



Uluslararası Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Kayseri Beslenme Kültürüne Oryantasyonu (Nutritional Status of International Students and Their Orientation to Nutrition Culture of Kayseri)

*Meltem SOYLU^a 

^a Nuh Naci Yazgan University of Health Sciences, Faculty of Nutrition and Dietetics Department, Kayseri/Turkey

Anahtar Kelimeler

Beslenme
Uluslararası öğrenciler
Yemek kültürü

Öz

Farklı coğrafyalardan gelen öğrenciler, kendi beslenme alışkanlıklarını sürdürmeye çalışırken yeni şehrin beslenme kültürüne uyum sağlamakta güçlükler yaşayabilmektedir. TÜBİTAK 2209-A tarafından desteklen bu çalışma, Kayseri’de öğrenim gören uluslararası üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının saptanması, Türk yemek kültürüne uyumunun değerlendirilmesi ve oryantasyonlarının sağlanması amacıyla yürütülmüştür. Mart-Mayıs 2016 tarihleri arasında yürütülen çalışma kapsamında, Kayseri iline en az bir yıl önce gelmiş olan 166 yabancı uyruklu üniversite öğrencisi alınmıştır. Öğrencilerin ülkemize geldikten sonra değişen beslenme alışkanlıkları ve genel beslenme durumları yüz yüze yapılan anket formu ile değerlendirilmiştir. Ayrıca gönüllü olan 30 öğrenciye, üniversitemiz Beslenme İlkeleri Laboratuvarında deneysel olarak hazırlanan yöresel yemekler ve Kayseri iline özgü besinler tanıtılmış ve besinsel özellikleri konusunda bilgi verilmiştir. Öğrenciler bu besin ve yemekleri duyuşsal olarak değerlendirmiş ve puanlandırmışlardır. Puanlama 1 ile 10 arasında yapılmış, en beğenilen yemeğe 10, en az beğenilen yemeğe 0 puan verilmiştir. Elde edilen sonuçlar SPSS bilgisayar programı ile değerlendirilmiştir.

Keywords

Nutrition
International students
Food culture

Abstract

Students coming from different geographies may experience difficulties in being adapted to the nutrition culture of the new city while trying to carry on their own dietary habits. Supported by TÜBİTAK 2209-A, this study was conducted to determine the nutritional status of the international students studying in Kayseri, evaluate their adaptation to the Turkish food culture and provide their orientation. In the study conducted between March and May 2016, 166 foreign university students, who came to the city of Kayseri at least a month ago, were included in the study. The changing dietary habits of the students after coming to Turkey, and their general nutritional status were evaluated via the questionnaire made through face-to-face interview. 30 students who were voluntary in the group were introduced with the local dishes and foods specific to the Kayseri city prepared experimentally in the Laboratory of Principles of Nutrition in our university, and they were informed about their nutritional characteristics. The students reached their opinions on these foods and dishes from sensory aspect and they scored them. The scoring was made between 1 and 10 points, and the most liked dish received 10 points; whereas, the least liked one received 0 point. The results obtained were assessed using SPSS 22 program.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: meltemboh@gmail.com (M. Soyulu)

GİRİŞ

Teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte eğitim hareketliliğinde de gelişmeler meydana gelmiştir. Bunun beraberinde yurt dışında eğitim görmek isteyen bireylerin kendilerince cazip gördükleri ülkelere olan ilgilerinde yoğun artışlar görülmeye başlamıştır. Bu nedenledir ki her geçen yıl, farklı ülkelere çok sayıda öğrenci öğrenimlerini sürdürmek ve geliştirmek için gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelere giderek o ülkelerin eğitimlerinden yararlanmakta, dil öğrenmekte ve farklı kültürleri tanımaya çalışmaktadırlar (Huxur, Mansfield, Nnazor, Schuetze ve Segawa, 1996).

Bu açıdan farklı ülke ve kültürlerden bir araya gelerek buldukları ülkelerin dışında uluslararası eğitim almış bireylerin, benzersiz bir tecrübe yaşadıkları ve farklı kazanımlar elde ettikleri söylenebilir. Bunun yanında eğitim sürecindeki bu hareketlilik ile birlikte üniversite öğrencileri aynı ülke içinde farklı bir kente gittiklerinde bile bazı sorunlarla karşı karşıya gelirken öğrenimleri için başka ülkelere gittiklerinde daha fazla uyum sorunları yaşayabilmektedirler (Mori, 2000, s.137-143; Traş ve Güngör, 2011, s.263-271).

