

## Kantin Çalışanlarının Beslenme Özellikleri Dietary Features of Canteen Workers

Can Öner<sup>1</sup>, Binali Çatak<sup>2</sup>, Mecnun Yıldız<sup>3</sup>, Ayşegül Erdoğan<sup>1</sup>, İtibar Canpolat<sup>3</sup>, Özgür Seğmen<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Uzm.Dr., Pendik Toplum Sağlığı Merkezi, İstanbul, Türkiye

<sup>2</sup> Uzm.Dr., Üsküdar Toplum Sağlığı Merkezi, İstanbul, Türkiye

<sup>3</sup> Dr, Pendik Toplum Sağlığı Merkezi, İstanbul, Türkiye

### Özet

**Amaç:** Kantin işletmecilerinin ve personelinin beslenme özelliklerini belirlemek.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışma İstanbul Pendik İlçesi'nde 86 okul kantininde yürütüldü. Sosyodemografik özelliklerini belirlemek üzere, Sağlıklı Beslenme İndeksi 2005'i içeren bir anket formu katılımcılarla yüz yüze görüşülerek dolduruldu. Anket öncesi katılımcıların sözlü onamı alındı. Katılımcıların boy ve kilo ölçümleri anketi uygulayanlarca yapıldı.

**Bulgular:** Araştırmaya katılanların %57'sinin (n:49) kantin işletmecisi, %43'ünün (n:37) kantin personeli olduğu saptandı. Katılımcıların yaş ortalaması 40,52±8,23 yaş idi. Vücut Kitle İndeksine göre obez kategorisine giren kişi oranının %32,6 olduğu saptandı. Ortalama Sağlıklı Beslenme İndeksi skorunun 59,51±1,05 olduğu gözlemlendi. Çalışılan süre ile hesaplanan skor arasında anlamlı bir ilişki saptandı (r:0,72, p<0.05)

**Sonuç:** Sonuç olarak belirli aralıklarla kantin çalışanlarına beslenme eğitimi verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme davranışı, beslenme indeksi, çalışanlar

### Abstract

**Objective:** Aim of the study is to determine the dietary features of canteen managers and personnel.

**Material and Method:** Study was conducted in 86 school canteens at Pendik, Istanbul. For that aim, the questionnaire which includes Healthy Eating Index 2005, was applied to all canteen workers face to face. All attendance provided verbal informed consent. The weight and height measures of the study group were taken by examiners.

**Results:** Of the study group; 57% (n:49) were canteen managers and 43% (n:37) were staff members. Mean age of them was 40,52 ±8.23 age. The ratio of obesity was 32,6% according to Body Mass Index. The mean Healthy Eating Index score was 59,51 ± 1,05. There was a relation between working time and the score (r:0,72, p<0.05)

**Conclusion:** As a result, an educational programme of healthy diet with regular intervals can be effective.

**Key words:** Feding behavior, nutrition index, employees.

Kabul Tarihi:02.01.2013

### Giriş

Bireylerin ailelerinden sonra sosyal ilişkiler kurdukları ve etkileşime girdikleri ilk toplumsal birim okullardır. Sağlıkla ilgili davranışlar okul yıllarında denemelerin yanı sıra yetişkinlerin örnek alınması ile de öğrenilmektedir. Kişiler pek çok davranışı, çevresinde bulunan, genellikle çeşitli yönlerden kendilerince önemli olan insanların yaptığı davranışları gözlemleyerek öğrenmektedir.

Literatür incelendiğinde okullarda yapılan çalışmaların daha çok öğrencilerin ve öğretmenlerin üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (1,2,3). Çocukluk çağı obezitesi ile ilgili müdahale çalışmalarında "Okul Temelli" müdahaleler de önemli yer tutmaktadır. Okula giden çocuk günün çok büyük bir kısmını okul ortamında geçirdiğinden başta öğretmenleri olmak üzere diğer okul çalışanları ile de etkileşim gösterebilir. Nitekim okul temelli çalışmaların bazılarında

öğretmenler, beslenme ve sağlıklı yaşam şekilleri konusunda tekrar eğitim almışlardır (4).

