlıklarını etkileyen bazı faktörlerdir (Medina vd., 2020). Aslında, bir öğrencinin beslenme davranışlarını etkileyen birçok faktör olabilir, ancak bir diyet değişikliğinin gerçekleşmesi için bazı

temel beslenme anlayışları gereklidir (Onurbaş ve Yılmaz, 2013). Genç yetişkinliğe geçiş, genellikle gençlerin uzun süreli sağlıklı davranış alışkanlıkları kazanabilecekleri sağlıklı bir yaşam tarzı dönemidir (Bothmer ve Fridland, 2005). Özellikle, üniversite öğrencileri vücut ağırlığı artışına yol açan sağlıklı beslenme alışkanlıklarına maruz kalmakta ve bağımsız yiyecek seçimlerini, bazen yiyecek maliyetine ve fast food mevcudiyetine göre yapmaktadırlar (Stoptoe ve Wardle, 2001). Ayrıca, uluslararası araştırmalar, üniversiteye devam etmenin, daha yüksek kronik hastalık riski ile ilişkili olan aşırı kilo ve obezite, kilo alımı ve sağlıklı yaşam tarzı prevalansını artırabileceğini göstermektedir (Batista vd., 2021; Cheli Vettori vd., 2014; Deshpande vd., 2009). Üniversite hayatı ve beslenme bağlamı genellikle öğrencilerde uygunsuz yeme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilmektedir (Stock vd., 2003). Üniversite öğrencilerinin gıda alımı, daha fazla atıştırılabilirlik, fast food, patates kızartması, kek, turta ve gazlı içecek alımı ve daha az meyve ve sebze alımı ile karakterize edilmektedir. Bu nedenle, üniversitede geçirilen zaman, öğrencilerin sağlığını geliştirmek ve hastalıkları önlemek için önemli bir aşama olarak kabul edilmektedir (Bernardo vd., 2017).

Üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeleri önemlidir. Sağlıklı beslenmek aynı zamanda sınıfta daha uyanık olmalarına ve daha iyi ezberlemelerine yardımcı olabilmekte, bu da akademik notlarını yükseltmelerine yardımcı olmaktadır (Ansari vd., 2015). Dahası, hayatlarının ilerleyen dönemlerinde kronik hastalıklara yakalanmalarını önleyebilmektedir (Batista vd., 2021). Öğrencileri hedefleyen sağlık eğitimi ve sağlığı geliştirme girişimleri geliştirmek için, öğrencilerin sağlığı ve sağlıkla ilgili davranışları ve bunları etkileyen bilgi, tutum, kişisel kaynaklar, sağlıklı bir yaşam tarzı için motivasyon ve sosyal çevre gibi faktörler hakkında ayrıntılı bilgiye sahip olmak önemlidir. Söz gelimi, Cheli Vettori vd. (2014), üniversite öğrencilerinin yiyecek etiketleme bilgisi, tutumları ve davranışları arasındaki ilişkileri belirlemek için bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada, etiketlemeye ve beslenme etiketlerine maruz kalmaya karşı olumlu tutumları olan öğrencilerin yiyecek seçimlerini iyileştirdiğini göstermiştir. Bunun aksine, yiyecekleri hakkında bilgi düzeyi düşük olan üniversite öğrencileri, kötü yeme davranışları sergileme eğiliminde olduğu ifade edilmiştir. Beslenme eğitiminin öğrencilere daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapma gücü sağlayıp sağlayamayacağı ve öğrencilerin yiyeceklerle ilgili bilgileri günlük beslenme uygulamalarına ne kadar iyi uygulayacağı daha fazla araştırılması gerekmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin beslenme bilgisi ve uygulamaları arasında var olan cinsiyete özgü farklılıkları ve bunların yiyecek seçimi üzerindeki etkilerini belirlemek ve analiz etmenin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Siirt Üniversitesi merkez kampüsünde bulunan öğrencilerle sağlanan verilerden oluşmaktadır. Orijinal veriler tek aşamalı şekilde toplanmıştır. Araştırmada yer alan soru ifadeleri Epuru vd. (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmadan uyarlanmıştır. Sorular Türkçe diline her iki dile hâkim olan uzman tarafından çevrilmiştir. İfadelerin anlaşılabilirliğini test etmek için 12 akademisyen ile nitel görüşme gerçekleştirilmiştir. Görüşme sonucunda ankete son hali verilerek 36 katılımcıyla pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Eksik veya anlaşılmayan ifade olmadığına karar verilerek ana çalışmaya geçilmiştir. Araştırma örneklemini oluşturan öğrenciler gönüllülük esasına göre araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma kapsamında 360 katılımcı araştırma sorularını yanıtlarken eksik veri nedeniyle 9 katılımcı araştırmaya dahil edilmemiştir. Değerlendirme süreci sonunda 351 yanıt araştırmaya dahil edilmiştir. Örneklem belirlenirken tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Akbay vd. 2007). Araştırma için kullanılan ölçekler anket formu şekline dönüştürülerek online ortamda 24 Ekim 2022- 28.12.2022 tarihleri arasında uygulanmıştır. Kategorik verilerin karşılaştırılmasında, ki-kare testi kullanılmıştır. Araştırmanın bundan sonraki bölümünde demografik ve diğer özelliklerinin birbiriyle olan ilişkisine yer verilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Beslenme Alışkanlıkları ile İlgili Konuların Tercih ve Uygulamaları

