



An Examination of Fish Consumption Habits of Vocational School Students (The Model of Kahta Vocational School)

İlkan Ali Olgunoğlu^{1,a,*}, Mine Perçin Olgunoğlu^{1,b}, İsmail Ukav^{1,c}

¹Kahta Vocational Training School, Adiyaman University, 02400 Adiyaman, Turkey

*Corresponding author

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><i>Research Article</i></p> <p>Received : 10/03/2020 Accepted : 12/08/2020</p> <p>Keywords: Questionnaire Fish consumption Vocational School students Kahta Consumer preference</p>	<p>In this study, it is aimed to reveal the place and importance of fish in nutrition by determining the fish consumption habits of Adiyaman University Kahta Vocational School students. The data were obtained from the questionnaire made with total 240 students in February 2020. The data were analyzed and interpreted by using rate and percentage methods as descriptive statistics. A total of 15 questions were asked to the students who participated in the research. In this study, it was determined that 70.42% of total students consume fish; the frequency of fish consumption was also determined as 34.34% once a month and 14.45% once a week. In the study, it was determined that the fish are preferred as the fried or grilled by students. In addition, it has been seen in the study that 84.05% of the students find that consuming fish is important for health, 36.54% of them do not have knowledge about the freshness criteria that should be considered while purchasing fish, 73.53% of them can easily reach fish and 94.41% of them do not consume water products other than fish. At the end of the study, it is concluded that the fish consumption rate and the frequency of consumption are not at the desired levels.</p>

Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, 8(8): 1668-1674, 2020

Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Balık Tüketim Alışkanlıklarının İncelenmesi (Kâhta MYO Örneği)

MAKALE BİLGİSİ	ÖZ
<p><i>Araştırma Makalesi</i></p> <p>Geliş : 10/03/2020 Kabul : 12/08/2020</p> <p>Anahtar Kelimeler: Anket Balık tüketimi Yüksekokul öğrencileri Kahta Tüketici tercihi</p>	<p>Bu çalışmada, Adiyaman Üniversitesi Kâhta Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin balık tüketim alışkanlıklarını belirleyerek, balığın beslenmelerindeki yerinin ve öneminin ortaya koyulması amaçlanmıştır. Çalışmayı, 2020'nin Şubat ayında, toplamda 240 öğrenci ile yapılan anketlerden elde edilen veriler oluşturmuştur. Veriler tanımlayıcı istatistik olarak oran ve yüzde yöntemleri kullanılarak analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Ankete katılan öğrencilere toplamda 15 soru sorulmuştur. Araştırmada öğrencilerin %70,42'sinin balık tükettiği; balık tüketen öğrencilerin de, %34,34'nün ayda bir, %14,45'inin haftada bir kez balık tükettiği belirlenmiştir. Çalışmada, tüketilen balığın öğrenciler tarafından taze olarak, kızartma veya ızgara da pişirme yöntemi kullanılarak tercih edildiği belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin %84,05'inin balık tüketmeyi sağlık açısından önemli buldukları, %36,54'ünün balık satın alırken dikkat edilmesi gereken tazelik kriterlerine ilişkin hususlarda bilgi sahibi olmadıkları, %73,53'ünün balığa kolayca ulaşabildiği, %94,41'inin ise balık dışında su ürünü tüketmediği görülmüştür. Çalışma sonunda öğrencilerde balık tüketim oranı ile tüketim sıklığının istenilen seviyelerde olmadığı sonucuna varılmıştır.</p>

^a ilkanali@yahoo.com
^c iukav@adiyaman.edu.tr

^{iD} <https://orcid.org/0000-0001-6712-329X>
^{iD} <https://orcid.org/0000-0003-2922-6946>

^b miper@yahoo.com ^{iD} <https://orcid.org/0000-0002-6504-6689>



Giriş

İnsanların tükettiği gıdalar davranışlarını, düşünme şekillerini, iş verimliliklerini, nesillerinin devamını, hatta en önemlisi de sağlıklı olup olmamalarını etkiler. Minimum hastalığın yani maksimum sağlığın hedeflendiği beslenme için bireylerin kaliteli ve dengeli bir şekilde beslenmeleri önerilir (Öksüz ve ark., 2018). Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre beslenme; “Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır” şeklinde tanımlanmaktadır (TÜBER, 2015). Besin ise günlük beslenme örüntüsünde yer alan, yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini içeren bitki ve hayvan dokuları olarak ifade edilmektedir (Devran, 2018). Kısaca, insan sağlığının korunumu ve sürdürülmesi yeterli ve dengeli bir beslenme şekli ile mümkün olmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme de ancak iyi besin kaynakları ve beslenme alışkanlıklarının sağlanması ile mümkündür. Bu açıdan balık, yaşamın her döneminde sağlığın korunması ve gelişmesine katkıda bulunan önemli bir besin maddesi olmuştur (Yücel, 2015; Öksüz ve ark., 2018). Balık, içerdiği yüksek protein oranı (%11-25) ve vücut için elzem olan aminoasitleri (lisin, lösin, izölösin, metiyonin, treonin vb.) ile omega-3 yağ asitlerini barındırması yanında, düşük karbonhidrat, kolay sindirimi, önemli vitamin ve mineral maddeleri (sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor vb.) içermesi bakımından besin ve beslenme ilişkisinde en mükemmel derecedeki gıda maddelerindedir (Özden ve ark., 2008).