Bu çalışmanın amacı İstanbul Pendik İlçesi'nde hizmet veren okul kantinlerini işleten ve çalışanların beslenme özelliklerini belirlemek ve bu özelliklerin demografik özelliklerle olan ilişkisini araştırmaktır.

### Yöntem

Bu çalışmada İstanbul Pendik İlçe'sinde bulunan okul kantini işletenler ve çalışanların sağlıklı beslenme indeksine göre beslenme durumları ve sağlıklı gıda ile ilgili tutum ve davranışları incelendi. Bu amaçla oluşturulan anket, ilçede bulunan 86 okulda kantincilerle yüz yüze görüşülerek çalışmacılarca dolduruldu. Çalışmaya başlanmadan önce katılımcıların sözlü onamları alındı. Çalışma anketi 3 ana kısımdan oluşmaktaydı. İlk kısım kişilerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerini içerirken; ikinci kısım Sağlıklı Beslenme İndeksine (SBİ) ait 11 soruyu

içermekteydi. Sağlıklı Beslenme İndeksi Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı tarafından geliştirilen ve federal diet önerlerine uyumu ölçen 1995 yılında geliştirilmiş bir ölçektir. Son güncellemesi 2005 yılında yapılmıştır. Ölçeğin 2005 versiyonu çalışmamızda kullanılmış olup bu versiyonda 12 bileşen bulunmaktadır. Her bir bileşen, bileşenin ölçek içindeki ağırlığına göre 0 dan 5, 10 veya 20'ye kadar değerlerde puan almaktadır (6,7,8). Çalışmaya hangi okuldan kantin işletmecisi, hangi okuldansa kantin çalışanın katılacağı randomize olarak belirlendi. Katılımcıların boy ve kilo ölçümleri anketi uygulayanlarca yapıldı. Katılımcıların sözlü onamları çalışma öncesinde alındı.

Çalışma verileri SPSS 13.0 istatistik programı ile analize tabi tutuldu. Analizlerde sıklık, yüzde ve merkezi yönelim ölçütleri olan ortalama, ortanca yanında; merkezi sıklık ölçütleri olan standart sapma, minimum ve maksimum değerleri kullanıldı.  $p < 0.05$  olan değerler anlamlı kabul edildi.

## Bulgular

Çalışma, toplam 86 okul kantininde yürütüldü. Çalışmaya katılanların ortalama yaşı  $40,52 \pm 8.23$  yıl idi. Katılımcıların %63,9'u (n:55) erkek, %36,1'i (n:31) kadındı. Eğitim durumları ele alındığında katılımcıların %46,5'i lise ve üstü okul mezunu idi. Çalışmaya katılanların %57'si (n:49) kantin işletmecisi iken, %43'ü (n:37) kantin personeliydi. Ortalama çalışma süresi  $5,68 \pm 2,96$  yıldır. Katılımcıların %81,4'ü (n:70) sigara kullanmazken, %18,6'sı (n:16) sigara içmekteydi. Katılımcıların ortalama kilosu  $76,4 \pm 1,47$  kg ve ortalama boyları  $171,0 \pm 7,01$  cm idi. Vücut Kitle İndeksi (BMI) açısından  $25 \text{ kg/m}^2$  altı olan kişi sayısı 34 (%39,5) iken 30 üzerinde olan kişi sayısı 28 (%32,6) idi. Katılımcılara ait demografik özellikler tablo 1'de gösterilmiştir. Çalışanların cinsiyeti ile SBİ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktaydı ( $p > 0.05$ ). Yaş ile ortalama puan arasında anlamlı bir korelasyon bulunmamaktaydı ( $p > 0,05$ ). Çalışılan süre ile toplam SBİ puanı arasında anlamlı pozitif bir korelasyon mevcuttu ( $r:0,72, p < 0.05$ ).