Ülkemizde son yıllarda özellikle tarihsel akrabalık bağları bulunan ülkelerin öğrencilerine uyguladığı programlarla, kültürlerarası iletişim ve etkileşim artmakta ve yoğun bir hareketlilik görülmektedir. Son on yılda, yükseköğretim kurumlarımızda okuyan uluslararası öğrenci sayısında yüzde 75 oranında bir artış kaydedilmiş ve güncel rakamlara göre ülkemiz, yaklaşık 110 bin uluslararası öğrencisiyle, bu alanda dünyanın en fazla uluslararası öğrenci ağırlayan ülkelerinden biri haline gelmiştir (YTB, 2018).

Çok çeşitli ülkelere yükseköğrenim görmek üzere ülkemize gelen öğrencilerin Türkiye'deki şartlara kısa sürede uyum sağlayabilmeleri kolay olmamaktadır. Elde ettikleri eğitim öğretim imkânından en üst düzeyde yararlanabilmeleri için buldukları toplumun sosyo-kültürel ortamına alışmaları, en temel ihtiyaçlardan biri olan optimal beslenmeyi sağlayabilmeleri gerekmektedir. Bu süreçte yeni ülkenin beslenme kültürüne uyum sağlayabilmeleri, alışkın oldukları besin ve yemeklere ulaşabilmeleri önem kazanmaktadır. Her insanın içinde bulunduğu toplumdan farklı bir toplumun kültürünü benimsemesi ve beslenme alışkanlıklarına uyum sağlaması kolay olmamaktadır. Bunun için belli bir zaman geçmesi gereklidir. Farklı inanç, kültür ve beslenme alışkanlıklarına sahip öğrencilerin buldukları ortama uyum sağlama süreçlerinin uzun olması onların sağlığı, akademik performansı ve psikolojisi üzerinde olumsuz bir etkiye yapabileceği düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalar, yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyum problemleri yanında beslenme konusunda da önemli sorunlar yaşadıklarını ortaya koymuştur. Aksu ve Paykoç (1986) "O.D.T.Ü Kampusunda Gençlik ve Sorunları" araştırması ile öğrencilerin akademik, sosyal ve kültürel yönden kampüs hayatına ne derecede ve nasıl katıldıklarını incelemişlerdir. Öğrencilerin en önemli üç sorunu olarak, programların-derslerin yoğunluğu, ulaşım ve beslenme sorunları olarak gözlemlemişlerdir. Çağlar (1999, s.133-169), Türk üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin sorunları konulu yaptığı araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin sorunlarını; eğitim, dil öğrenme, beslenme ve barınma, ekonomik sorunlar, sosyal ve kültürel problemler, kent yaşamına uyum, iklime uyum ile yeterli danışmanlık ve destek hizmetinin bulunmaması olduğunu tespit etmiştir.

Ercan (2001, s.165-173) yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye'de kaldıkları yere göre anlamlı düzeyde fark olduğunu, bu farkın yabancı uyruklu öğrencilerin sorunlarında artma veya azalma olduğunu belirtmektedir. Aynı

şekilde Annaberdiev (2006), yurtlarda kalan öğrencilerin daha fazla sorun yaşadıklarını saptamıştır. Bu sorunların ise yurtların kalabalık ortamlar olması, beslenme ve barınma olarak sıralamıştır.

İnsanlar gittikleri yerlerde kendilerinden farklı dilde konuşan, farklı görünümde olan, inançları farklı, yemekleri farklı olan kültüre uyum sağlamada sorunların saptanmasına, çözüm önerilerinin geliştirilmesine ve desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle yaşanan zorlukların ortadan kaldırılması için çaba gösterilmeli ve uyum sürecini hızlandıracak çalışmalara yer verilmelidir.

Türkiye'nin birçok ilinde olduğu gibi Kayseri'de de dünyanın birçok farklı ülkesinden gelen yabancı uyruklu öğrencilerinin sayısı oldukça fazladır. Öğretim nedeniyle ilimize gelen bu gençlerin yaşadığı coğrafi hareketlilik beraberinde ilin beslenme kültürüne adapte olamama, kendi beslenme kültürüne ait besinlere ve yemeklere ulaşamama gibi sorunlar beslenme durumunu etkilemektedir.

Buna ek olarak üniversite gençliği zaten başlı başına beslenme sorunlarının yaygınlığı açısından riskli bir grup olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul, çevre ve yurt ortamına uyum çabalarında zorlanma ve ekonomik yetersizliklerin üzerine bilinçsiz, gereksiz yiyecek içecek tüketme, fast-food beslenme eğilimleri eklenince öğrencilerin beslenme, dolayısıyla sağlık sorunları daha da artmaktadır. Bu dönemdeki gençlerin çoğunlukla sağlıklı beslenme önerilerine uymadıkları, taze sebze, meyve ve tam tahıllı besinleri az, buna karşın işlenmiş, hızlı ve hazır besinler olarak da tanımlanan fast-food tipi besinleri daha sıklıkla tükettikleri bilinmektedir (Ercim, 2014; Garibağaoğlu, 2008; Korkmaz, 2010).