Değişkenler		Cinsiyetiniz:	
		Kadın	Erkek
Yiyecek satın alırken aşağıda yer alan niteliklerin hangisine önem verirsiniz?	Maliyet	51,5%	48,5%
	Lezzet	58,9%	41,1%
	Besin etiketi	75,0%	25,0%
	Sağlıklı yiyecek	52,1%	%32,5
Genellikle ne zaman yemek yersiniz?	Sevdiğim yiyecek	67,5%	47,9%
	Acıktığımda	58,5%	41,5%
Hangi yiyeceklerin sağlıklı olduğunu düşünüyorsunuz?	İştahım olduğunda	55,6%	44,4%
	Tahıllar ve Etler	49,5%	50,5%
	Meyve ve sebzeler	63,4%	36,6%

	Süt ürünleri	53,2%	46,8%
Diyette misiniz?	Evet	65,9%	34,1%
	Hayır	56,8%	43,2%
Yemek yapar mısınız?	Evet	63,6%	36,4%
	Hayır	40,2%	59,8%

Tablo 1'de denekle katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin tercih ve uygulamaları yer almaktadır. Buna göre kadın katılımcılar yiyecek satın alırken en çok besin etiketine dikkat ettiği erkeklerin ise sevdiği yiyeceklere önem verdiği görülmektedir. Bu sonuçlar Jo vd. (2016) araştırma bulgularıyla desteklenmektedir. Kadınlar beden imajlarına erkeklerden daha çok önem verdiği için beslenme etiket bilgilerine daha fazla önem verdiği söylenebilir.

Tablo 2, Yeme Alışkanlıkların Belirlenmesi

Değişkenler		Cinsiyetiniz:	
		Kadın	Erkek
Arkadaşlarınızla sık sık yemek yer misiniz?	Evet	53,6%	46,4%
	Hayır	63,6%	36,4%
Ailenizle birlikte kaç öğün yemek yersiniz?	Bir kez	46,2%	53,8%
	İki kez	66,9%	33,1%
	Üç kez	52,1%	47,9%
Dışarıda yemek yeme sıklığınız nedir?	Haftada bir kez	64,8%	35,2%
	Haftada iki kez	58,0%	42,0%
	Haftada üç kez ve daha fazlası	38,3%	61,7%
Günlük süt ürünleri yer veya içer misiniz ?	Evet	60,3%	39,7%
	Hayır	51,9%	48,1%
Her gün meşrubat içecek içer misiniz?	Evet	49,4%	50,6%
	Hayır	60,5%	39,5%
Süt ve süt ürünlerinin kemik sağlığı için önemli olduğunu biliyor musunuz?	Evet	59,6%	40,4%
	Hayır	16,7%	83,3%
Süt ve süt ürünlerini tüketmeyi sever misiniz?	Evet	57,4%	42,6%
	Hayır	59,7%	40,3%
Aperatif olarak meyve veya yüzde yüz meyve konsantresi tüketmeyi tercih eder misiniz?	Evet	61,3%	38,7%
	Hayır	50,4%	49,6%