**Tablo 1.** Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

	n	%
<b>Yaş</b>		
20 yaş ve altı	0	0
21- 40	36	41.8
40 yaş ve üstü	50	58.2
<b>Cinsiyet</b>		
Erkek	55	63.9
Kadın	31	36.1
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlkokul	31	36.1
Ortaokul	15	17.4
Lise	25	29.1
Üniversite	15	17.4
<b>BMI</b>		
$< 25 \text{ kg/m}^2$	34	39.6
$25-30 \text{ kg/ m}^2$	24	27.9
$30-35 \text{ kg/ m}^2$	24	27.9
$> 35 \text{ kg/m}^2$	4	4.7

Katılımcıların beslenme özellikleri incelendiğinde katılımcıların çok büyük bir kısmının öğünlerini düzenli yediği ve kahvaltı yaptığı görülmekteydi. Öte yandan katılımcıların büyük çoğunluğu her zaman veya sıklıkla

meyve ve sebze tüketmekteydi. Öğünlerini her zaman ailesi ile beraber yiyenlerin oranı %27,9 iken, devamlı alkol kullananların oranı %7 idi. Katılımcıların beslenme özellikleri de tablo 2'de gösterilmiştir.

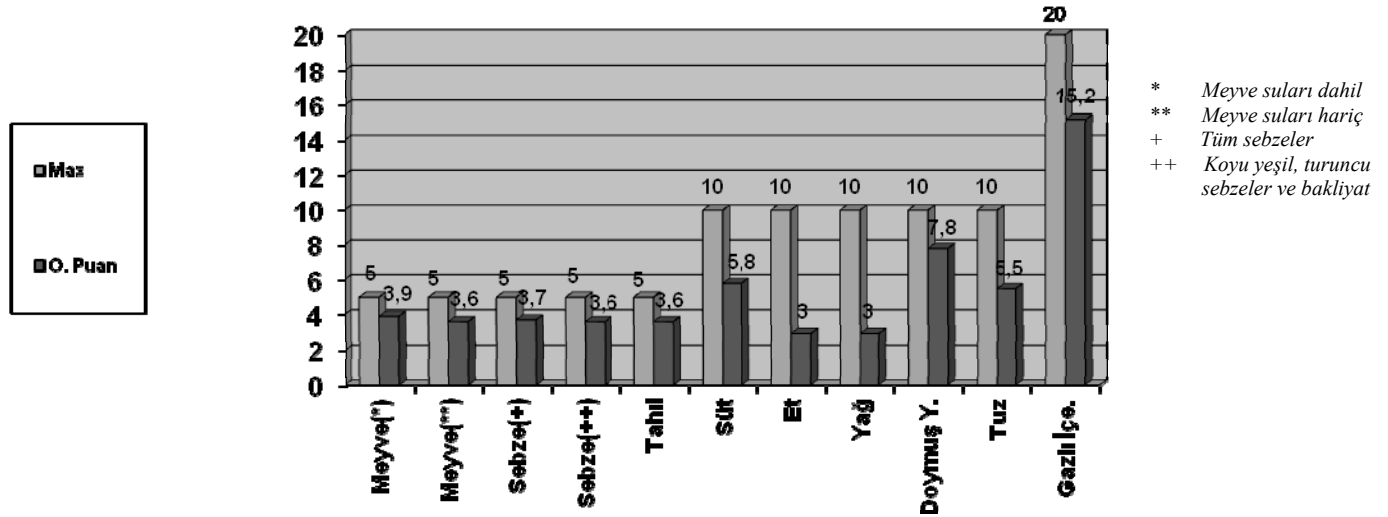
Tablo 2. Katılımcıların genel beslenme özellikleri