Günümüzde kaliteli beslenme açısından, balık tüketiminin tüm olumlu yönleri ortaya koyularak, insan sağlığı açısından haftada iki-üç kez tüketimi önerilmesine rağmen, Türkiye’de kişi başına düşen yıllık tüketim miktarı halen dünya ortalamasının oldukça gerisindedir. Örneğin Avrupa’da birey başına düşen balık tüketim miktarı ortalama 25-30 kg yıl⁻¹ olurken, dünya ortalaması 19,2 kg yıl⁻¹’dir. Ülkemizde ise bu miktar yıllara göre 3-8 kg yıl⁻¹ arasında değişim göstermekle birlikte, 2019 yılı için ortalama 6,26 kg olarak bildirilmiştir (Özden ve ark., 2008, Arslan 2019, TÜİK, 2020). Tüketim açısından Portekiz (56,7 kg yıl⁻¹) ilk sırada yer alırken, bunu İspanya (43,4 kg yıl⁻¹), Litvanya (39,8 kg yıl⁻¹), Finlandiya (35,6 kg yıl⁻¹) ve Fransa 35,2 (kg yıl⁻¹) izlemektedir. Belçika, yıllık ortalama 26 kg ile Avrupa Birliği ortalaması üzerinde 9. sırada yer almaktadır. Avrupa’da en az tüketen ülkelerin ise Bulgaristan (6,4 kg yıl⁻¹) Romanya (6,3 kg yıl⁻¹) ve Macaristan (5,3 kg yıl⁻¹) olduğu bildirilmiştir (Şahinöz ve ark., 2017). Görüldüğü üzere, balık tüketim miktarları dünyada, ülkeler arasında değişim gösterdiği gibi, Türkiye’de bölgeden bölgeye de farklılık göstermektedir. Ülkemizde kişi başı yıllık balık tüketim miktarı, Doğu Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve İç Anadolu’da çok düşükken, Karadeniz ve diğer kıyı bölgelerinde ise nispeten daha yüksektir (Hecer, 2012; Sivri ve ark., 2011; TÜDAV, 2017; Yüksel ve Diler, 2019). Kişi başı yıllık tüketim Karadeniz bölgesi için 25 kg, İstanbul, İzmir, Ankara gibi büyük şehirler için 16 kg, Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi için 0,5 kg olduğu bildirilmiştir (TÜDAV, 2017).

Türkiye’de genel olarak su ürünleri tüketim alışkanlıklarına yönelik çok sayıda araştırmalar bulunmakla birlikte (Abdikoğlu ve ark., 2015; Denli ve ark. 2016; Aydın ve Odabaşı 2017; Şen ve Şahin 2017; Kırıcı ve ark., 2018; Kaplan ve ark., 2019) yalnızca öğrencilere yönelik konu ile ilgili çalışmalar da artmaktadır. Bu çalışmalardan bazılarına aşağıda değinilmiştir. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin su ürünleri tüketim alışkanlıklarını inceleyen çalışmada öğrencilerin, su ürünlerinin yararları hakkında bilinçli oldukları, ancak tüketim düzeylerinin oldukça düşük olduğu, işlenmiş ürünleri yüksek oranda tercih etmedikleri ortaya konmuştur (Yavuzcan ve ark., 2010). Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada tanımlayıcı istatistikler kullanılmış ve beslenme ile ilgili eğitim alma (P<0,05) ve sağlıklı beslenme inançları (P<0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Ermış ve ark., 2015). Işkın ve Sarıışık (2017), Sakarya Üniversitesi öğrencilerinin besin tüketim alışkanlıklarını incelemiştir. Araştırmaya göre: öğrencilerin peynir, tavuk eti, yumurta, pişmiş sebze, ekme, çikolata-şeker, kuruyemiş, zeytin, simit, pilav-makarna, taze meyve ve tost-pizza gibi yiyecekleri sık tükettikleri, buna karşılık sakatat, balıketi, sucuk-sosis margarin, pekmez gibi ürünleri daha az tükettikleri belirlenmiştir. Gürbüz ve Yetiş, (2018), İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını ortaya koyan çalışmalarında, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarından memnun olmamalarına karşın, düzensiz beslenme eğilimlerinin olduğu ve öğrencilerin beden kitle indekslerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel görünümünü beğenme durumlarını etkilediğini belirlemiştir. Sarı ve ark., (2019), Çine MYO öğrencilerinin balık eti tüketim düzeyleri ve tüketim alışkanlıklarını ortaya koydukları çalışmada, öğrencilerin balık etini hem besin değeri hem de lezzetli olması nedeniyle tercih ettikleri ve tüketim düzeylerinin Türkiye ortalamasının üzerinde olduğu saptanmıştır. Afyonkarahisar ilindeki lise öğrencilerinin su ürünleri tüketim alışkanlıklarını ve tercihlerini ortaya koyan çalışmada öğrencilerin ilk tercihlerinin kırmızı et (%64,43) olduğu belirlenmiştir. Çalışmada öğrencilerin %90,10’unun balık tükettiği, en çok tüketilen balığın hamsi olduğu anlaşılmıştır. Öğrencilerin kişi başı yıllık ortalama balık tüketim miktarı 7,35 kg olarak bulunmuştur (Yiğit ve ark., 2020).

