

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

Gastronomi Bilim Dalı

**YAŞ GRUPLARINA GÖRE BESLENME DAVRANIŞI VE
YENİ YİYECEK DENEME KORKUSUNA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

İrem ŞİMŞEK

Danışman

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

İstanbul – 2021

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : İrem ŞİMŞEK
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Yaş Gruplarına Göre Beslenme Davranışı ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etkisi
ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANABİLİM DALI : Gastronomi
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ :22.06.2021
SAYFA SAYISI :114
TEZ DANIŞMANLARI : Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK
DİZİN TERİMLERİ : Gastronomi, Beslenme Davranışı, Yeni Yemek Deneme Korkusu

TÜRKÇE ÖZET : Beslenme alışkanlık davranışları, insanlar doğduğu andan itibaren başlamakta ve öncelikle aile içerisinde şekillenmektedir. Ebeveynler çocuklarının neyle nasıl ve ne zaman besleneceği gibi konularda kararları vermekte ve bu kararları uygulamaktadır. Ailelerin çocuklarını yemek yeme konusunda yönlendirmeleri üzerine çocuklarda yemeklere karşı olan olumlu ve olumsuz bakış açısı oluşmaktadır. Çocuklar, ergenlik ve yetişkinlik zamanlarına geldiklerinde evden uzaklaşmakta ve bu sefer çevreye göre yemek yeme alışkanlıkları davranışları şekillenmeye başlamaktadır. Öncelikle yemeğe ayrılan zaman değişiklik göstermekte ve sonrasında ise öğün atlama durumları ortaya çıkmaktadır; aynı zamanda birey yeni yemeklerle de sosyal hayatında karşılaşmaktadır. Bu şekilde de bireyde yeni beslenme alışkanlıkları oluşmaya başlamaktadır. İnsanlar yeni yiyeceklerle karşılaştığında yaş, öğrenim durumumu, konumu ne olursa olsun ya geçmişten gelen geleneksel alışkanlıklarına göre davranmakta ya da farklı ve yeni olana ilgi duymaktadır. Farklı olanı tatmak söz konusu olduğunda kişinin önceden gelen öğrenilmiş alışkanlıkları

devreye girmekte ya da tam tersi kişi alışlagelmişten sıkılıp yeni olan için heyecan duymaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ: 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

İrem ŞİMŞEK



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

Gastronomi Bilim Dalı

**YAŞ GRUPLARINA GÖRE BESLENME DAVRANIŞI VE
YENİ YİYECEK DENEME KORKUSUNA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

İrem ŞİMŞEK

Danışman

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

İstanbul – 2021

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

İrem ŞİMŞEK

...../...../2021



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İrem ŞİMŞEK'in "Yaş Gruplarına Göre Beslenme Davranışı Ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etkisi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Gastronomi Anabilim Dalı, Gastronomi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

İmza

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

(Danışman)

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Özgür KIZILDEMİR

Üye

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Esat ÖZATA

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... /.../2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Beslenme alışkanlık davranışları, insanlar doğduğu andan itibaren başlamakta ve öncelikle aile içerisinde şekillenmektedir. Ebeveynler belli bir yaşa kadar çocuklarının ne ile nasıl ve ne zaman besleneceği gibi kararları vermektedir. Ailelerin çocuklarını yönlendirmeleri dâhilinde yemeklere karşı olan olumlu ve olumsuz bakış açıları oluşmaktadır. Bu oluşan bakış açıları belli bir yaşa kadar önemsenmese dahi sonrası için oldukça önemli bir problem haline gelebilmektedir. Çocuklar biraz daha büyüyüp, ergenlik ve yetişkinlik zamanlarına geldiklerinde evden uzaklaşmaktadır. Zamanın çoğunu dışarıda geçirmeye başlayan bireylerde bu sefer çevreye, arkadaşlara ve mekânlara göre yemek yeme alışkanlıkları şekillenmektedir. Beslenme alışkanlık ve düzenlerinin çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde bireylerin hayatlarını ne denli etkilediklerini ve bu tutum ve davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusuna olan etkisini bulmak amaçlanmıştır.

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket formunun hazırlanmasında İflazoğlu N. (2019), Batmaz H. (2018) ve Öztürk M. (2010) tarafından yapılmış olan çalışmalarda yer alan ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu ölçekler sayesinde farklı yaş grubundaki kişilerin beslenme alışkanlık ve davranışları ile yeni yemek denemeye ilişkin görüşleri ölçülmüştür.