İfade	Her zaman veya sıklıkla		Bazen		Nadiren veya hiçbir zaman	
	n	%	n	%	n	%
Öğünlerimi düzenli yerim	73	84.8	10	11.7	3	3.5
Kahvaltı yaparım	72	83.7	5	5.8	9	10.5
Öğün aralarında atıştırmalık bir şeyler yerim	35	40.6	29	33.7	22	25.7
Yeşil sebze tüketirim	76	88.3	6	7.0	4	4.7
Meyve tüketirim	73	84.8	9	10.5	4	4.7
Öğünleri ailemle beraber yerim	56	65.1	23	26.7	7	8.2
Alkol kullanırım	6	7.0	7	8.2	73	84.8

Çalışmaya katılanların ortalama Sağlıklı Beslenme İndeksi değerleri  $59,51 \pm 1,05$  olarak hesaplandı. Besin öğeleri bazlı beslenme indeksi puanları şekil 1'de gösterilmiştir. Besin öğeleri bazlı puanlar incelendiğinde; en ciddi puan kayıplarının tahıl tüketimi (6,4 puan), et tüketimi (6,9 puan), gazlı içecek tüketimi (4,8 puan), tuz tüketimi (4,5 puan) ve süt tüketiminden (4,2 puan) kaynaklandığı görülmektedir. Ortalama puanlar kategorize edildiğinde çok iyi düzeyde bilgi

sahibi olan kişi oranı katılımcıların %3,5'i iken (>80 puan), katılımcıların çok büyük bir kısmı (%83,7) eğitime ihtiyaç duyan orta düzeyde bilgiye sahipti (60–80 puan). Katılımcıların %12,8'i ise yetersiz bilgi düzeyine sahipti (<60 puan). Bilgi düzeyleri ile katılımcıların yaş, eğitim düzeyleri ve toplam çalışma süreleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken ( $p < 0,05$ ), cinsiyet ve unvan arasında istatistiksel anlamlı ilişki gösterilemedi ( $p > 0,05$ ).

Şekil 1. Besin bazlı ortalama puan dağılımı



## Tartışma

Yapılan çalışmada okullarda gıda satışı yapan kantin işletmecisi veya çalışanlarının sağlıklı beslenme özellikleri ve gıda güvenliği ile ilgili tutumları incelenmiştir. Benzer çalışmaların (1,2,3,4) genellikle öğrenci grupları başta olmak üzere değişik gruplar üzerinde yapılmış olması kıyaslamayı güçleştirmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda katılımcıların ortalama kilosu  $76,4 \pm 1,47$  kg ve ortalama boyları  $171,0 \pm 7,01$  cm olarak belirlenmiştir. BMI kategorizasyonuna göre kilolu sınıfına giren kişi sayısı 28 (%32,6)'dir. Türkiye'de yapılan değişik çalışmalarda obez kişi oranı %18,8 - %31,5 arasında verilmektedir (5). Yapılmış olan çalışmada da bu oran benzer bir şekilde belirlenmiştir.

Kantin çalışanlarında veya işletenlerde, her üç kişiden birinde obezite görülmesinin temel nedeninin; kişilerin gün boyu çalışma ortamı olarak kantin içerisinde kalması ve mobiliteilerinin azalması olduğu düşünülmektedir. Obezite mevcudiyeti ile diğer çalışmalarda olduğu gibi eğitim düzeyi arasında bir ters ilişki mevcuttur ( $p < 0,05$ ). Yine kantinde çalışan olanlarla, kantin işletmecisi olanlar arasında obezite varlığı açısından istatistiksel anlamlı farklılık gözlenmiştir ( $p < 0,05$ ).

Çalışmaya katılanların ortalama Sağlıklı Beslenme İndeksi değerleri  $59,51 \pm 1,05$  olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların HEİ puan ortalamaları ile yaş, eğitim düzeyleri ve toplam çalışma süreleri arasında anlamlı farklılık bulunurken ( $p < 0,05$ ), cinsiyet ve unvan arasında istatistiksel anlamlı ilişki gösterilememiştir ( $p > 0,05$ ).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada genel toplumun Sağlıklı Beslenme İndeks puanının ortalama 57,5 olduğu tespit edilmiştir. Bu puan gelir seviyesi yüksek grupta 57,8'e yükselmektedir (6). Yine erişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda yaş, cinsiyet ve eğitimle HEİ puanları arasında anlamlı ilişki gösterilmiştir (7,8).