Tablo 2'de katılımcıların yeme alışkanlıklarının özetine yer verilmiştir. Tablo 2, katılımcıların yaklaşık %60'ının sıklıkla arkadaşlarıyla yemek yemeyi tercih ettiğini, en az %40'ının ise günde en az bir kez aileleriyle yemek yediğini göstermektedir. Katılımcılardan kadınların tamamına yakını süt ürünlerinin kemik sağlığına iyi geldiğini bilmesine rağmen, erkeklerin yaklaşık 83,3% bilmemektedir. Bununla birlikte, bu aslında yeme davranışlarına yansımamaktadır, bu da erkeklerin yalnızca yaklaşık % 40'ının ve kadınların %60'ının onları günlük diyetlerine dahil ettiğini göstermektedir. Buna karşın katılımcılara her gün meşrubat içip içmedikleri sorulduğunda kadınların çoğunluğunun (%60) içmediği görülürken erkeklerin içtiği görülmüştür (%50,4). Bu sonuçlar süt ürünlerinin yerini alkolsüz içeceklerin aldığı düşündürmektedir.

Tablo 3. Beslenme Bilgisinin Belirlenmesi

Değişkenler		Cinsiyetiniz:	
		Kadın	Erkek
Kahvaltı yapmanın obezite riskini artırabileceğini biliyor muydunuz?	Evet	63,2%	36,8%
	Hayır	53,1%	46,9%
Bir hafta boyunca kaç gün kahvaltı yaparsınız	Haftada üç günden az	53,3%	46,7%
	Haftada en az 4 yada 5 gün	54,0%	46,0%
	Bütün hafta boyunca	61,2%	38,8%
TV izlerken yemek yemeyi sever misiniz?	Evet	60,8%	39,2%
	Hayır	50,5%	49,5%
TV izlerken daha fazla kalori alabileceğiniz farkında mısınız?	Evet	64,2%	35,8%
	Hayır	48,2%	51,8%
Yiyecekleri satın alırken beslenme etiket bilgilerini okuyor musunuz?	Evet	61,2%	38,8%
	Hayır	54,7%	45,3%
Meyvelerin vitamin ve mineral sağladığını düşünüyor musunuz?	Evet	59,0%	41,0%
	Hayır	46,9%	53,1%
	Evet	59,6%	40,4%

Sebzelerin vitamin ve mineral sağladığını düşünüyor musunuz?	Hayır	40,0%	60,0%
--	-------	-------	-------

Tablo 3 katılımcıların beslenme bilgilerini göstermektedir. Erkeklerin sadece %40'ı ve kadınların % 67'si kahvaltıyı atlamanın kendilerini obezite riskine sokabileceğine inanıyor. Uygulamada ayrıca erkeklerin yaklaşık % 48'inin ve kadınların % 54'ünün haftanın çoğu gününde kahvaltıyı atlama riskiyle karşı karşıya olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, televizyon izlerken farkında olmadan daha fazla kalori tüketme olasılığının da erkeklerden (39,2%) daha çok kadınlarda (60,8%) davranışlarına yansıdığı görülmektedir. Kadınların erkeklere göre meyvelerin iyi bir vitamin ve mineral kaynağı olduğuna inandıkları görülmektedir.

Tablo 4. Beslenme Eğitime İlişkin İnançlar ve Sağlık Algısının Etkisinin Belirlenmesi

Değişkenler		Cinsiyetiniz:	
		Kadı	Erke
		n	k
Sağlıklı beslenme ile ilgili bilgileri nereden ararsınız ?	İnternet	59,2	40,8
	Kitaplar/dergiler/makaleler	30,6	69,4
	Sağlık uzmanları	65,9	34,1
Beslenme eğitimine ihtiyaç olduğunu düşünüyor musunuz ?	Evet	60,3	39,7
	Hayır	52,3	47,7
Beslenme bilginizin yeterli olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet	56,8	43,2
	Hayır	58,5	41,5
Kendinizi sağlıklı bir insan olarak görüyor musunuz ?	Evet	54,3	45,7
	Hayır	61,7	38,3
Beslenme bilginizin sağlıklı yiyecek seçimleri yapmanıza yardımcı olduğunu düşünüyor musunuz ?	Evet	57,0	43,0
	Hayır	61,5	38,5
Özellikle hangi beslenme etiketi bilgileri ararsınız ?	Yiyeceğe ilişkin kalori bilgileri	63,6	36,4
	Besin içerikleri ilişkin bilgileri	55,4	44,6