Her yıl artan bir şekilde öğrenim görmek üzere ilimize gelen uluslararası öğrencilerin yaşadıkları beslenme sorunlarının tespit edilmesi, onlara Türk beslenme kültürünün tanıtılması uyum sürecine ve ülkemizin eğitim için tercih edilmesine olumlu katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada ilimizde geçici bir süreyle bulunan uluslararası öğrencilerin Türk ve Kayseri mutfak kültürüne oryantasyonun sağlanması ve onların sağlıklı beslenme konusunda desteklenmesi amacıyla yürütülmüştür.

GEREÇ VE YÖNTEM

TÜBİTAK 2209-A kapsamında desteklenen proje, çoğunluğu Asya ve Balkan ülkeleri olmak üzere 49 farklı ülkeden gelen üniversite öğrencileri ile Mart-Mayıs 2016 tarihleri arasında Kayseri'de yürütülmüştür.

Çalışmanın örneklemini 2015-2016 öğretim yılının bahar yarıyılında eğitimlerini bu ilde sürdüren Erciyes Üniversitesi ERSEM Yabancılara Türkçe Öğretim Programına devam eden ve Kayseri ilinde en az bir yıldır yaşamakta olan 166 uluslararası üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

İki aşamada yürütülen çalışmanın birinci bölümünde tüm katılımcıları kapsayan bir anket formu uygulanmıştır. Bu formda öğrencilere ait genel bilgilere ülkemize geldikten sonra değişen beslenme alışkanlıkları, kendi kültürlerinde bulunan besin ve yemeklere ulaşım durumu ile genel beslenme durumları değerlendirilmiştir. Ayrıca her katılımcının besin tüketim sıklığı alınarak değerlendirilmiştir. Anketler birebir görüşme yöntemi ile uygulanmış ve yaklaşık olarak 25-30 dakika sürmüştür.

Çalışmanın ikinci aşaması ise gönüllü olan 30 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Bu öğrenciler Nuh Naci Yazgan Üniversitesi'ne davet edilerek Türk ve Kayseri mutfağına özgü besinler tanıtılarak besinsel özellikleri konusunda

bilgi verilmiştir. Ayrıca Beslenme İlkeleri Laboratuvarında hazırlanan yöresel yemekler katılımcılara tattırılmış ve daha sonra bu besin ve yemekleri duyuşal olarak değerlendirmeleri ve puanlandırmaları istenmiştir. Puanlama 1 ile 10 arasında yapılmış, en beğenilen yemeğe 10, en az beğenilen yemeğe 0 puan verilmiştir. Hazırlanan bu yemekler ile geldikleri ülkedeki yemeklerin benzerlikleri ile bundan sonra bu yemekleri tüketip tüketmeyecekleri sorgulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Windows ortamında SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) bilgisayar programı ile değerlendirilmiştir.

ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Çalışma kapsamına alınan üniversite öğrencilerinin çoğunluğu erkek olup (%84), yaş ortalaması 22.24±3.3 yıldır. Uluslararası öğrenciler Kayseri' de ortalama olarak 3.57± 1.8 yıldır yaşamakta olup %78'i Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı öğrenci yurtlarında %22'si evde arkadaşları ile birlikte kalmaktadır.

Temel fizyolojik gereksinimlerin en önemlilerinden bir olan beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri vücuduna alıp kullanılabilmesidir. Gençlik dönemi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve yaşam şeklinin belirlendiği aynı zamanda büyüme ve gelişmenin devam ettiği bir dönemdir. Bu dönemde gereksinilen enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda vücuda alınması önemlidir. Bu dönem aynı zamanda yetişkinlikte beslenme ilintili kronik hastalıklardan korunmada da önemlidir(Baysal, 2012; Erten, 2006).

Öğrencilerin genel beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %42.7'sinin öğün atladiğı, en sık atlanılan öğünün ise sabah kahvaltısı ve öğle yemeği olduğu görülmektedir. Bunun yanında öğrenciler sağlıklı beslenmede yer alması gereken besinleri yeteri kadar tüketmemektedirler. Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (2016, s.179-187) ne göre bu yaş grubu gençler süt ve ürünlerini günde 3 porsiyon, et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil grubunu 1 ½ porsiyon, sebzeleri 3 ½ - 4, meyveleri 2- 2 ½ porsiyon tüketmelidir. Ancak katılımcıların besin tüketim sıklıkları incelendiğinde, temel besinlerin yetersiz tüketildiği her gün en az bir porsiyon meyve tüketenlerin oranının % 21.7 iken, her gün taze sebze tüketenlerin oranının %13.9, günde bir porsiyon süt ve süt ürünleri tüketenlerin oranının ise sadece %14.5 olduğu görülmüştür. Buna karşın öğrencilerin %42'si haftada bir kezden daha fazla ayaküstü (fast food) restoranlarına giderek azaltılması gereken besinlerden patates kızartması, cips, kolalı ve gazlı içecekler gibi besinleri sıklıkla tercih ettikleri görülmüştür (Tablo1).

