

## Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri

Tülin Akman<sup>1</sup>

Şaban Ünver<sup>2</sup>

### Özet

Bu çalışma, spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini farklı faktörler açısından incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmamıza Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Bingöl Üniversitesi ve Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 203 kadın (yaş;  $22,55 \pm 1,34$ ) ve 264 erkek ( $23,06 \pm 1,65$ ) olmak üzere toplam 467 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Demografik Bilgi Formu” ve “Beslenme Bilgi Düzeyi” anketi kullanılmıştır. Bulgular, “Öğrenim görülen üniversite”, “cinsiyet” ve “spor branşı” olmak üzere üç ana kategoride sunulmuştur: Analiz sonuçlarına göre, “İyi,” “Yeterli,” ve “Yetersiz” beslenme bilgi düzeylerine sahip öğrenci yüzdeleri belirlenmiş ve istatistiksel değerlendirmeler yapılmıştır.

Araştırmaya katılanların %37,7’sinin beslenme düzeyi “İyi” olarak sınıflandırılmıştır. Bu bulgu, araştırmaya katılan bireylerin neredeyse dörtte birinin iyi bir beslenme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. “Yeterli” beslenme düzeyine sahip olanların oranı %41,5 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmaya katılanların çoğunluğunun yeterli bir beslenme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. “Yetersiz” beslenme düzeyine sahip olanların oranı ise % 20,8 olarak tespit edilmiştir.

Öğrenim görülen üniversiteye göre beslenme bilgi düzeyinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyet kategorisinde kadınların beslenme bilgi düzeyinin erkeklere göre daha iyi olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu

1 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye  
takman@omu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-5660-8910>

2 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun, Türkiye  
saban.unver@omu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-7378-596X>

tespit edilmiştir. Branşa göre yapılan analizde ise takım sporları ile uğraşan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini farklı değişkenlere göre inceleyerek önemli bulgular elde etmiştir. Sporcu öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini artırmak için eğitim ve bilinçlendirme programlarının faydalı olabileceği sonucuna varılmıştır. Araştırmanın sonuçları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının sporcuların performansını ve genel sağlığını olumlu yönde etkileyebileceği konusundaki farkındalığı artırmaya yönelik politikaların geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

## 1. GİRİŞ

Doğru ve dengeli beslenme, yaşamın her aşamasında sağlığın temelini oluşturur (Özçelik, 2000). Beslenme sadece açlığı bastırmak veya karın doyurmakla sınırlı değildir. Beslenmenin hedefi, bireyin yaşına, cinsiyetine ve fizyolojik durumuna uygun olarak tüm besin öğelerini yeterli miktarda sağlamaktır (Astarlı, 2008). Beslenme; vücutta yeni dokuların yapılması, eskiyen hücrelerin onarımı, hastalıklara karşı vücut direncinin sağlanması, kısaca büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamın devamı açısından vücut için elzemdir (Demircioğlu ve Yabancı 2003). Bireylerin yeterli, denge sağlayan ve sağlıklı bir biçimde beslenmeleri, doğru beslenme alışkanlıklarını benimsemeleri; toplum içinde obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi hastalıkların riskinin düşmesine katkı sağlar. Bununla birlikte yaşam kalitesinde artış meydana gelir (Başkan ve ark., 2017). Aynı zamanda protein-enerji yetersizliği, vitamin mineral eksiklikleri gibi beslenme kaynaklı sağlık sorunlarının engellenmesine yardımcı olan koruyucu faktörler arasında yer alır (Sağlık Bakanlığı, 2004).

Sporcu beslenmesi, sporcu performansını iyileştirmeyi hedefleyen beslenme prensiplerinin uygulandığı bir uzmanlık alanını ifade eder (Bayrakdar & Zorba, 2020). Sporcuların sağlığı ve performansı için doğru beslenme uygulamaları son derece kritik bir öneme sahiptir.