Mevcut çalışma, beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öncelikli olarak araştırma problemi tanımlanmakta ve beraberinde araştırmanın amacı ve kapsamı anlatılmaktadır. Tezin ikinci bölümünde, yapılan literatür taraması baz alınarak, kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Çalışmanın üçüncü bölümünde yeni yiyecek deneme korkusu kavramlarına değinilmekte ve konularla ilgili alan yazın taramasına yer verilmektedir Alan yazın sonuçlarında belirtildiği üzere “katılımcıların yeni yiyecek deneme önyargıları, yaşlarına göre farklılaşmaktadır” sonucu çıkmaktadır. Dördüncü bölümde araştırma bulgularına sırasıyla; katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular, beslenme alışkanlıkları düzeylerine ilişkin bulgular ve yeni yiyecek deneme korku düzeylerine ilişkin bulgular, katılımcıların yeni yiyecek deneme korku düzeylerinin demografik özelliklerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Alışkanlığı, Yeni Yiyecek Deneme Korkusu, Beslenme Davranışı, Yeterli Ve Dengeli Beslenme, Beslenme Sorunları.

SUMMARY

Nutritional habits start from the moment people are born and are primarily shaped within the family. Parents make decisions about what, how and when their children will be fed until a certain age. As a result of the guidance of families to their children, positive and negative perspectives towards food are formed. Even if these perspectives are ignored until a certain age, they can become a very important problem for the future. When children get older and reach their adolescence and adulthood, they move away from home. In individuals who start to spend most of their time outdoors, eating habits are shaped according to the environment, friends and places this time. It is aimed to find out how nutritional habits and patterns affect the lives of individuals in childhood, adulthood and old age and the effect of these attitudes and behaviors on the fear of trying new food.

Questionnaire technique, one of the quantitative research methods, was used in the study. In the preparation of the questionnaire, the scales in the studies conducted by İflazoğlu N. (2019), Batmaz H. (2018) and Öztürk M. (2010) were used. Through to these scales, the nutritional habits and behaviors of people in different age groups and their opinions about trying new food were measured.

The current study consists of five chapters. In the first part, the research problem is primarily defined and the purpose and scope of the research are explained with it. In the second part of the thesis, a conceptual framework has been created based on the literature review. In the third part of the study, the concepts of fear of trying new food are mentioned and the literature review is included. In the fourth chapter, the research findings are respectively; Findings on demographic characteristics of the participants, findings on their nutritional habits and fear of new food experimentation, and findings on the demographic characteristics of participants' fear of trying new food.

Keywords: Nutrition Habit, Fear of Trying New Food, Nutrition Behavior, Adequate and Balanced Nutrition, Nutrition Problems.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
GRAFİKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1.1. Araştırmanın Problemi	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	7
1.5. Veri Toplama Yöntemi	8
1.6. Pilot Çalışma	8
1.7. Literatür Taraması.....	8
1.8. Hipotezler.....	11
1.9. Varsayımlar	12
1.10. Sınırlılıklar	12

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....	14
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	21
2.3. Beslenme ve Sağlık	24
2.3.1. Çocukların Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi.....	27
2.3.2. Çocuklarda Beslenme Sorunları ve Nedenleri	31

2.3.3. Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları	35
2.3.4. Yetişkinlerin Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi.....	37
2.3.5. Yetişkinlerde Beslenme Sorunları ve Nedenleri	39
2.3.6. Yetişkinlerde Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları	43
2.3.7. Yaşlıların Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi.....	45
2.3.8. Yaşlılarda Beslenme Sorunları ve Nedenleri	48
2.3.9. Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları	50
2.4. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu (Food Neophobia)	53
2.4.1. Yeni Yiyeceklerin Reddedilme Temelleri.....	56
2.4.2. Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etki Eden Faktörler	59
2.4.3. Yeni Yiyecek Deneme Arzusu (Food Neofili).....	61

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı Analiz Sonuçları	64
3.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	68
3.3. Katılımcıların Beslenme Davranışlarının Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Üzerindeki Etkilerine Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	71
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	75
KAYNAKÇA	83
EKLER.....	93

KISALTMALAR

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
UNICEF	: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu
WBG	: Dünya Bankası Grubu
TÜBER	: Türkiye Beslenme Rehberi
TÖBR	: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
BKİ	: Vücut Kitle İndeksi
UGBSÇG	: Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu
GEBAM	: Geriatrik Bilimler Uygulama ve Araştırma Merkezi
TDK	: Türk Dil Kurumu
NBN	: Note By Note