Sonuç olarak toplumların kendine özgü beslenme alışkanlıkları ve beslenme kültürleri vardır. İnançlar, bilgiler, özsaygı gibi kişisel faktörler bireylerin beslenme tercihlerini şekillendiren önemli etmenlerdendir. Alışkanlıkların kazanıldığı ve şekillendiği en önemli dönem, çocukluk ve adolesan denilen dönemlerdir. Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları, üniversite dönemine taşınmakta ve dolayısıyla yaşam boyu sürdürülebilecek davranış haline dönüşebilmektedir. Bu açıdan üniversite dönemi, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının yerleştiği kritik dönemi oluşturmaktadır (Hecer, 2012; Ermış ve ark., 2015; Gümüş ve ark., 2015; Yücel, 2015). Bu çalışma, çoğunluğu 19-22 yaş grubu aralığında olan, Adıyaman Üniversitesi Kâhta Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde balık tüketim alışkanlıklarının ne düzeyde olduğunu belirlemek üzere

yürütülmüştür. Çalışmada, öğrencilerin su ürünleri tüketimine yaklaşımları ile balığın beslenmelerindeki önemini farkındalığının ortaya koyulması ve öğrencilerin balık eti tüketim miktarının artırılmasına yönelik stratejiler üzerinde durulması amaçlanmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma, 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılının Şubat ayında, Adıyaman Üniversitesi Kâhta Meslek Yüksekokulu'nun, sekiz farklı bölümünde öğrenim gören 1. ve 2. sınıf, kız ve erkek öğrencileri üzerinden yürütülmüştür. Yöntem olarak nicel araştırma yöntemi kullanılmış; veri toplama aracı olarak anket tercih edilmiştir (Işkın ve Sarıışık, 2017). Böylelikle araştırmanın verilerini, ders kayıtlarını yaptırıp eğitimlerine aktif devam eden toplam 380 öğrencinin 240'ı ile yapılan anketlerden elde edilmiş veriler oluşturmaktadır (Veri toplama süreci tamamlandıktan sonra ön değerlendirmede eksik ve hatalı 9 anket araştırmanın dışında tutulmuştur). Aktif devam eden öğrencilerin %63'üne ulaşılmıştır. Ankete katılan öğrencilere kişisel bilgileri hakkında 5, su ürünleri tüketimleri hakkında 10 olmak üzere toplamda 15 soru sorulmuştur. Anket sonucunda veriler değerlendirilerek yüzdelik hesaplamalar yapılmış, sonuçlar analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Çalışmada önem seviyesi $\alpha=5\%$ olarak tanımlanmış, karşılaştırmalarda *t* testi ve Ki-Kare analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 17.0 programı ile değerlendirilmiştir (Onurlubaş ve ark., 2015).

Bulgular ve Tartışma

Çalışmada ankete katılanların %55,42'sini erkek, %44,58'ini kız öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma sonunda kız öğrencilerinin yaş ortalaması $20,65 \pm 2,17$, erkek öğrencilerin yaş ortalaması $21,49 \pm 1,75$ (Çizelge 1), genel yaş ortalaması ise $21,11 \pm 1,05$ olarak tespit edilmiştir. Yaş gruplarına göre dağılımları incelendiğinde,

öğrencilerin %50,00'sinin 18-20 yaş, %41,25'inin 21-23 yaş, %5,42'sinin 24-26 yaş, %3,33'ünün de 27 yaşından büyük oldukları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %41,25'inin araştırmanın yürütüldüğü ilçeden, il merkezinden (Adıyaman) ve merkeze bağlı diğer ilçelerden geldiği (şehir içi), %58,75'inin ise il ve ilçeler dışından (şehir dışı) geldikleri belirlenmiştir. Çizelge 1 ve Şekil 1'de şehir içi ve dışından gelen öğrenci sayıları verilmiştir. Yapılan Ki-Kare testinde öğrencilerin geldikleri yer ile balık tüketimi arasında istatistiki bir ilişki bulunamamıştır ($P>0,05$).

Öğrencilerin %66,67'sinin KYK (Kredi ve Yurtlar Kurumu) yurdunda %26,67'nin aileleriyle birlikte, %4,58'inin öğrenci evinde, %2,08'inin ise akrabalarının yanında barındıkları belirlenmiştir. Barındıkları yerlere göre kız ve erkek öğrenci sayıları Çizelge 1 ve Şekil 2'de verilmiştir. Yapılan Ki-Kare testinde, yurtda kalan öğrenciler ile yurtda kalmayan öğrencilerin balık tüketimleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P>0,05$).

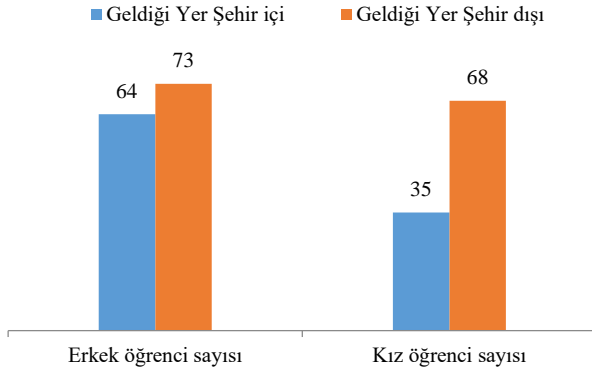
Ankete katılan öğrencilerin gelirlerinin %60,83'ünün öğrenim kredisi olarak, %31,67'nin ailesinden, %7,5'inin çalışarak karşılandığı belirlenmiştir (Çizelge 1 ve Şekil 3). Yapılan Ki-Kare testinde öğrenim kredisi kullanan öğrenciler ile kullanmayan öğrencilerin balık tüketimleri arasında istatistiki olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($P>0,05$).