Sporcu beslenmesi tüm spor dallarında hâlâ yeterli düzeyde vurgulanmayan bir meseledir. Bu durumun nedeni, sporcuların ve antrenörlerin büyük ölçüde antrenmana ve performansa odaklanmış olmaları, başarıyı en üst düzeye çıkarmayı amaçlamalarından kaynaklanmaktadır (Güneş, 2005). Antrenman programının hazırlanıp uygulanmasıyla olduğu gibi, performansın artırılması için bir beslenme planı da oluşturulup takip edilmelidir. Bu beslenme programının tasarlanmasında, sporcu için gerekli besin içerikleri ve enerji değerleri dikkatli ve dengeli bir biçimde düzenlenmelidir (Dündar, 1996).

Çalışmamızda Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini farklı faktörler açısından incelenmiştir.

## 2. METOD

Çalışmamıza Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Bingöl Üniversitesi ve Batman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 203 kadın (yaş;22,55±1,34) ve 264 erkek (23,06±1,65) olmak üzere toplam 467 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Demografik Bilgi Formu” ve “Beslenme Bilgi Düzeyi” anketi kullanılmıştır.

**2.1. Demografik Bilgi Formu:** Araştırmaya katılan öğrencilere yaşları, öğrenim gördükleri üniversite, cinsiyet ve spor branşları sorulmuştur. Bu bilgilere ulaşmak için araştırmacılar tarafından demografik bilgi formu oluşturulmuştur.

**2.2. Beslenme Bilgi Düzeyi Anketi:** Araştırmada öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek için Sabbag (2003) tarafından oluşturulan “Beslenme Bilgi Düzeyi” anketi kullanılmıştır. Anket formunda 25 soru bulunmaktadır. Ankette yer alan her bir doğru beslenme bilgisi sorusuna üçer puan verilmiş olup, 25 soru toplam 75 puan ile değerlendirilmiştir. Buna göre 51-75 arası puan “iyi”, 26-50 arası puan “yeterli”, 25 ve altı puan ise “yetersiz” beslenme bilgi düzeyi olarak değerlendirilmiştir (Sabbag 2003).

**2.3. İstatistik:** Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde k kare testi kullanılmıştır.

## 3. BULGULAR

*Tablo 1: Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*

Beslenme Bilgi Düzeyi	n	Yüzde	$\chi^2$	p
İyi	176	37,7	934,000	0,000**
Yeterli	194	41,5		
Yetersiz	97	20,8		

**\*\*p<0,001**

Tablodaki verilere göre, 176 öğrenci (%37.7) “İyi” beslenme bilgi düzeyine sahiptir. 194 öğrenci (%41.5) “Yeterli” beslenme bilgi düzeyine sahiptir ve 97 öğrenci (%20.8) ise “Yetersiz” beslenme bilgi düzeyine sahiptir.

Araştırmada kullanılan k-karesi testine göre, beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır (K-kare = 934.000,  $p < 0.01$ ). Bu sonuç, öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin farklı olduğunu göstermektedir.

*Tablo 2: Öğrenim görülen Üniversitelere göre Beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*

Üniversite	Beslenme Bilgi Düzeyi				$\chi^2$	p
		İyi	Yeterli	Yetersiz		
Ondokuz Mayıs Üniversitesi	n	63	67	28	11.676	0.020*
	% Üniversite	39,9%	42,4%	17,7%		
	% Düzey	35,8%	34,5%	28,9%		
Bingöl Üniversitesi	n	69	60	26		
	% Üniversite	44,5%	38,7%	16,8%		
	% Düzey	39,2%	30,9%	26,8%		
Batman Üniversitesi	n	44	67	43		
	% Üniversite	28,6%	43,5%	27,9%		
	% Düzey	25,0%	34,5%	44,3%		

\* $p < 0,05$

Tablo 2 farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini karşılaştırmayı amaçlayan verileri içermektedir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin öğrenim gördükleri üniversitelere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

*Tablo 3: Cinsiyete göre Beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*

Cinsiyet	Beslenme Bilgi Düzeyi			$\chi^2$	p	
		İyi	Yeterli			Yetersiz
Kadın	n	89	85	29	10.890	0.004**
	% Cinsiyet	43,8%	41,9%	14,3%		
	% Düzey	50,6%	43,8%	29,9%		
Erkek	n	87	109	68		
	% Cinsiyet	33,0%	41,3%	25,8%		
	% Düzey	49,4%	56,2%	70,1%		

\*\* $p < 0,01$

Farklı cinsiyetlerdeki bireylerin beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Kadın ve erkeklerin beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ).