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	64
Tablo 2. Beslenme Davranışı Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 3. Beslenme Davranışı Ölçeği - Faktör Analizi Sonrası Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 4. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 5. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeği - Faktör Analizi Sonrası Güvenilirlik Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 6. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme Önyargısı Boyutu Modeli Özeti.....	71
Tablo 7. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme Önyargısı Boyutu Modeli Katsayılar Tablosu.....	72
Tablo 8. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme İsteği Boyutu Modeli Özeti.....	72
Tablo 9. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme İsteği Boyutu Modeli Katsayılar Tablosu.....	73
Tablo 10. Katılımcıların Beslenme Davranışları ve Yeni Yiyecekleri Deneme Korkusu Boyutları ile Yaş Değişkenine Yönelik Kruskal-Wallis Testi.....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Beslenme Durumu Dengesi.....	16
Şekil 2. Gıda Piramidi.....	18
Şekil 3. Enerji ve Besin Öğelerini Karşılama İçin Gerekli Besin Tür ve Miktarları.....	19
Şekil 4. Yaşlıların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimlerini Karşılacak Günlük Besin Tür ve Miktarları.....	20
Şekil 5. Türkiye'nin Yeterli ve Dengeli Beslenme Modeli.....	22
Şekil 6. T.C Sağlık Bakanlığı Tarafından Hazırlanan Broşür.....	29
Şekil 7. Normal Dağılım Eğrisi.....	32
Şekil 8. Optimal Beslenme Durumu: Besin Öğesi Alımı ve Gereksinim Dengesi.....	40
Şekil 9. Yaşlılar için Geliştirilmiş Besin Piramidi.....	47
Şekil 10. Yeni Besin Korkusu Ve Seçici Beslenmeyi Modüle Eden Faktörlerin Tipolojisi.....	57
Şekil 11. Yeni Besin Korkusunun Yaşa Göre Dağılımı.....	58
Şekil 12. Yiyecekte Yenilik Korkusuna Etki Eden Faktörler.....	59
Şekil 13. Tüketicilerin Satın Alma Tercihlerini Etkileyen Faktörler.....	60

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Katılımcıların Günlük Ağırlıklı Olarak Tükettikleri Besin Grubuna Göre Dağılımı.....	65
Grafik 2. Katılımcıların Günlük Tükettikleri Öğün Sayısına Göre Dağılımı.....	65
Grafik 3. Katılımcıların Öğün Atlama Durumuna Göre Dağılımı.....	66
Grafik 4. Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Bilgisi Edindikleri Kaynakların Dağılımı.....	67
Grafik 5. Katılımcıların Yeni Yemek Denemek İçin Seyahat Etme Durumlarına Göre Dağılımı.....	67



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim ve tez dönemim süresince her anımda desteklerini, yol göstericiliğini ve varlığını hissettiğim biricik tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK hocama sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma süresince anketime katılan, araştırmama destek veren ve her daim yanımda hissettiğim tüm çalışma arkadaşlarıma ve dostlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak, bugünlere gelmemde emeklerini ve desteklerini asla ödeyemeyeceğim, başarılarımın temel dayanakları olan, sadece bu süreçte değil bu ve bundan sonraki tüm süreçlerde yanımda olduklarından emin olduğum canım annem Nalan ŞİMŞEK'e, canım babam Avni ŞİMŞEK'e ve canım abim Mert Can ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkür ve minneti bir borç bilirim.

İrem ŞİMŞEK

GİRİŞ

Beslenme kavramı, insan gereksinimlerinin başında gelen bir olgudur. Yetersiz dengesiz beslenme, hızlı ve önlenemez nüfus artışı ve besin kaynaklarının üretime ithalata ve ihracata bağlı olarak yetersiz kalması gibi etkenler dünyanın en önemli sorunudur. Yetersiz ve dengesiz beslenme, toplumun ve o toplumu oluşturan bireylerin sağlık düzeyini düşüren en önemli etkidir. Dünyada milyonlarca insan, açlık sınırı ve yetersiz/düzensiz beslenme yüzünden hastalanıp ölümlerine başka bir kesim ise aşırı ve yanlış beslenmenin bir sonucu olarak kronik ve dejeneratif hastalıklar gelişmektedir ve tedavisi için milyonlar harcamaktadır. Bu sebeple beslenme, sadece fiziksel bir açlığı temsil etmemek ile beraber bireylerin ve toplumların sağlığının temelini oluşturmaktadır (Baysal, 1980, s. 3).