Tablo 4, katılımcıların beslenme eğitimi ve sağlık algılarına ilişkin inançlarını göstermektedir. Kadınların yaklaşık %60'ı sağlıkla ilgili bilgiler için internete bağlıyken, bu oran erkeklerde nispeten daha azdır ve sağlıkla ilgili bilgiler için sağlık uzmanlarıyla birlikte kitaplara ve dergilerden edinmektedir. Hemen hemen tüm katılımcılar beslenme eğitimine ihtiyaç olduğunu düşünürken katılımcılar aldıkları beslenme eğitimin yeterli olduğunu düşünmektedir. Bu sonuçlar araştırmaya büyük oranda gıda ile ilgili bölümlerde okuyan öğrencilerin katılmasıyla açıklanabilir. Kadınların erkeklere kıyasla sağlıklı olduklarına inanma olasılığı daha düşükken (% 54'e karşı %62), beslenme bilgisinin sağlıklı yiyecek seçimleri yapmada yardımcı olacağına da inanmaktadır. Kadın katılımcılar ayrıca kalori bilgilerine daha fazla önemserken, erkekler hem kalori hem de yağlar, tuz, vitamin ve mineral bilgileri gibi diğer belirli besinlere odaklandıkları görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Yaş Dağılımları

Yaş	Cinsiyetiniz:		Toplam
	Kadın	Erkek	
18 yaş ve altı	27	19	46
18-23	93	59	152
24-29	54	46	100
29 ve üstü	29	24	53
Toplam	203	148	351

Tablo 5’te katılımcıların cinsiyetlerine göre yaş dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun 18-23 yaş aralığında kadın katılımcılardan oluştuğu görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Üniversitede Okudukları Bölümlere Göre Dağılımları

Üniversite Okunan Bölümler	N	%
Turizm	37	10,6
Gastronomi ve Mutfak Sanatları	71	20,3
Gıda Teknolojisi	58	16,6
Aşçılık	32	9,1
Diğer	152	43,4
Toplam	351	100,0

Katılımcıların üniversitede okudukları bölümlere göre dağılım oranları incelendiğinde % 20, 3 oranında gastronomi ve mutfak sanatlarında, % 16, 6 oranında gıda teknolojisi bölümünde ve % 43, 4 oranında diğer bölümde okuduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımları

BKİ İNDEKSİ	N	%
Zayıf	45	12,8
Normal Kilolu	210	59,8
Fazla Kilolu	69	19,7
Obez	27	7,7
Toplam	351	100,0

Katılımcıların beden kitle endeksi, katılımcıların beden ağırlıklarının (kg), boy uzunluklarının karesine (m²) bölünerek hesaplanmıştır. Katılımcıların beden kitle indeksleri Uğur (2019) çalışmasından (Dünya Sağlık Örgütü) alınmıştır. Buna göre beden kitle endeksi, <18.50 olanlar zayıf, 18.50- 24.99 olanlar normal, ≥25.00 olanlar fazla kilolu ve ≥ 30.00 olanlar ise obez olarak sınıflandırılmıştır. Buna göre öğrencilerin büyük çoğunluğu normal kilodayken (N: 210), obez katılımcıların oranı oldukça azdır (N: 27).