Araştırmada öğrencilerin %70,42'sinin balık tükettiği, %29,58'inin ise tüketmediği tespit edilmiştir (Çizelge 2 ve Şekil 4). Yapılan *t* testi ile balık tüketen ile tüketmeyen gruplar arasındaki fark istatistiki açıdan önemli bulunmamıştır ($P>0,05$). Araştırmada cinsiyet ile balık tüketimi arasında istatistiki açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuş ($P<0,05$), kız öğrencilerin daha çok balık tükettiği belirlenmiştir (%77,7). Erkek öğrencilerinin ise %65'inin balık tükettiği tespit edilmiştir (Çizelge 2). Tüketmeyenlerin balığa alternatif tercihlerinin tavuk ve hindi eti olduğu belirlenmiştir.

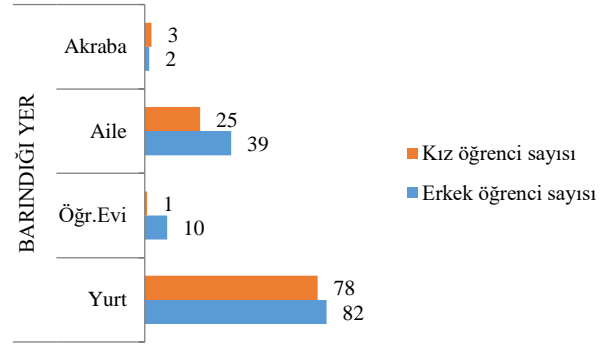
Çizelge 1. Öğrencilere ilişkin bilgiler

Table 1. Information about students

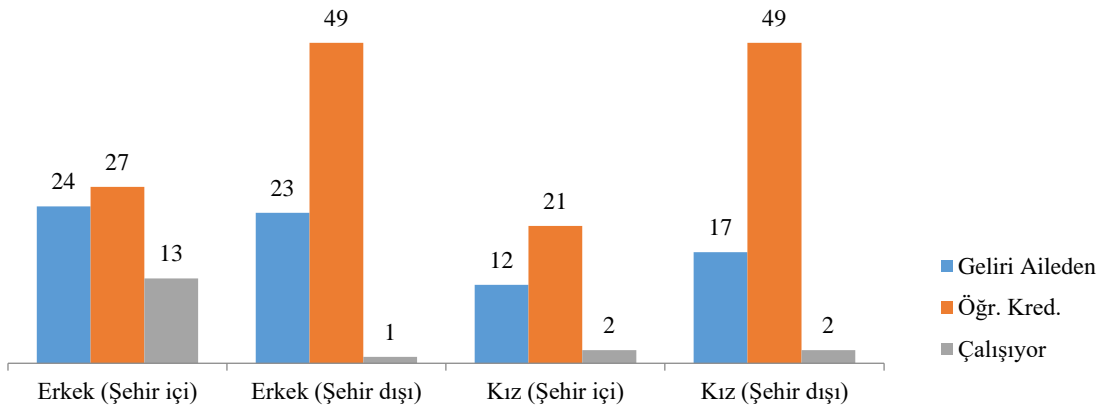
Öğrencilerin Demografik Bilgileri											
Adıyaman'da yaşayanlar			Diğer illerden gelenler			Toplam				Yaş ortalaması	
Kız	Erkek	Toplam	Kız	Erkek	Toplam	Kız	%	Erkek	%	Kız	Erkek
35	64	99	73	68	141	108	44,58	132	55,42	$20,65 \pm 2,17$	$21,49 \pm 1,75$
Yaş Gruplarına Göre Öğrencilerin Dağılımı											
	18-20	%	21-23	%	24-26	%	27+	%	Toplam	%	
Kız	61	25,42	57	23,75	9	3,75	6	2,50	133	55,42	
Erkek	59	24,58	42	17,50	4	1,67	2	0,83	107	44,58	
Toplam	120	50,00	99	41,25	13	5,42	8	3,33	240	100,0	
Öğrencilerin Barındığı Yerler											
	KYK yurdu		Aile yanında		Öğrenci evi		Akraba yanında		Toplam		
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Erkek	82	34,17	39	16,25	10	4,17	2	0,83	133	55,42	
Kız	78	32,50	25	10,42	1	0,41	3	1,25	107	44,58	
Toplam	160	66,67	64	26,67	11	4,58	5	2,08	240	100,0	
Öğrencilerin Gelir Durumu											
	Geliri aileden		Öğrenci kredisi alanlar		Çalışanlar		Toplam				
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%			
Adıyaman'dan gelenler	36	15,00	48	20,00	15	6,25	99	41,25			
Adıyaman dışından gelenler	40	16,67	98	40,83	3	1,25	141	58,75			
Toplam	76	31,67	146	60,83	18	7,50	240	100,0			