Erçim (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların %94.2'sinin en az bir öğününü ev dışında yediği ve ev dışında yemek yenilen yerlerin başında genellikle fast-food lokantaların (%51.2) ve kebabçıların (%35.8) geldiğini ortaya koymuştur.

Uluslararası ve ulusal kuruluşlar hazırladıkları rapor ve eylem planlarında çocuk ve gençlerin ayaküstü (fast food) beslenme tarzlarına dikkat çekmekte, tüketiminin azaltılmasını ve sağlıklı olanların tercih edilmesini önermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2013; WHO, 2004; WHO, 2007). Ayaküstü beslenme, enerjisi yüksek, doymuş yağ asitleri ve tuz içeriği zengin, ancak posa içeriği, A ve C vitaminleri ve kalsiyum yönünden yetersiz olup, sıklıkla yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmakta, obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıkların oluşma riskini artırmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2002).

Öğrencilerin sadece %18.3'ü sağlıklı beslenebildiğini düşünmektedir. Ülkemize geldikten sonra öğrencilerin %22.5'i ağırlık kazandığını, %12.4'ü ise kaybettiğini ifade etmişlerdir.

Kişiye özel ideal ağırlığın korunması sağlıklı beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Gelişmenin hala devam ettiği gençlik döneminde vücut ağırlığının ve vücut bileşiminin belirli aralıklarla izlenmesi ve önleyici tedbirlerin alınması önemlidir. Çocukluk ve gençlik döneminde önerilen miktarların üzerinde kazanılan ağırlığının kronik hastalıklar için risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir. Bunun önlenmesi için bireye özgü beslenme danışmanlığı hizmetinin ulaşılabilir olması ve gençlerin düzenli olarak katılacakları fiziksel aktivite ortamlarının sağlanması önemlidir. Ayrıca gençlerin farkındalıklarının artırılarak kendi ideal ağırlıklarını takip etmeleri yönünde desteklenmelidirler.

Tablo 1 : Uluslararası Öğrencilerin Bazı Besinleri Tüketim Sıklığı (n: 166)

Besin	Miktar*	Her gün		Haftada 3-4 kez		Haftada 1-2 kez		Onbeş günde 1 kez		Ayda 1 kez/ Hiç	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Süt-yoğurt-peynir	240-200 mL	24	14.5	33	19.9	30	18.1	9	5.4	70	24
Yumurta	50 g	42	25.3	23	13.9	25	15.1	6	3.6	70	42
Taze sebze	150 g	23	13.9	21	12.7	38	22.9	9	5.4	75	23
Taze meyve	150 g	36	21.7	35	21.1	61	36.7	15	9.0	19	36
Kurubaklagiller	130 g	10	6.0	14	8.4	19	11.4	6	3.6	117	10
Kırmızı et	80 g	11	6.6	15	9.0	31	18.7	20	12.0	89	11
Tavuk	80 g	32	19.3	35	21.1	26	15.7	8	4.8	65	32
Balık	150 g	7	4.2	6	3.6	18	10.8	27	16.3	108	7
Kolalı-Gazlı İçecekler	250 mL	25	15.1	18	10.8	14	8.4	6	3.6	103	25
Fast-food	1 porsiyon	28	16.9	35	21.1	55	33.1	34	20.5	14	28
Patates kızartması, cips	1 porsiyon	36	21.7	41	24.7	46	27.7	35	21.1	8	36
Şeker ve şekerli besinler	20 g	100	60.2	66	39.8		0.0		0.0		100

*: Porsiyon ölçüleri Türkiye Beslenme Rehberi(2015)den alınmıştır.

Beslenme insanın temel ihtiyaçlarındandır. İnsanların yaşadıkları sürece beslenmenin zorunlu olması yemek çevresinde bir kültürün oluşmasına yol açmıştır. Her milletin, ülkenin ve toplumun sosyokültürel ve ekonomik yapısına, tarihsel kimliğine, beslenme alışkanlıklarına, damak zevkine, tarımsal üretimine göre şekillenmiş bir mutfağı vardır. Bu yemek kültüründe yetişen bireyler yaşamlarının devamında benzer tatları ve alışkanlıkları sürdürmek istemektedirler.