**Tablo 4: Branşa göre Beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması**

Branş		Beslenme Bilgi Düzeyi			$\chi^2$	p
		İyi	Yeterli	Yetersiz		
Takım	n	150	133	55	27.875	0.000**
	% Branş	44,4%	39,3%	16,3%		
	% Düzey	85,2%	68,6%	56,7%		
Bireysel	n	26	61	42	27.875	0.000**
	% Cinsiyet	20,2%	47,3%	32,6%		
	% Düzey	14,8%	31,4%	43,3%		

Takım ve bireysel sporlar ile uğraşan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Takım ve bireysel spor ile uğraşan sporcuların beslenme bilgi düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ).

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin beslenme düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri “İyi”, “Yeterli” ve “Yetersiz” olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Araştırmaya katılanların %37,7’sinin beslenme düzeyi “İyi” olarak sınıflandırılmıştır. Bu bulgu, araştırmaya katılan bireylerin neredeyse dörtte birinin iyi bir beslenme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. “Yeterli” beslenme düzeyine sahip olanların oranı %41,5 olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmaya katılanların çoğunluğunun yeterli bir beslenme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. “Yetersiz” beslenme düzeyine sahip olanların oranı ise % 20,8 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgu, araştırmaya katılanların beşte birinin yetersiz bir beslenme düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Sporla uğraşan bireylerin sağlıklı beslenme ve beslenme bilgi düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Sporcuların doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları, performanslarını artırabilir, iyileşme sürelerini kısaltabilir ve genel sağlık ve refahlarını destekleyebilir. Kundur ve ark’nın çalışmasına (2020) katılan boksörlerin çoğunluğu, sporcu beslenmesi bilgisinin iyi sayılabilecek düzeyde bilgiye sahip oldukları söylenebilir. Ermiş ve ark (2015) çalışmaları kapsamında öğrencilerin sağlıklı beslenme ve öğünler ile ilgili görüşlerine bakıldığında; %66,4’ünün sağlıklı

beslenmeye inandığı, fakat “kısmen” yanıtı da olumsuz değerlendirildiğinde %33,6’lık bir öğrenci kitlesinin bu olguya inanmadığı ifade edilebilir.

Devran ve Saka’nın çalışmasına (2019) katılmayı kabul eden öğrencilere, ayda iki kez olacak şekilde toplamda 4 kez sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilmiştir. Eğitim öncesi, sonrası ve 2 ay bekleme süresi sonunda öğrencilere beslenme alışkanlıkları, besin tüketim kayıtları (3 gün) ve fiziksel aktivite kayıtlarına ilişkin anket formları toplamda 3 kez uygulanmıştır. Toplam enerjinin protein ve yağdan gelen oranları 2 ay bekleme sonrası artmış, karbonhidrattan gelen oranı azalmış, günlük kolesterol alımı ise eğitim ve 2 ay bekleme sonrası artmıştır. Türkiye Beslenme Rehberi’ne göre öğrencilerin eğitim öncesi, sonrası ve 2 ay bekleme sonrası günlük ortalama A vitamini, E vitamini, niyasin, B12 ve C vitamini ile sodyum ve fosfor alımının önerilerin üzerinde, tiamin ve folat ile potasyum, kalsiyum, magnezyum ve demir alımlarının önerilenin altında olduğu saptanmıştır. Eğitim öncesi döneme göre, öğrencilerin eğitim sonrası ve 2 ay bekleme sonrası ortalama beslenme bilgi puanlarının arttığı saptanmıştır.