Sonuç, Tartışma, Öneriler, Değerlendirme

Bu çalışmanın amacı, beslenme bilgisi ve uygulamaları arasında var olan cinsiyete özgü farklılıkları ve bunların yiyecek seçimi üzerindeki etkilerini belirlemek ve analiz etmektir. Kadın ve erkekler arasındaki yiyecek seçim farklılıklarının analiz edildiği bu çalışmada kadınların erkekle göre beslenme bilgilerinin daha çok farkında oldukları, beden imajlarını daha çok önemsediklerinden yiyeceklerle ilgili kalori bilgisine daha çok önem verdikleri, sağlıklı ilgili bilgilere ise daha çok uzmanlardan ulaştığı tespit edilmiştir. Dolayısıyla kadınların yiyecek seçimlerinde daha çok sağlıklı yiyeceklere yöneldikleri bulunmuştur. Kadın katılımcıların büyük çoğunluğunun beslenme bilgilerinin sağlıklı besinleri seçmede önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu bağlamda demografik faktör olan cinsiyetin yiyeceğin tercihinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Çalışmanın bulguları önceki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Söz gelimi, Machin vd. (2014) bireylerin yiyecek seçim faktörlerini belirlemek için gerçekleştirdikleri çalışmada kadınların sağlıklı ilgili konulara daha fazla ilgi duyduğu ve yiyeceklerin besin içeriklerine daha fazla önem verdiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde kadınlar, fiziksel görünüm konusunda daha fazla endişe duymaları ve sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermeleri nedeniyle erkeklerden daha fazla sağlıklı yiyecek seçimleri yaptıkları belirtilmiştir (Sommer, 2013). Yaş faktörünün de yiyecek seçiminde önemli etkisi olduğu yapılan araştırmalarla ortaya konulmaktadır. Gong vd. (2020) Çinli genç ve orta yaşta tüketiciyle gerçekleştirdikleri çalışmada genç tüketicilerin yiyeceklerin duyu özelliklerine daha çok önem verdiği, orta yaşta tüketicilerin ise yiyeceğin sağlıkla ilgili niteliklerine daha çok önem verdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda yeme alışkanlıkları bireysel tat tercihlerinin hâkim olmasına rağmen kişisel, sosyal, kültürel, ekonomik ve çevresel faktörlerden etkilendiği söylenebilir.

Beklendiği gibi, her iki cinsiyet için beslenme alışkanlıkları ve yiyecek seçimlerini ve diyet tercihlerini etkilemektedir. Genç yaşlarda şekillenen sağlık ve beslenme kalıpları, davranışsal seçimlerden ve çevresel faktörlerden etkilenir (Tepper vd., 1999). Genel olarak, genç yetişkinler, genellikle yiyecek seçenekleri ve yeme düzenleri ile uyumsuz görünen çok yüksek besin talepleri nedeniyle, sıklıkla yetersiz beslenme riski altında olduğu görülmektedir. Bunlarla birleştiğinde, vücut imajı ve medyanın yiyecek seçimleri üzerindeki etkileri vardır (Rethaiaa vd., 2010). Bu çalışmada, daha önceki çalışmalara göre erkeklerde obezite prevalansı

kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gençlerin sağlık durumunu anlamının bir başka yolu da yeme davranışlarını ve beslenme bilgilerini incelemektir.

Daha önceki araştırmaları destekleyen çalışmanın sonuçlarından kahvaltı tüketim modellerinde cinsiyet farklılıkları da gözlemlenmiştir (Rampersaud vd., 2005; Karmakar vd., 2016). Gazlı içecek tüketimi söz konusu olduğunda, öğrencilerin %50'si endişe verici bir şekilde genellikle alkolsüz içecekler içmektedir. Cinsiyet açısından, araştırma bulguları, erkeklerin daha yüksek obezite oranına sahip olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularına göre yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir farkı gözetmeksizin katılımcıların büyük bir çoğunluğu sağlıklı beslenme ve beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını göstermektedir. Karmakar vd. (2016) tarafından üniversite öğrencileri bağlamında gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerin büyük çoğunluğunun sağlıksız beslendiği ve sağlıklı ilgili bilgileri göz ardı ettiği vurgulanmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre sağlıklı beslenme ve beslenme konusundaki bilgileri çoğunlukla internet ve kitap/dergi ve makalelerden elde etmektedir. Bu bulgu Okumuş (2021) tarafından Y kuşağı üzerinde gerçekleştirilen araştırmayla örtüşmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yemek yeme kararlarını etkileyen birbiriyle ilişkili beş faktörü ortaya koymaktadır. Bunlar; maliyet, besin etiketi, lezzet, sağlıklı yiyecek ve sevdiğim yiyecektir. Beslenme alışkanlıkları açısından bakıldığında, sonuçlarımız üniversite öğrencilerinin genellikle sağlıklı beslenme alışkanlıklarını takip etmediklerini göstermiştir. Benzer bir bulgu Sakamaki vd. (2005) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da bulunmuştur. Araştırmada üniversite öğrencilerinin beslenmesinin yüksek yağ, düşük meyve ve sebze içerdiği tespit edilmiştir.