Yeterli ve dengeli beslenmek, bilinçli davranabilmek için bireyin kendisinin ve vücudunun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerini bilmesi gerekmektedir. Yetersiz beslenme bilgisi, yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açan başlıca faktörlerdendir. Bilgi yetersizliğinin bir sonucu olarak bireylerde kötü beslenme alışkanlıkları yerleşeceği gibi yerleşen alışkanlıklardan kurtulmanın ise oldukça zor olduğu kuşkusuzdur. Bu nedenle önem verilmesi gereken konu beslenme konusunda bilgi sahibi olmak ve bu kötü alışkanlıkları hiç kazanmamaktır. Beslenme faktörleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişki çok uzun zamandan beri bilinmektedir. Günümüzde ise beslenme ile ilgili konular birçok araştırmacının ilgisini çekmektedir bunun sebebi ise beslenmenin şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve diş çürükleri gibi hastalıklarla güçlü bir ilişkisi bulunmasıdır (Aktaş, 1988, s. 554).

Yeterli ve dengeli beslenme büyümeyi etkileyen en önemli çevresel faktördür. Bu nedenle, anne karnında ilk andan itibaren annenin ve bebeğin beslenmesi, uygun kilo kazanımı ve sonrasında çocukluk ve ergenlik dönemine kadar büyümenin izlenmesi gerekmektedir (Ellis, 2007, s. 87-91). Çocukların fazla veya eksik beslenme durumlarının değerlendirilmesi için, obezite saptanması, vücut ağırlığı, boy uzunluğu gibi antropometrik ölçüm alınması, belirli aralıklar ile izlenmesi gerekmektedir. Uygun standart büyüme eğrileri ile beraber karşılaştırılması ile normal sapmaların erkenden tespit edilmesi ve normal gelişim sürecindeki bozuklukların belirlenmesi, sağlıklı çocuklar yetişmesi ve ergenlerin sağlıklı yetişkinleri oluşturması açısından

oldukça önemlidir. (Boot vd., 1997, s. 232). Beslenmeye ek olarak, sosyo-ekonomik, kültürel ve genetik etmenler büyüme ve gelişme üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu nedenle her toplumun kendine özgü standartları olması gerekmektedir (Onis vd., 2007, s. 661).Beslenme farklılıklarının temelinde yöresel mutfak kültürü olduğu bilinmektedir (Trichopoulou vd., 2007, s. 421).

Aileler çocuklarının beslenme alışkanlıklarının gelişiminde önemli bir rol oynamaktadırlar. Kısıtlama, ödül ve ceza ile yemeye zorlanma, eğitim durumu, ailenin beslenme konusunda bilgi sahibi olup olmaması, beslenme alışkanlıkları, ailenin sofraya oturma durumu gibi faktörler erken dönem içerisinde beslenme ile ilgili yaşanan sorunlar çocukların beslenme tercihini tetikleyip etkilemektedir. Ailenin beslenme alışkanlıklarının yanında çocuk ve gençlerin zayıf olmaya verdiği önem, anne, baba ve çocuğun beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (Dovey vd., 2008, s. 181-193; Unusan, 2006, s. 362-368). Anne-babanın çocuklarına olan tutum ve davranışları, davranışsal uyumsuzluğun gelişmesinde en önemli kriterdir. Çocuğun kişilik gelişimi ve ilerleme düzeyi, anne ve babanın tutum davranışlarından etkilenmektedir (Toker, Hoccoğlu, 2009, s. 40).

Genç yetişkinlik dönemi (18-24 yaş); çocukluktan çıkıp ergenliğe geçiş dönemi sayılmakla beraber, hayatın önemli bir dönemine giriş aşamasını yansıtmaktadır. Bu dönem; yaşam tarzını kişiselleştirme ve özgürleştirme gibi radikal değişikliklerin olduğu bir dönemdir. Üniversite öğrencileri ileriye dönük beslenme alışkanlıklarının oturduğu riskli bir döneme adım atmaktadırlar ve bu süreçte genellikle yiyecek alışverişi, yiyecekleri hazırlama ve öğün planlama gibi konularda tecrübesiz ve bilgisiz olmalarından kaynaklı olup düşük fiziksel aktivite görülmektedir. Fiziksel aktiviteye düşük katılımın olduğu süreç genç yetişkinlik dönemindedir. Bu dönemde fiziksel hareketsizlik, kronik hastalıklara yakalanma riskini arttırmaktadır (Molina vd., 2015, s. 1414). Hayatın geçiş evlerinde tüm yenilikler ile beraber beslenme alışkanlıkları da değişerek daha önceden deneyimlenmemiş yiyecekler bireylerin hayatlarına girmektedirler. Bu yeni yiyeceklere karşı oluşturulan tutumlar kişilerin yeni yiyecek deneme korku veya arzu durumlarını belirlemektedir.