Çalışmamızda farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri arasında bir karşılaştırma yapılmıştır. Ondokuz Mayıs Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin yüzde 39,9’u “İyi” beslenme bilgi düzeyine sahipken, yüzde 42,4’ü “Yeterli” düzeyde ve yüzde 17,7’si “Yetersiz” düzeyde beslenme bilgisine sahip görünmektedir. Bu üniversitedeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi dağılımı genel olarak iyi ve yeterli düzeydedir. Bingöl Üniversitesi’nde öğrenim gören öğrencilerin yüzde 44,5’i “İyi,” yüzde 38,7’si “Yeterli,” ve yüzde 16,8’i “Yetersiz” beslenme bilgi düzeyine sahip olarak görünmektedir. Bu üniversitedeki öğrencilerin beslenme bilgi düzeyi dağılımı da genel olarak iyi ve yeterli düzeydedir. Batman Üniversitesi’nde ise öğrenim gören öğrencilerin yüzde 28,6’sı “İyi,” yüzde 43,5’i “Yeterli,” ve yüzde 27,9’u “Yetersiz” beslenme bilgi düzeyine sahip görünmektedir. Bu üniversitedeki öğrenciler arasında beslenme bilgi düzeyi dağılımı daha dengesiz görünmekte ve “Yetersiz” düzeyde olan öğrenci oranı diğer üniversitelere göre daha yüksektir.

Yıldırım ve ark’ı (2011) Afyon Kocatepe Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri tespit etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme eğitimlerinin ve beslenme bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu, sık öğün atlayarak büyük bir bölümünün iki öğün beslendiği, düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin oranının oldukça düşük olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan başka bir araştırmada (Yılmaz ve Seker, 2020) Spor Bilimleri Fakültesinde

öğrenim gören 394 gönüllü öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, beslenme dersi alan öğrencilerin beslenme puanlarının dersi almayan öğrencilere göre yüksek bulunmasına rağmen, her iki grupta da ortalama beslenme bilgi puanları düşük bulunmuştur.

Çalışmamızda farklı cinsiyetlerdeki bireylerin beslenme bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Kadın bireyler arasında, yüzde 43,8'i "İyi" beslenme bilgi düzeyine sahipken, yüzde 41,9'u "Yeterli" düzeyde ve yüzde 14,3'ü "Yetersiz" düzeyde beslenme bilgisine sahip olarak görünmektedir. Bu cinsiyet grubundaki bireylerin beslenme bilgi düzeyi dağılımı, genel olarak "İyi" ve "Yeterli" düzeyde olan birey sayılarının yüksek olduğunu göstermektedir. Erkek bireyler arasında ise, yüzde 33,0'u "İyi," yüzde 41,3'ü "Yeterli," ve yüzde 25,8'i "Yetersiz" beslenme bilgi düzeyine sahiptir. Erkeklerin beslenme bilgi düzeyi dağılımı, genel olarak "İyi" ve "Yeterli" düzeydedir. Cinsiyetler arasında beslenme bilgi düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Kadınların beslenme bilgi düzeylerinin erkeklere göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızın bu bulgusunun aksine Arslan ve İnaç (2023) elit yüzücülere yaptıkları çalışmada kadın ve erkek sporcuların beslenme bilgi düzeylerinin farklılaşmadığını belirtmişlerdir.

Azizi ve ark'ı (2011), üniversiteli elit sporcuların beslenme bilgi düzeyleri ve tutumları üzerine yapılan bir araştırma, kadın öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha üstün olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgular, cinsiyetin sporcuların beslenme konusundaki farkındalığı ve bilgi seviyesini etkileyebileceğini göstermektedir.

Çelik ve Toksöz'ün (1999) Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan ve aktif olarak spor yapan gençlerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yaptığı araştırmanın verileri, BKİ yönünden, kızların %33.3'ü, erkeklerin %6.6' sının zayıf grubuna girdiklerini, beslenme alışkanlıkları yönünden de her iki cinste hatalı uygulamaların yaygın olduğunu göstermektedir.