Beslenme alışkanlıkları, bireylerin yiyecekleri seçme, tüketme ve alışkanlıklardan oluşmaktadır. Beslenme eğitimi, özellikle sağlıklı beslenme için önemlidir ve üzerinde durulması gereken bir durumdur. Beslenme eğitimiyle, gençlerin yiyeceklere ilişkin tutumu değişebilir. Bu nedenle öğrencilere öğrenimleri süresince daha sistemli ve uygun beslenme eğitimi verilmesi beslenme tutumlarını ve beslenme alışkanlıklarını geliştirecektir. Bu çalışmanın sonucu, Siirt Üniversitesi öğrencilerinin normal kilolu, sağlıksız yaşam tarzı ve düzensiz beslenme alışkanlıklarına sahip olduğudur. Araştırmanın en önemli sınırlılığı sadece Siirt Üniversitesinde gerçekleştirilmiş olmasıdır. Dolayısıyla sonuçlar üniversite öğrencileri bağlamında genelleştirilemez. Ancak ilerleyen araştırmalarda online olarak Türkiye'nin her yerinden öğrencilere ulaşılarak genel veriler elde edilmesi mümkündür.

Kaynakça

- Akbay, C., Tiryaki., G ve Gül., A. (2007). Consumer characteristics influencing fast food consumption in Turkey, *Food Control*, (18), 904-913
- Al-Rethaiaa AS, Fahmy AE, Al-Shwaiyat NM. (2019). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *Nutr J*, (19), 9:39
- Al-Shehri, H. M., Al-Qahtani, A. M., Shaikh, I. A., Hassan, M. A., Al-Qahtani, N. S., Al-Qahtani, A. M., and Alabas, M. A. (2017). Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in Najran University, Najran, Saudi Arabia. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(3), 638-646.
- Altunışık, R., Saydan, R., & Özmetin, S. (2003). Gıda Tüketim Alışkanlıklarındaki Değişim Üzerine Bir Araştırma : Van ve Batı İlleri Karşılaştırması. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 1-20.
- Ansari, W. E., Suominen, S., and Samara, A. (2015). Eating Habits And Dietary Intake: Is Adherence To Dietary Guidelines Associated With Importance Of Healthy Eating Among Undergraduate University Students In Finland? *Central European Journal of Public Health*, 23(4), 306–313.
- Arlı, M., Sanlier, N., Küçükkömürler, S. ve Yaman, M. 2002. *Anne ve çocuk beslenmesi*, Pagema Yayınları, Baran Ofset, 196, Ankara.
- Beekman, T.L. (2022). Effects of Cognitive Style on Food Perception and Eating Behavior. *Doctor of Philosophy in Food Science*, University of Arkansas.
- Batista, R. C., Antonio, M. F., Silva, P. G., Tahara, Y. D., and vd. (2021). Comparison of eating habits between University students. *British Journal of Medical ve Health Sciences*, 3(6), 970-976.
- Baysal, A. (1999). *Beslenme*. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin Matbaası, 496 s., Ankara.