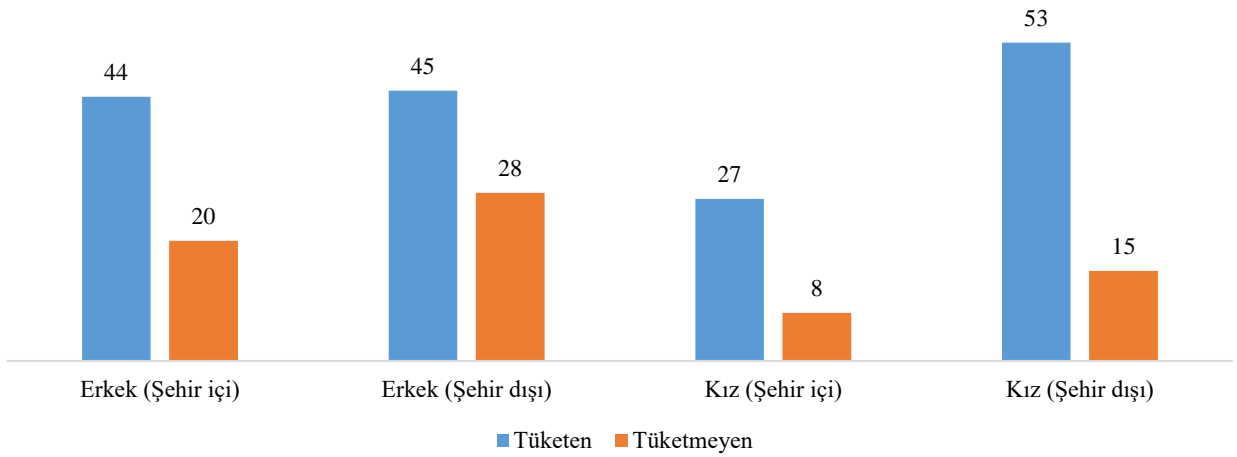
Şekil 1. Şehir içi ve dışından gelen öğrenci sayıları
Figure 1. Number of students coming from inside and outside the city



Şekil 2. Barındıkları yerlere göre öğrenci sayıları
Figure 2. Number of students according to their residence



Şekil 3. Gelir durumuna göre öğrenci sayıları
Figure 3. Number of students according to income status



Şekil 4. Balık tüketen ve tüketmeyen öğrenci sayıları
Figure 4. Number of students according to fish consuming

Çizelge 2. Öğrencilerin balık tüketimi
Table 2. Fish consumption of students

	Erkek		Kız		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Balık tüketenler	89	64,96	80	77,67	169	70,42
Balık tüketmeyenler	48	35,04	23	22,33	71	29,58
Toplam	137	100,0	103	100,0	240	100,0

Çizelge 3. Öğrencilerin balık tüketim sıklığı

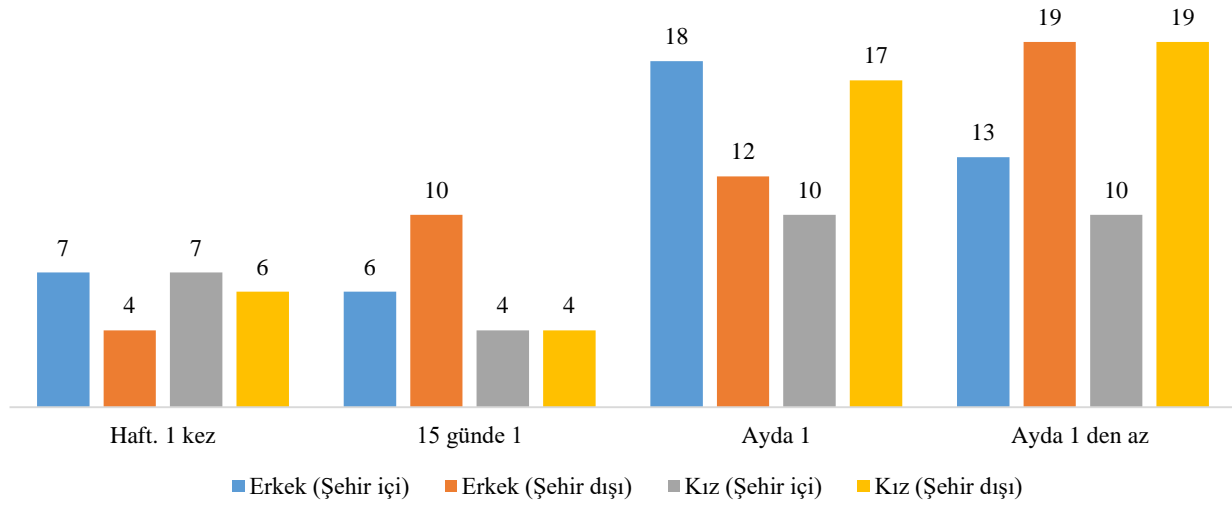
Table 3. Fish consumption frequency of students

	Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Ayda birden az		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	11	6,63	16	9,64	30	18,07	32	19,28	89	53,61
Kız	13	7,83	8	4,82	27	16,27	29	17,47	77	46,39
Toplam	24	14,46	24	14,46	57	34,34	61	36,75	166	100,0

Çizelge 4. Öğrencilerin balığı tüketme şekli

Table 4. Fish consumption pattern of students

	Taze		Konserve		Dondurulmuş		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Erkek	79	47,59	1	0,60	9	5,42	89	53,61
Kız	75	45,18	1	0,60	1	0,6	77	46,39
Toplam	154	92,77	2	1,20	10	6,02	166	100,0



Şekil 5. Balık tüketim sıklıklarına göre öğrenci sayıları

Figure 5. Number of students according to frequency of fish consumption

Tüketim sıklıkları açısından, balık tüketen öğrencilerin %36,75'inin ayda birden az, %34,34'ünün ayda bir defa, %14,46'sının on beş günde bir, %14,45'inin haftada bir kez balık tükettiği belirlenmiştir (Çizelge 3 ve Şekil 5). Yapılan *t* testinde haftada bir kez balık tüketen grup ile ayda bir ve ayda birden az tüketen grup arasındaki farkın istatistiki açıdan önemli olduğu tespit edilmiştir. ($P < 0,05$).