Ortalama puanlar kategorize edildiğinde çok iyi düzeyde bilgi sahibi olan kişi oranı katılımcıların %3,5'i iken (>80 puan), katılımcıların çok büyük bir kısmı (%83,7) eğitime ihtiyaç duyan orta düzeyde bilgiye sahiptir (60–80 puan). Katılımcıların %12,8'i ise yetersiz bilgi düzeyine sahiptir (<60 puan). Brezilya'da yapılan toplum temelli bir çalışmada katılımcıların çok büyük bir kısmının (%80,9) beslenme ile ilgili olarak eğitime ihtiyaç duyduğu gösterilmiştir (9).

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ana öğünlerde sebze ve meyve tüketen öğrenci oranı %25,3 olarak belirlenmiştir (10). Yine yapılan başka bir çalışmada ülkemizde 18 yaş üstü bireylerde günde 1,64 porsiyon meyve, 1,57 porsiyon sebze tüketildiği belirlenmiştir (5). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada ise günlük yeterli sebze ve meyve tüketimi olan kişi oranı %26 olarak belirlenmiştir (6). Yapılmış olan bu çalışmada ise ortalama sebze tüketim puanı 3,7 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılanların %72,1'i günlük 1 veya üstünde porsiyonda sebze tüketmektedir. Meyve tüketiminde ise bu oran %64,0 olarak tespit edilmiştir. Bu oran diğer çalışmalarda belirtilen oranların üstünde bir orandır.

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ana öğünlerde et ve et ürünleri tüketen öğrenci oranı %20,3 olarak belirlenmiştir (10); öte yandan Gaziantep'te yapılan bir çalışmada 41–50 yaş arası kişilerde kırmızı et tüketim oranı %13,7 olarak bulunmuştur. Türkiye'de yapılan bir çalışmada ayda 3 kilogramdan az kırmızı et tüketenlerin oranı %63,4 olarak, farklı bir çalışmada ise %34,5 olarak bulunmuştur (11). Et tüketimi açısından çalışmaya katılanların %30,2'si günlük 100 gr üzerinde et ve et ürünü tüketmektedir. Konya'da gıda üretim tesislerinde çalışan işçiler üzerinde yapılan bir çalışmada, hiç kırmızı et tüketmeyenlerin oranı %2,7 iken, her gün kırmızı et tüketenlerin oranı %8,8 olarak bildirilmektedir (12). Bu oran diğer çalışmalarda elde edilen verilerle uyumlu gibi görünmektedir. Et tüketimi ile eğitim düzeyi ve kurumda çalışılan unvan arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ( $p<0,00$ ). Eğitim düzeyi arttıkça et tüketimi günlük 1 porsiyonun üzerine çıkmaktadır. TEKHARF çalışmasında kırmızı et tüketimi 2003 yılında yemek içinde veya tek başına ayırt etmeksizin sorgulanmış ve sık tüketim %26,1, sık ve orta sıklıkta tüketim ise %65,3 olarak bulunmuştur (13).

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ana öğünlerde tahıl tüketen öğrenci oranı %12,3, kurubaklagil tüketen öğrenci oranı %11,7 olarak belirlenmiştir (10). Tahıl tüketimi açısından günlük bir porsiyon ve üzeri tüketim yapan kişi oranı %4,7 iken hiç tüketimde bulunmayan kişi oranı da %4,7'dir. Katılımcıların büyük çoğunluğu günlük yarım porsiyonun altında tahıl tüketmektedir (%51,3). Tahıl tüketim oranları eğitim düzeyi ile anlamlı bir ilişki göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Yapılan bir çalışmada kurubaklagil tüketimi yazın %40,6, kışın %54,1 oranında bulunmuştur (13).

Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ara öğünlerde gazlı içecek tüketen öğrenci oranı %5,7 olarak belirlenmiştir (10). Kantinlerde görevli kişiler üzerinde yapılmış olan mevcut çalışmada günlük 1 su bardağından fazla gazlı içecek veya meşrubat tüketen kişi oranı %61,6'dır. Bu oran bütün çalışmalara göre çok yüksek bir orandır. Gazlı içecek içme oranı eğitim düzeyi azaldıkça artmaktadır ( $p<0,05$ ). İşçiler üzerinde yapılan bir çalışmada her gün gazlı içecek tüketen kişi oranı %8,8 olarak belirlenmiştir (14). Kamu çalışanları üzerinde yapılan bir çalışmada ise gazlı içecek tüketim sıklığı %6,9 olarak belirlenmiştir (12). Çalışma grubumuzla diğer çalışmalar arasındaki farkın, kantin çalışanlarının sürekli gazlı içeceklerin olduğu bir yerde mesai yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tuz tüketimi Türkiye'de yapılan SALTURK çalışmasında tüm grup için ortalama olarak 18,04±8,34 gr olarak belirlenmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi günlük 5 gr ve altında tuz alınmasıdır. Ülkemizde bu hedefe ulaşılması için projeler yapılmaktadır. Değişik ülkelerde yapılan çalışmalarda günlük tuz tüketimi Finlandiya'da ortalama 9 gr, İngiltere'de ortalama 9 gr, İtalya'da ortalama 10 gr olarak belirlenmiştir (15). Hiç tuz tüketiminde bulunmayan kişi oranı çalışmamızda azımsanmayacak bir düzeyde, %16,4 olarak belirlenmiştir. Öte yandan günlük 5 gr üzerinde tuz tüketimi olan birey oranı ise %15,6 olarak tespit edilmiştir. Bu genel Türkiye popülasyonundan daha düşük bir orandır. Tuz tüketimi ile eğitim düzeyi arasında bir ilişki saptanamamıştır ( $p>0,05$ ).

Van'da yapılan bir çalışmada düzenli olarak süt tüketimi olan kişi oranı katılımcıların %39,23'ünü oluşturmaktadır (16). Günlük süt tüketimi açısından incelendiğinde; katılımcıların sadece %15,1'i günde bir su bardağı ve üstü süt tüketmekte iken hiç süt tüketimi olmayanların oranı %17,4'tür. Süt tüketimi ile eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Eğitim düzeyi arttıkça günlük 1 su bardağı ve üzerinde süt tüketimi artmaktadır ( $p<0,05$ ). Konya'da işçiler üzerinde yapılan bir çalışmada hiç süt tüketmeyenlerin oranı %33,2 olarak bulunmuştur (12). Bir başka çalışmada bu

oran %15,1 olarak verilmektedir (17). TEKHARF çalışmasında sütü seyrek tükettiğini bildirenlerin oranı yağlı süt için %73, yağsız süt için %98,6 olarak bulunmuştur (13).

Katılımcıların meyve tüketim özellikleri incelendiğinde; katılımcıların %64'ü günlük bir porsiyon veya üstü meyve suyu hariç posalı meyve tüketmektedir. Meyve tüketimi eğitimle ilişkili görünmektedir ( $p<0.05$ ). Yine Türkiye'de yapılan bir çalışmada her gün meyve tüketenlerin oranının %26,8 olduğu bildirilmektedir. Bolu'da kamu sektöründe çalışan kadınlarda yapılan bir çalışmada günlük meyve tüketen kadın oranı %76,7 olarak belirlenmiştir (17).

Sıvı yağ kullanımı açısından bakıldığında günlük yarım çay bardağından fazla sıvı yağ tüketen kişi oranı %10,7'dir. Günlük iki yemek kaşığından az sıvı yağ tüketenlerin oranı ise %47,7'dir. Sıvı yağ tüketimi eğitim düzeyi arttıkça yükselmektedir. TEKHARF çalışmasında her gün zeytinyağı tüketenlerin oranı %53,7, ayçiçeği yağı tüketenlerin oranı ise %46,5 olarak belirlenmiştir (13).