- Bernardo, G. L., Jomori, M. M., Fernandes, A. C., and Proença, R. P. (2017). Food intake of university students. *Rev. Nutr. Campinas*, 30(6), 847-865.
- Bothmer, M., and Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing and Health Sciences*, (7), 107–118.
- Cheli Vettori, J., Covolo, N., Savegnago Mialich, M., and Jordao Junior, A. A. (2014). Nutritional status, weight evolution and eating behavior in university students of health careers in Ribeirao Preto, Sao Paulo, Brazil. *Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 34(2), 52-62.
- Deshpande, S., Basil, M. D., and Basil, D. Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, (26), 145–164.
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C.A., Sobal, J., and Falk, L.W. (1996). Food choice: A conceptual model of the process. *Appetite*, (26), 247–266
- Gutjar, S. (2015). Affective And Cognitive Drivers of Food Choice. *PhD thesis*, Wageningen University, Wageningen
- Işkın, M., ve Sarıışık, M. (2017). Öğrencilerin Besin Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 33-42.
- Javeed, Q., Tabassum, Y., Burki, M. H., Butt, Z. I., Ahmed, A., and Muntha, S. T. (2021). Eating Habits Among University Students. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 12(7), 9192-9197.
- Karmakar, P., Jahan, N., Banik, S., Das, A., Rahman, K. A., Kundu, S. K., and Sattar, M. M (2016). Food Habits, Obesity Knowledge among the University Students in Noakhali Region of Bangladesh: A Cross Sectional Study. *Journal of Food and Nutritional Disorders*, 5(4).
- Köster, E.P. (2009). Diversity in the Determinants of Food Choice: a Psychological Perceptive. *Food quality and preference*, 20(2), 70-82.
- Kutty, N. A., Ru, T. Y., Chiang, V. H., and Zhi, W. Y. (2015). Association of Dietary Habits and Body Mass Index among University Students in Malaysia: A Cross-Sectional Study. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 4(5), 78-85.
- Lee, S. (2010). Eating Behaviors and Characteristics of Healthy Foods as Perceived by College Students. Restaurant, Hotel, and Institutional Management. Texas: Texas Tech University.
- Medina, C. R., Urbano, M. B., Espinosa, A. d., and López, Á. T. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, (12), 1-14.
- Okumuş, B. (2021). A qualitative investigation of Millennials' healthy eating behavior, food choices, and restaurant selection. *Food, Culture ve Society*, 24(4).
- Onurlubaş, E., ve Yılmaz, N. (2013). Fast Food Consumption Habits Of University Students. *Journal of Food, Agriculture ve Environment*, 11(3/4), 12-14.
- Parmenter, K. and J. Wardle, 1999. Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *Eur. J. Clin. Nutr.*, (53), 298-308.
- Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J., and Metz J. D. (2005). Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *Journal of American Dietetics Association*. (105), 743–760.
- Sakamaki, R., Amamoto, R., Mochida, Y., Shinfuku, N., and Toyama, K. (2005) A comparative study of food habits and body shape perception of university students in Japan and Korea. *Nutr J*, (4), 31.
- Sezgin, K. (2021). Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması. *Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Sharma, S.V., Gernand, A.D., and Day, R.S. (2009). Nutrition knowledge predicts eating behavior of all food groups except fruits and vegetables among adults in the Paso del Norte region: Qué Sabrosa Vida. *J. Nutr. Educ. Behav.*, 40(6), 361-8.

- Steptoe, A., and Wardle, J. (2001). Health behaviour, risk awareness and emotional well-being in students from Eastern Europe and Western Europe. *Soc. Sci. Med.* (53), 1621–1630.
- Sommer, (2013). An Investigation of Food Choice Behaviour and Dietary Intake of Children, Teenagers and Adults with Food Allergies. Doctor of Philosophy of the University of Portsmouth.
- Stock, C., Küçük., N., and Miseviciene, I. (2003). Differences in health complaints among university students from three European countries. *Prev. Med.* (37), 535–543.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., and French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *J Am Diet Assoc*, 102 (3), 40–51.
- Tepper, B., Choi, Y., and Nayga, R. (1999). Understanding food choice in adult men: Influence of nutrition knowledge, food beliefs and dietary restraint. *Food Quality and Preference*, 8(4), 307-317.
- Vacelik, S., Önal, S., Güraksın, A., ve Beyhun, E. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlılarıyla İlişkili Faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 242-248.
- Vabo, H and Hensen, (2014). The Relationship Between Food Preferences and Food Choice: A Theoretical Discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7).
- Zakaria, W. N., Tahir, A. N., Baharudeen, N., and Zulkifli, N. Z. (2021). Dietary Practices Among Students Of University Teknologi Mara Cawangan Kelantan. Proceedings of International Conference on Language, Education, Humanities ve Social Sciences, 33-41.
- Wardle, J., Parmenter, K., and Waller, J. (2000). Nutrition knowledge and food intake. *Appetite*, (34), 269–275.
- Worsley, A. (2002). Nutrition knowledge and food consumption: Can Nutrition knowledge change food behaviour? *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, (11), 579-585.