Tüketilen balıkların %92,77'si taze olarak, %6,03'ü dondurulmuş, %1,20'si konserve şeklinde olduğu tespit edilmiştir (Çizelge 4). Taze tüketilen balıkların ise %92,07'sinin ızgara veya kızartma şeklinde tüketildiği belirlenmiştir. Araştırmada, öğrencilere balık tüketimi ile ilgili düşünceleri sorulduğunda, %84,05'inin balık tüketimini dengeli beslenme ve sağlık açısından önemli buldukları ve bu nedenle balık tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğrencilerin %36,54'ünün balık satın alırken, dikkat edilmesi gereken tazelik kriterlerine ilişkin hususlarda bilgi sahibi olmadığı görülmüştür. Öğrencilerin %52,84'ünün tatlı su türlerini (Sazan, Şabut, Alabalık), deniz balıklarından daha fazla tükettiği belirlenmiştir. Yaşadığı yer itibarıyla öğrencilerin %73,53'ünün balığa kolayca ulaşabildiği, %94,41'inin balık dışında farklı su ürünleri ile işlenmiş balık ürünlerine ilgi duymadığı belirlenmiştir. Meslek yüksekokulu öğrencilerinin gelir düzeylerinin düşük olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Sonuç

Yalnız ya da aile ile yaşama, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, ekonomik gelir gibi bireye özgü her durum gıdaların satın alınmasını, hazırlanmasını ve pişirilmesini, dolayısı ile gıda tüketimini ve beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemektedir (Yücel, 2015). Araştırmada öğrencilerin yaş ortalaması (21,11±1,05) ve yaş gruplarına göre dağılımları, çeşitli araştırmacılar tarafından, üniversite öğrencileriyle beslenme üzerine yapılmış, benzer anket çalışmalarında (Yavuzcan ve ark., 2010; Çiçek ve ark., 2014; Sınır ve ark., 2014; Onurlubaş ve ark., 2015; Işkın ve Sarıışık, 2017; Gürbüz ve Yetiş, 2018) bildirilen değerlere yakın bulunmuştur.

Yapılan çalışmada, öğrencilerin çoğunluğunun yurttan kaldığına dair (%66,66) bulguların, Sarı ve ark. (2019)'nın, öğrencilerin balık eti tüketim alışkanlıklarını belirlemek üzere, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Çine Meslek Yüksekokulu örneğindeki araştırmasında rapor ettiği sonuçlarla uyum içerisinde. Ayrıca Ermiş ve ark. (2015)'nin üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını tespit etmek üzere Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneğindeki bir başka çalışmada bildirdiği sonuçlarla da paralellik göstermektedir.

Yavuzcan ve ark. (2010), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin su ürünleri tüketim alışkanlıklarını

belirlemek üzere yürüttükleri çalışmada, ankete katılan öğrencilerin %89'nun su ürünleri tükettiğini rapor etmiştir. Tüketim sıklıklarını ise %9'unda ayda birden az, %29'unda hafta bir, %26'da on beş günde bir, %18'de ise ayda bir kez olacak şekilde bildirmiştir. Sarı ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin balık tüketim sıklığını %43,71'inde ayda bir, %25,36'sında haftada bir, %13,3'ünde 15 günde bir olarak bildirmişlerdir. Yaptığımız çalışmada öğrencilerin balık tüketim sıklıklarına dair verilerin, söz konusu araştırmacıların çalışmalarında bildirdikleri değerlerin altında olduğu görülmüştür. Bunun, öğrencilerin yaşadıkları coğrafi bölge farklılıklardan kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Çünkü Güneydoğu Anadolu Bölgesi, kişi başı yıllık 0,5 kg'lık balık tüketim miktarı ile tüketimin en az olduğu bölge olarak bildirilmiştir (TÜDAV,2017). Ülkemizde beslenme, sağlık durumunun ve sorunlarının ortaya konulması amacıyla yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" (TBSA)'nın Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporuna göre, yirmi yaş ve üzeri bireylerin %25,6'sının ayda bir kez balık tükettiği, %39,1'inin hiç balık tüketmediği rapor edilmiştir. Raporda kentte yaşayanların %18,8'inin, kırdaki yaşayanların ise %12,4'ünün haftada 1-2 kez balık tükettiği bildirilmiştir. Yine aynı raporda, yirmi yaş ve üzeri bireylerde en yüksek tüketim sıklığının, tavuk ve hindinin tüketiminde (haftada 1-2 kez-% 42,9) olduğu bildirilmiştir (TBSA, 2014).