Yıldırım ve ark'ı (2011) çalışmalarında kız öğrencilerin erkeklere oranla daha fazla öğün atladıklarını belirtmiştir. Uzlu ve ark.'ının çalışmasında (2021) katılımcıların Sporcu Beslenme Bilgisi Ölçeği toplam ve alt boyut puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmamızda "Takım" spor branşları ile uğraşan bireylerin yüzde 44,4'ü "İyi" beslenme bilgi düzeyine sahipken, yüzde 39,3'ü "Yeterli" düzeyde ve yüzde 16,3'ü "Yetersiz" düzeyde beslenme bilgisine sahiptir. "Takım"

branşlarıyla uğraşan bireylerin beslenme bilgi düzeyi dağılımı, genel olarak “İyi” ve “Yeterli” düzeyde olan birey sayılarının yüksek olduğunu göstermektedir. “Bireysel” spor branşları ile uğraşan bireylerin ise yüzde 20,2’si “İyi,” yüzde 47,3’ü “Yeterli,” ve yüzde 32,6’sı “Yetersiz” beslenme bilgi düzeyine sahip olarak görünmektedir. Beslenme bilgi düzeyi, “Yeterli” düzeyde olan bireysel sporcuların sayısının diğer düzeylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Takım sporcularının Beslenme bilgi düzeyi “iyi” olanların oranı bireysel sporculara göre daha yüksektir. Yapılan bir çalışmada (Uzlu ve ark., 2021) takım sporu ve bireysel spor yapan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%88,6) sporcu beslenmesi konusunda “zayıf” bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Okuş, Türkteviz ve Çobanoğlu (2021) amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını inceledikleri çalışmada “beslenme hakkında bilgi” alt boyutunda eğitim düzeyi açısından “lisans” lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır.

Sonuç olarak öğrenim görülen üniversiteye göre beslenme bilgi düzeyi farklılık gösterebilmektedir. Kadınların beslenme bilgi düzeyi erkelere göre daha iyidir. Ayrıca takım sporları ile uğraşanların beslenme bilgi düzeyleri bireysel sporlarla uğraşanlara göre daha yüksektir.



## Kaynaklar

- Arslan, H., & İnaç, Y. (2023). Elit Yüzücülerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 165-176. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1217955>
- Astarlı Ö. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, 2008.
- Azizi M, Aghaei N, Ebrahimi M, Ranjbar K. (2011). Nutrition knowledge, the attitude and practices of college students. *FU Phys Ed Sport*, 9(3):349-357.
- Başkan, A. H., Zorba, E., & Bayrakdar, A. (2017). Impact of the population density on quality of life. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 506-518. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4416>
- Bayrakdar, A., & Zorba, E. (2020). *Egzersiz ve Beslenme*. Akademisyen Kitabevi.
- Çelik F & Toksöz P. (1999). Dicle Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin besin tüketim düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 28(1), 4-9.
- Demircioğlu Y, Yabancı N. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24.24, 170-179.
- Dündar, U. (1996). *Antrenman Teorisi*. Ankara. Sporsal Kuram Dizisi. 3.Basım.
- Ermış E., Doğan E, Erilli N, & Satıcı A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 4.Baskı.
- Kundur F, Yılmaz E, Kumartaşlı M, & Koçyiğit B. (2020). Elit boksörlerin beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 269-279.
- Okuş, V., Türkteviz, H. & Çobanoğlu, H. O. (2021). Amatör futbolcuların sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi. İ. Kayantaş ve M. Ilkım (Edt.), *Spor Bilimlerinde Araştırma ve Değerlendirmeler – I* (ss.233-246). Gece Kitaplığı.
- Özçelik A (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
- Sabbağ Ç. (2003). Nutrition habits and nutritional knowledge levels of primary school teachers, Ankara University Institute of Science and Technology, Master Thesis, 13- 15.

- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2004). Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Ankara.Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, & Poyraz A. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1375-1391.
- Uzlu G, Akgöz HF, Yalçın S, Çöl BG. (2021). Sporcu üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (14), 227-240.
- Yılmaz G, Seker R. (2020). The effect of nutrition course on the nutrition knowledge level. *Prog Nutr*, 22:175-181.