Bu çalışmada öğrenciler genel olarak Kayseri'de kendi ülkelerinde alışkın oldukları besinler ve yemekler ile kendi beslenme kültürünü paylaşacakları ortamları bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin %36.7 si kendi ülkelerinden bazı besin ve yemekleri tüketmek üzere Türkiye'ye getirdiklerini söylemiştir. Bunlardan en sık getirileni kurutulmuş at eti, bal, hellim, baharat, hurma gibi yiyeceklerle mansaf (pirinç, badem, kurutulmuş özel bir sos ve koyun etinden yapılan bir yemek) ve bozbaşdır (et, nohut ve lavaştan oluşan bir yemek). Öğrencilerin sadece %24.7'si ülkelerindeki benzer besinlere ulaşabildiklerini söylerken, %75.9'u beslenme kültürlerini paylaşabilecekleri ortamı bulamadıklarını söylemiştir. Katılımcılar kendi ülkelerindeki yemeklerin lezzetini ülkemizde bulamadıklarını ifade ederek % 42.2'si Türk yemeklerini daha yağlı, %22.3' si ise daha tuzlu

bulduklarını söylemiştir. Buna rağmen öğrencilerin %42.2'si iki ülke mutfak kültürünün benzediğini ifade etmişlerdir (Tablo 2). Bu benzerliğin nedeni, öğrencilerin geldikleri ülkelerin çoğunlukla Asya ve Balkanlardan olması ve Türk kültürünün bu bölgelerde uzun bir tarihsel süreçte yer almasından kaynaklanabilir.

Tablo 2: Katılımcıların Beslenme Kültürlerine Yönelik Bazı Bilgileri (n:166)

	Sayı	%
Kendi ülkelerindeki besinlerin/yemeklerin Kayseri'de bulunabilirliği		
Her zaman	41	24.7
Bazen	104	62.6
Hiç	21	12.7
Kendi ülkelerinden besin/yemek getirme		
Evet	61	36.7
Hayır	105	63.3
Yemek kültürünün paylaşılacağı ortamın bulunması		
Her zaman	40	24.1
Hiç	126	75.9
İki mutfak kültürü arasında benzerliklerin bulunması		
Evet	70	42.2
Hayır	96	57.8

Orta Asya ve Anadolu topraklarının Türklere sunduğu çeşitlilik, uzun bir tarihsel dönem boyunca birbirinden çok farklı kültürlerle yaşanan etkileşim mutfak kültürümüzün karakteristiğini oluşturmuştur. Türk mutfağı Orta Asya'dan bu yana yüzyıllar süren gelişimi içinde, kendine özgü bir mutfak yaratarak dünyanın sayılı mutfakları arasında yer almıştır. Orta Asya steplerinden Anadolu ve Avrupa'ya doğru ilerleyen Türkler, birbirinden çok farklı ülkelerin yemek kültürlerini hem etkilemiş hem de onların yemek kültürlerinden etkilenmiştir. Uzun bir tarihi süreç sonucunda, Türklerin yayıldığı geniş coğrafyadan dolayı yöresel farklılıklar da oluşmuştur (Sandıkçıoğlu ve ark. 2016, s.3).

Bu yöresel farklılıkların en güzel örneklerinden biri Kayseri mutfağında görülmektedir. Dünya'nın en eski kentlerinden biri olan Kayseri, İç Anadolu Bölgesi'nde yer almakta olup, birçok medeniyete ev sahipliği yapmış tarihi bir ildir. Bu tarihi ve kültürel zenginlik mutfak kültürüne de yansımış çeşitli ve lezzetli yemekleri yanında pastırma, sucuk ve mantısı ile şehir adını dünyaya duyurmuştur.

Çalışmanın ikinci aşamasında gönüllü öğrencilere Kayseri iline özgü besinler tanıtılmış, hazırlanışı ve besinsel özellikleri konusunda bilgi verilmiştir. Öğrenciler bu besin ve yemekleri duysal olarak değerlendirmiş ve puanlandırmışlardır. Puanlandırma sonunda sütlaç, ayran ve tam buğday unundan yapılan ekme en beğenilen besinler arasında yer almıştır (sırasıyla 9.6 ± 0.7 , 9.5 ± 0.9 , 9.3 ± 1.3)(Tablo3). Özellikle bu besinlerin yüksek puan almasının nedeni, Orta Asya ve Balkanlarda da sütlaç, ayran ve ekmeğin sık tüketilmesi, coğrafi ve tarihsel süreçte ortak beslenme alışkanlıklarının ortak ürünü olmalarından kaynaklanabilir.