Yaptığımız çalışmada, balık tüketmeyenlerin oranı (%29,58) ile tüketim sıklıklarına dair bulguların, daha önce yapılan araştırmalarda, araştırmacıların rapor ettiği değerlerden ziyade, Türkiye geneli için yirmi yaş ve üzeri bireylerde rapor edilen balık tüketim sıklığı değerleriyle daha uyumlu bulunmuştur. Yine araştırmamızda balık tüketmeyenlerin balığa alternatif tercihlerinin tavuk ve hindi eti olarak tespit edilmesi, rapora paralellik göstermektedir. Yine TBSA raporuna göre, Türkiye'nin balıkta uyguladığı pişirme yöntemlerinin, öncelikle yağda kızartma (%59,5) daha sonra fırınlama, ızgara ve teflon tavada (yağsız) (%38) pişirme şeklinde olduğu rapor edilmiştir. Yapılan çalışmada, taze balıkların çoğunlukla ızgara veya kızartma şeklindeki pişirme yöntemi uygulanarak tüketildiğine dair bulguların (%92,07), Türkiye'nin balık pişirmedeki tercihinin ilişkin yöntemlerle ve yüzde (%) oranıyla uyum içerisinde olduğu görülmektedir.

Türkiye'de bireylerin balık tüketim alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik yapılan çok sayıda çalışmada, balık dışında su ürünü tüketiminin çok az olduğu rapor edilmiş, bireylerin öncelikli tüketim tercihlerinin taze balıktan yana olduğu bildirilmiştir (Olgunoğlu ve ark., 2014; Abdikoğlu ve ark., 2015; Aydın ve Odabaşı, 2017; Şen ve Şahin, 2017; Kaplan ve ark., 2019). Yapılan çalışmada, öğrencilerde balık dışında su ürünü tüketim alışkanlığının çok az olduğuna dair bulgular ile (%5,49), tüketim tercihlerini çoğunlukla taze balıktan yana kullandığına dair sonuçların (%92,77), Türkiye'de, bu amaçla yapılan çalışmalarla uyum içerisinde olduğu tespit edilmiştir.

Yavuzcan ve ark. (2010) tarafından yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %84'ünün su ürünleri tüketimini sağlık açısından oldukça önemli bulduğu bildirilirken, %38'inin balık satın alırken tazelik ölçütleri konusunda bilgi sahibi olmadığı rapor edilmiştir. Yaptığımız çalışma sonucunda da öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun

(%84,05) balık tüketimini sağlık açısından önemli bulması ve satın almada tazelik ölçütleri konusundaki bilgi düzeyi (%36,54) bakımından söz konusu araştırmacıların bildirdiği sonuçlarla uyum içerisinde olduğu görülmektedir. Araştırmada, öğrencilerin balığa kolay ulaşabilmesi ve tatlı su balıkları tüketiminin deniz balıklarına kıyasla bir miktar daha yüksek bulunmasının nedeni, Adıyaman'ın ve ilçesi Kâhta'nın, Atatürk Baraj Gölü'ne kıyısının bulunması, dolayısıyla avcılık ve yetiştiricilik yoluyla elde edilen tatlı su türlerinin yöre halkına kolay, taze ve ekonomik yoldan pazarlanmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan gelişimi, zihinsel olarak güçlü ve sağlıklı bireylerin yetişmesi ile mümkündür. Bunun da yolu sağlıklı beslenmeden geçmektedir (Onurlubaş ve ark., 2015). Bu manada ülkemizde, uzun zamandır, yazılı ve görsel medyada, haftada iki-üç kez düzenli olarak balık tüketiminin insan sağlığı açısından önemine ilişkin, olumlu haberlerin ve reklamların sıkça yer alması (Çiçek ve ark., 2014) tüketicide, balık tüketimi ve sağlık ilişkisi konusunda farkındalık yaratmış ancak tüketim sıklığını istenilen seviyelere taşıyamamıştır. Sağlıksız beslenme ile ilgili risk grup içerisinde bulunan üniversite öğrencilerinin (Onurlubaş ve ark.,2015) balık tüketim oranı hâlihazırda yeterli seviyede de değildir.

Sağlıklı ve dengeli beslenme için balık etinin önemi, öğrenciler tarafından bilinmektedir. Ancak öğrencilerin tüketim miktarı ve tüketim sıklığının düzeyi yetersizdir. Bu nedenle balık eti tüketim miktarının artırılması amaçlanmalı ve amaca yönelik stratejiler uygulanmalıdır. Özellikle yurtlarda kalan öğrencilerin menülerinde, hijyen koşullarına da uyularak balık yemekleri bulundurulması önem taşıyacaktır.

Kaynaklar

- Abdikoğlu Dİ, Azabağaoğlu MÖ, Unakıtan G. 2015. Tekirdağ İlinde Balık Tüketim Eğilimlerinin Belirlenmesi. *Balkan ve Yakın Doğu Sosyal Bilimler Dergisi*, 01 (01): 69-75.
- Arslan G. 2019. Determination of Fish Consuming Habits of Vocational School Students from Different Families. *Marine Science and Technology Bulletin*, 8(2): 40-45.
- Aydın M, Odabaşı Y. 2017. Su Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Diyarbakır İli Örneği. *Türk Denizcilik ve Deniz Bilimleri Dergisi*, 3(2): 101-112. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/565848> [18.10.2019]
- Çiçek E, Akgün H, İlhan S. 2014. Elazığ İli Balık Eti Tüketim Alışkanlığı ve Tercihinin Belirlenmesi. *Yunus Araştırma Bülteni*, (1):3-11.
- Denli E, Şehribanoğlu S, Boran G. 2016. Şırnak'ta Kırmızı Et Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gıda*, 41 (3): 141-148. <https://doi.org/10.15237/gida.GD15048>
- Devran BS. 2018. Lise Öğrencileri ve Ebeveynlerine Verilen Beslenme Eğitiminin Beslenme Bilgi Ve Davranışları Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Doktora Tezi*, Ankara, 208s.
- Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 6(1): 30-40. DOI No: 10.17155/spd.67561
- Gümüş D, Kızıl M, Dikmen D, Uyar MF. 2015. Gelir Düzeyinin İlköğretim Öğrencilerinin Besin Tercihlerine Etkisinin Değerlendirilmesi. *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(1):22-38.