Katı yağ tüketimleri açısından bakıldığında hiç katı yağ tüketmeyenlerin oranı %12,8 olarak belirlenmiştir. Katı yağ tüketimi ile eğitim düzeyi arasında ters ilişki bulunmaktadır ( $p<0.01$ ). Yapılan bir çalışmada her gün tereyağı kullananların oranı %25,0 olarak belirtilmektedir (13).

Sonuç olarak kantin çalışanlarının sağlıklı beslenme konusunda eğitime ihtiyaçları olduğunu düşünmekteyiz. Okul içinde rol model olasılıkları da düşünülürse, kantin çalışanlarına düzenli aralıklarla beslenme konusunda eğitim verilmesinin öğrenciler üzerine de ikincil faydaları olabileceğini düşünüyoruz.

#### **Kaynaklar**

1. Gürel SF, Gemalmaz A, Dişçigil G. Bir grup ilköğretim öğretmeninin beslenme hakkındaki bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve fizik aktivite durumları. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2004;5(3):21-6.
2. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008;50:102-9.
3. Tek NA, Yıldırım H, Akbulut G, Bilici S, Köksal E, Gezmen M. Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index. Nutr Res Pract 2011;5(4):322-8.
4. Sahota P, Rudolf MCJ, Dixey R. Evaluation of implementation and effect of primary school based intervention to reduce risk factors for obesity. BMJ 2001;323(7320):1027-30.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli

yaşam programı (2010–2014). 1.Baskı. Ankara, Kurban Matbaacılık Yayıncılık, 2011.

6. United States Department of Agriculture (USDA). Diet quality of low income and higher income americans in 2003-2004 as measured by the Healthy Eating Index-2005. <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/NutritionInsights/Insight37.pdf>. adresinden 25.08.2012 tarihinde erişilmiştir.
7. United States Department of Agriculture (USDA). Diet quality of americans 1994–96 and 2001–02 as measured by the Healthy Eating Index–2005. <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/NutritionInsights/Insight37.pdf>. adresinden 25.08.2012 tarihinde erişilmiştir.
8. Ervin BR. Healthy Eating Index scores among adults, 60 years of age and over, by sociodemographic and health characteristics: United States, 1999-2002. Advance Data 2008;295:1-7.
9. Da Costa Louzada ML, Chagas Durgante P, De Marchi RJ et al. Healthy eating index in southern Brazilian older adults and its association with socioeconomic, behavioral and health characteristics. J Nutr Health Aging 2012;16(1):3-7.
10. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Gülhane Tıp Dergisi 2008;50:102-9.
11. Karakuş K, Aygün T, Alarslan E. Gaziantep ili merkez ilçede kırmızı et tüketim alışkanlıkları. J Agric Sci 2008;18(2):113-20.
12. Arıcı A. Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 1997.
13. Arslan P, Mercanlıgil S, Özel GH ve ark. TEKHARF 2003–2004 taraması katılımcılarının genel beslenme örüntüsü ve beslenme alışkanlıkları. Türk Kardiyol Dern Arş 2006;34:331-9.
14. Sözen S. Metal sektöründe faaliyet gösteren bir iş yerinde çalışanların beslenme alışkanlıkları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2008.
15. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Türkiye aşırı tuz tüketiminin azaltılması programı 2011–2015. 1.Baskı. Ankara, Deniz Matbaacılık, 2011.
16. Selçuk Ş, Tarakçı Z, Şahin K, Coskun H. Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin süt ürünleri tüketim alışkanlıkları. J Agric Sci 2003;3(1):23-31.
17. Yönel LA. Bolu İli merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, 2005.

#### **İletişim:**

Uz Dr Can Öner  
Pendik Toplum Sağlığı Merkezi Doğu Mahallesi  
Yücel Sok No:1 Pendik, İstanbul  
Tel: 216-4830379-133  
e-mail: trcanoner@yahoo.com