Kayseri mutfağı ağırlıklı olarak unlu ve etli besinlerden oluşur. Ünü herkes tarafından bilinen mantı bunların en tanınmış olanlarından. Çok eski bir Türk yemeği olan ve Kayseri ile bütünleşmiş olan mantı, başlı başına bir yemek olup genelde haşlanarak pişirilen, yoğurt ve sosla servis edilerek kaşıkla yenilen bir yemektir (Baysal, Merdol, Cığırım, Sacır, Başoğlu, 2005; Kayseri Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018). Çin'den Anadolu'ya kadar gelen İpek Yolu'nun üzerinden geçtiği geniş coğrafya içerisinde tüketilen mantı değişik ülkelerde farklı isimler ve

şekil alır. Çalışmada katılımcılar tarafından yüksek beğeni puanı verilen yemeklerden biri olan mantı (8.4±1.9), daha önce ülkelerinde de tüketilmiş olup bundan sonrada sıklıkla tüketilmesi istenilen yemekler arasında yer almıştır (Tablo 3,4,5).

Pastırma, sığır etinin belirli işlemlerden geçirildikten sonra çemen ile kaplanması ile oluşan özel kurutma ve renk aldırma işlemlerinden geçirilen bir et ürünüdür. Kayseri ilinin ikliminde, rüzgarın etkisiyle kurutularak yapılan pastırma ve pastırma katılarak yapılan kuru fasulye yemeği öğrenciler tarafından beğenilmiş, kendi ülkelerinde de buna benzer yemeklerin bulunduğu ve bundan sonrada severek tüketilecekleri ifade edilmiştir (Tablo 3,4,5).

Gilaburu suyu Orta Anadolu'da özellikle Kayseri ve çevresinde yıllardır geleneksel bir içecek olarak tüketilmektedir. Sonbahar sonlarında meyveler toplandıktan sonra üç ay boyunca su içinde bekletilmekte ve bu süre sonunda meyveler olgunlaşıp yenebilecek bir tada gelmektedir. Sonbahar ve kış ayları boyunca pazar, manav ve gıda satışı yapılan yerlerde hazırlanmış gilaburu meyveleri bulunmaktadır. Daha sonra meyve suyu elde etmek için meyveler preslenmekte ve tüketiminden önce suyla seyreltilip içmeye hazır hale getirilmektedir (Baytop, 1999, s.9; Demirezer, 2011,s.84; Dinç ve Aslan 2012,s.1-11). Kayseri' de ticari yönüyle de önem taşıyan gilaburu suyu, sağlığın korunması amacıyla oldukça sık tüketilmektedir. Alışkın olmayanlar için buruk bir tada sahip olan gilaburu, katılımcılar tarafından ilk kez denenmiş olup 4.3±3.7 ile en düşük beğeni puanını almıştır (Tablo 3). Katılımcıların %78.6' sı bir daha gilaburuyu tatmak istemediklerini ifade etmiştir (Tablo 5).

Tablo 3: Yabancı Uyruklu Öğrenciler Tarafından Deneyimlenen Geleneksel Bazı Türk Yemekleri Beğeni Puanları (N:30)

	Beğeni Puanları		
	X ± SD	Minimum	Maksimum
Sütlaç	9.6±0.8	7	10
Ayran	9.5±0.9	6	10
Gül tatlısı	9.4±1.3	5	10
Tam buğday ekmeği	9.3±1.3	5	10
Patates salatası	8.5±2.0	3	10
Pastırmalı kuru fasulye	8.4±1.6	5	10
Mantı	8.4±1.9	4	10
Biber dolma	8.3±2.2	3	10
Yaprak sarma	8.3±2.1	2	10
Mercimekli bulgur pilavı	7.8±2.2	0	10
Turşu	8.1±2.8	1	10
Tahinli börek	7.8±1.9	5	10
Mücver	7.8±1.9	4	10
Humus	7.3±2.2	2	10
Kısır	7.1±2.5	1	10
Tarhana çorba	6.7±2.3	1	10
Gilaburu suyu	4.3±3.7	0	10

Tablo 4: Deneyimlenen Yemeklere Benzerlerinin Kendi Ülkelerinde Bulunma Durumu

	Ülkenizde Bu Veya Buna Benzer Yemek Var mı?			
	Evet		Hayır	
	Sayı	%	Sayı	%
Sütlaç	24	80	6	20
Ayran	25	83.3	5	16.7
Gül tatlısı	20	66.6	10	33.4
Tam buğday ekmeği	27	90	3	10
Patates salatası	20	66.6	10	33.4
Pastırmalı kuru fasulye	22	73.3	8	26.7
Mantı	20	66.6	10	33.4
Biber dolma	24	80	6	20
Yaprak sarma	19	63.3	11	36.7
Mercimekli bulgur pilavı	16	53.3	14	46.7
Turşu	26	86.6	4	13.4
Tahinli börek	15	50	15	50
Mücver	10	33.4	20	66.6
Humus	10	33.4	20	66.6
Kısır	14	46.7	16	53.3
Tarhana çorba	15	50	15	50
Gilaburu suyu	2	6.6	28	93.4

Ülkelerinde daha önce tüketilen ya da bilinen ve tatları benzerlik gösteren yemekler katılımcılar tarafından daha fazla kabul görmekte ve bu yemekleri daha sonrada tüketmek istemektedirler.