- Gürbüz P, Yetiş G. 2018. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 6(2): 54-63.
- Hecer C. 2012. Türkiye'de Balıkçılık Sektörüne ve Türk Halkının Su Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarına Genel Bir Bakış. Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Dergisi, 31(2), 45-49. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/144355> [27.02.2020]
- Işkın M, Sarıışık M. 2017. Öğrencilerin Besin Tüketim Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma, Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt.1, Sayı.1. 33-42.
- Kaplan E, Buhan, E, Yeşilayer N. 2019. Mardin İli Balık Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Kızıltepe İlçesi Örneği. Gaziosmanpaşa Bilimsel Araştırma Dergisi (GBAD), 8(1): 59-73. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/709807> [18.10.2019].
- Kırıcı M, Çam O, Karakaya E. 2018. Siirt İli Kent Merkezinde Balık Eti Tüketim Yapısı ve Tüketicilerin Satın Alma Eğilimlerinin Belirlenmesi. Akademik Ziraat Dergisi, 7(2):227-236. <http://dx.doi.org/10.29278/azd.476656>
- Olgunoğlu İA, Bayhan YK, Olgunoğlu MP, Artar E, Ukav İ. 2014. Adıyaman İlinde Balık Eti Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi. 9(1) 21-25.
- Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi.32 (3), 61-69. DOI:10.13002/jafag861
- Öksüz A, Alkan ŞB, Taşkın H, Ayrancı M. 2018. Yaşam Boyu Sağlıklı Ve Dengeli Beslenme İçin Balık Tüketiminin Önemi. Food and Health. 4(1):43-62.
- Özden Ö, Mol S, Erkan E, 2008. Su Ürünleri ve Beslenme. Her Yaşta Balık Her Yaşta Sağlık. İBB Basımevi, 153 s.
- Sarı HA, Özüğür AK, Gökdal Ö, Atay O. 2019. Öğrencilerin Balık Eti Tüketim Düzeyleri Ve Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesinde Çine MYO Örneği. Mesleki Bilimleri Dergisi, 8 (2): 57 – 63. <https://dergipark.org.tr/mbd> [22.02.2020].
- Sinir GÖ, İncedayı B, Çopur OU, Kaplan E, Bekaroğlu M. 2014. Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 28(2): 37-47.
- Sivri N, Şeker DZ, Çilingirtürk AM. 2011. İstanbul'da Farklı Ortaöğretim Okullarında Balık Tüketimi ve Kıyusal Alan Kullanımı Bilinç Düzeylerinin Belirlenmesi. 7. Kıyı Mühendisliği Sempozyumu, 20-23 Kasım 2011, Trabzon. http://www.imo.org.tr/resimler/ekutuphane/pdf/16825_45_3_1.pdf [27.02.2020].
- Şahinöz E, Doğu Z, Aral F. 2017. Türkiye ve Dünya'da Su Ürünlerinin Mevcut Durumu Kent Kültürü ve Yönetimi Hakemli Elektronik Dergi 10(4): 466-476.
- Şen İ, Şahin A. 2017. Mersin'de Yaşayan Tüketicilerin Balık Tüketim Tercihlerini Demografik Faktörler Açısından Ele Alan Bir Araştırma. AKÜ İİBF Dergisi-Cilt: XVIII (1):33-46 DOI: 10.5578/jeas.48561
- TBSA 2014. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010. T.C. Sağlık Bakanlığı, Beslenme Durumu ve Alışkanlıkların Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü,608s.
- TÜBER 2015. Türkiye Beslenme Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Kurumu 288s.
- TÜDAV 2017. Türkiye Deniz Araştırmaları Vakfı, 2017 Yılı Türkiye Denizleri Raporu. http://tudav.org/wpcontent/uploads/2018/04/TUDAV_2017_Denizler_Raporu_s.pdf [22.02.2020].
- TÜİK. 2020. Su Ürünleri Haber Bülteni Sayı: 33734 05 Haziran 2020.
- Yavuzcan H, Atar HH, Alçiçek Z. 2010. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Su Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Ziraat Mühendisliği Dergisi, 354, 10-17.
- Yiğit H, Baygar T, Alparslan, Y, Özgür, EG. 2020. Afyonkarahisar İlinde Eğitim Gören Lise Öğrencilerinin Balık Tüketim Davranışlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Anadolu Çevre ve Hayvancılık Dergisi, 5(2), 205-211.
- Yücel B. 2015. Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 103s.
- Yüksel E, Diler A. 2019. Ankara İlinde Su Ürünleri Tüketim Tercihlerinin Belirlenmesi. Aydın Gastronomy. 3(1):11-21 <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/636821> [18.10.2019].