Öğrencilerin hiç biri daha önce böyle bir programa katılmadığını bildirmiş ve tamamı bu etkinlikten çok memnun kaldığını dile getirmişlerdir. Katılımcılar Türk beslenme kültürünü kendileri gibi üniversiteli gençlerden öğrenmelerinin beslenme durumlarına ve sosyal yaşama uyum sağlama konusunda önemli katkı sağlayacağını belirtmiştir.

Tablo 5: Deneyimlenen Yemeklerin Tekrar Tercih Edilme Durumları

	Bundan Sonra da Bu Yemeği Tüketir misiniz?			
	Evet		Hayır	
	Sayı	%	Sayı	%
Sütlaç	30	100.0	0	0.0
Ayran	27	90	3	10
Gül tatlısı	27	90	3	10
Tam buğday ekmeği	27	90	3	10
Patates salatası	25	83.3	5	16.7
Pastırmalı kuru fasulye	25	83.3	5	16.7
Mantı	26	86.6	4	13.4
Biber dolma	26	86.6	4	13.4
Yaprak sarma	25	83.3	5	16.7
Mercimekli bulgur pilavı	24	80	6	20
Turşu	27	90	3	10
Tahinli börek	20	66.6	10	33.4
Mücver	20	66.6	10	33.4
Humus	19	63.3	11	36.7
Kısır	19	63.3	11	36.7
Tarhana çorba	17	56.6	13	43.4
Gilaburu suyu	6	20	24	80

SONUÇ VE ÖNERİLER

Gençlik dönemi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının ve yaşam şeklinin belirlendiği aynı zamanda büyüme ve gelişmenin devam ettiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, sağlığın geliştirilmesi yanında yetişkinlik dönemde karşılaşılabilecek kronik hastalıkların önlenmesi içinde gereklidir. Gençler kendi yaş grupları için gereksinim duydukları besinleri önerilen miktarlarda tüketmelidir.

Beslenme örüntülerinin incelendiğinde bu çalışmada, Kayseri iline gelen yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmediği saptanmıştır. Sağlıklı beslenmede önemli yeri olan ve gereksinim duyulan temel besinlerden süt ve ürünleri, iyi kaliteli protein kaynakları, meyve ve sebzeler yeterli miktarda tüketilmemektedir. Ayrıca öğrenciler fast food besinlere eğilimli olup büyüme ve gelişmeye katkısı olmayan asitli ve gazlı içecekleri sıklıkla tercih etmektedirler. Öğrencilerin büyük bir bölümünün sağlıksız beslendiklerinin farkında olması bu çalışmanın çarpıcı sonuçlarından biridir.

Bu araştırmada öğrencilerin beşte birinden fazlası ülkemize geldikten sonra ağırlık kazanmıştır. Çocukluk ve gençlik döneminde önerilen miktarların üzerinde kazanılan ağırlığın kronik hastalıklar için risk faktörü oluşturduğu bilinmektedir. Bunun önlenmesi için gençlerin obezite yönünden taranması ve beslenme danışmanlığı almaları sağlanmalıdır. Ayrıca gençlerin düzenli olarak katılacakları fiziksel aktivite ortamları da sağlanmalıdır.

Ulusal ve uluslararası kuruluşların önerileri doğrultusunda gençlerin sağlıklı beslenmeleri konusunda desteklenmeleri, bundan sonraki çalışmalarda uluslararası öğrencilerin beslenme durumunu etkileyen nedenlerin derinlemesine araştırılması ve çözüm önerilerinin geliştirilmesi yararlı olacaktır. Bu yaş grubunda olan diğer gençler gibi yabancı uyruklu öğrencilere yönelik sağlıklı beslenme konusunda farkındalık çalışmalarının yapılması önerilmektedir.

Çalışma sonucunda gençlerin Türk beslenme alışkanlıklarına uyum sağlama konusunda da güçlükler yaşadığı ortaya konmuştur. Uluslararası öğrencilerin ülkemizde kaldıkları süre boyunca sağlıklı beslenmeleri konusunda desteklenmeleri, Türk beslenme kültürüne uyumlarının kolaylaştırılması ve aynı zamanda kendi beslenme alışkanlıklarını sürdürebilecekleri ortamların oluşturulması gerekmektedir. Bu onların yaşam doyumlarının artması yanında oryantasyon sürecine katkıda sağlayacaktır. Ayrıca yeni gelecek öğrenciler içinde Kayseri ili tavsiye niteliğinde olacaktır.

Üniversitelerdeki merkezler tarafından uluslararası öğrencilere yönelik düzenlenen oryantasyon programlarında beslenme kültürünün tanıtılmasına yönelik etkinliklerin yer alması yararlı olacaktır. Bu etkinliklerin özellikle kendi akran grubu ile yapılması öğrencilerin sosyalleşmesi ve kaynaşması açısından da önemlidir. Bu anlamda TÜBİTAK tarafından desteklenen bu proje başarılı bir örnek olarak kabul edilebilir.

KAYNAKÇA

- Aksu, M., Paykoç, F. (1986). O.D.T.Ü Kampusunda Gençlik ve Sorunları, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara
- Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye’de Öğrenim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Başbakanlık Yurtdışı Türkler ve Akraba Toplulukları Başkanlığı <https://www.ytb.gov.tr/> (Erişim Tarihi 05 Ocak 2018)
- Baytop, T. (1999). Türkiye’de Bitkilerle Tedavi (1.Basım). İstanbul. Nobel Tıp Kitapevi
- Baysal, A. (2012). Beslenme (9. Basım). Ankara. Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A., Merdo, I.T.M., Çiğirim, N., Sacır, H., Başoğlu, S.(2005). Türk Mutfağından Örnekler (4. Basım). Ankara. Hatipoğlu Basım ve Yayımlar San. Tic. Ltd. Şti.
- Çağlar, A. (1999).Türk Üniversitelerinde Öğrenim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Akraba Toplulukları Öğrencilerinin Sorunları. *TODAY Amme İdaresi Dergisi*, 32(4), 133- 169.
- Demirezer, Ö. (2011). Viburnum Opulus. FFD Monografı Tedavide Kullanılan Bitkiler, Ankara: Medikal Nobel Tıp Kitapevi.
- Dinç, M., Aslan,D. 2012. Gilaburu Suyunun Mikroenkapsülasyonu. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, (7), 2, 1-11.
- Ercan, L. (2001).Yabancı Uyrıklı ve Türk Üniversite Öğrencilerine Ait Sorunların Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 165-173.
- Erçim, R (2014). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Saptanması, T.C. Hacettepe Üniversitesi , Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Erten, M. (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. T.C. Gazi Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- Garibağaoğlu, M., Özgüne G, N. (2008). Okullarda beslenme uygulamaları. *Çocuk Dergisi*,8 (3), 152-159.
- Huxur, G. Mansfield, E. Nnazor, R. Schuetze, H.,Segawa, M. (1996). Faculty of Education University of British Columbia. U.S. department od education office of educational research and improvement. Educatinonal Resources Information, CSSHE Professional File, Number 15. U.S.
- Korkmaz, N.H. (2010). Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 23 (2), 399-413.
- Kayseri Yöresel Ürünler Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü <http://www.kayserikulturturizm.gov.tr/Eklenti/21491,yemek-kitabi-2.pdf?0> (Erişim Tarihi: 05 Ocak 2018)
- Mori, S. (2000). Addressing The Mental Health Concerns of International Students. *Journal of Counseling and Development*, 78(2),137-143.
- Sağlık Bakanlığı (2002).Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Sağlık Bakanlığı (2013). Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017) Sağlık Bakanlığı Yayını: 773 (3. Basım). Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
- Sandıkçıoğlu, T., Şahin, H., Başaran V., Güldemir, O., Samancı, Ö., Soner F., Arıkan D. A. (2016). Türk Mutfak Kültürü, Anadolu Üniversitesi Yayını No: 3286, 3.
- Traş, Z., Güngör, H. C. (2011). Avrupa Ülkelerinden Gelen Türk Asıllı Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Ve Sosyal Bağlılıkları Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 263-271.
- Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (2016), Ek2: Türkiye için Besin Gruplarına Göre Besinlerin Standart Porsiyon Ölçüleri ve Miktarları, T.C.Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara.
- WHO, World Health Organization (2004). Food and Health in Europe: A New Basis for Action. WHO Regional Publications. European series; No. 96, Denmark.
- WHO, World Health Organization (2007). Marketing Food to Children [electronic resource]: Changes in the Global Regulatory Environment, 2004-2006. http://www.who.int/dietphysicalactivity/regulatory_environment_CHawkes07.pdf. (Erişim tarihi: 05 Ocak 2018).