Yenilik korkusu (neophobia), yeni ya da bilinmeyen herhangi bir şeyin korkusudur. Çevresel olarak uygun uyaranların, bir nesneyi bilişsel olarak yeni değerlendirmesiyle ortaya çıkan bir korku davranışıdır (Greggor, vd., 2015, s. 85).

Yeni yiyecek deneme korkusu (food neophobia), son yıllarda gıda ve beslenme ile ilgili zorlukları anlamak için kullanılan bir terimdir. Bu terim, yeni veya alışılmamış gıdaları deneme korkusuna işaret etmektedir. Kişinin mevcut beslenme tarzına göre yeni ya da sıra dışı yiyecekler tüketme konusundaki kaçınma durumu veya isteksizliği olarak da tanımlanmaktadır (Pliner ve Hobden, 1992, s. 105; Schulze ve Watson, 1995, s. 230).



BİRİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

1.1. Araştırmanın Problemi

İnsanlar, eski zamanlardan günümüze değin geçen süre zarfı içerisinde yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmek, hayatta kalabilmek ve yaşamın içerisinde yer edinebilmek için beslenme, barınma, koruma ve sağlık gibi bilimum ihtiyaçlara gerek duymuşlardır. Tarihe bakıldığında; göçebe yaşam tarzı, dağınık konumlanma ve etkileşime girilen toplumların çeşitliliği sosyal ve kültürel hayatı etkilediği gibi beslenme faktörünü de yakından etkilemiştir fakat ilk yerleşim yerlerinde ve yerleşik hayata geçilmeden önceki süreçlerde beslenme olgusu, ikinci planda kalarak çok çeşitlilik ve farklılık gösterememiştir. Ateşin bulunması ile insanlar tat, lezzet ve aroma kavramlarını yavaş yavaş tanımış ve zaman içerisinde üzerlerine koyarak ilerlemeyi başarmışlardır. Zaman içerisinde değişen ve gelişen yemek kültürü, insan faktörü ve bulunulan ortam bir süre sonra yemek çeşitliliğini, değişen damak zevklerini ve farklı pişirme tekniklerini beraberinde getirmiştir. Yemekler çeşitlendiği ve farklılaştığı andan itibaren sadece karın doyurmak için tüketilmemiş aksine keyif almak, sosyalleşmek, birlikte olmak ve kutlama yapmak için de yemek yenmeye başlanmıştır.

Bir ortamda yaşayan insanların, ailelerin yaşam tarzları ile beraber beslenme alışkanlık ve düzenleri şekillenerek “beslenme alışkanlığı” olgusu oluşmaya başlamıştır. Bu alışkanlıklar zaman içerisinde değişmektedir fakat ilk olarak oluştuğu zaman çocukluk dönemlerine denk gelmektedir. Bunun sebebi ise çocukların beslenme düzenlerinin ebeveynlerinin kontrolünde olmasından kaynaklanmaktadır. Çocukluk döneminden sonraki süreçlerde, beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler ortaya çıkmaktadır. Ekonomik durum, sosyal faktörler, okul ve iş hayatı gibi. Çocukluktan ergenliğe geçiş dönemlerinde bu alışkanlıkların farklılaşması başlamakta ve ergenlikten yetişkinliğe geçiş döneminde ise yükselişe geçmektedir. Bu durumun pik yaptığı ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi, bireylerin iş hayatı veya üniversite sonlarına denk gelmektedir. Bu süreç farklı çevre ve iş hayatı ile beraber değişik mekânlar, ortamlar ve yiyecekler de getirmektedir. Çocukluktan yerleşen ve sonrasında aile, sosyal yaşam ve ekonomik duruma göre şekillenen beslenme

alışkanlığı durumları, sırasıyla ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde devam etmektedir.

Yeni yiyecek deneme korkusuna etki eden en büyük faktör kişilerin geçmişlerinde yemekler ile ilgili olan ilişkilerini ebeveynlerinin oluşturamamasıdır. Beslenme eylemlerinin anne ve babaların kontrolünde olduğu dönemlerde farklı yiyeceklere karşı oluşturulan önyargı, engellenme ve uzak tutulma durumları bireylerin ileriki dönemlerde yemeklere karşı olan tutumlarının temelini oluşturmaktadır. Ebeveynlerin çocuklar daha küçükken yiyeceklere karşı önyargılı, olumsuz veya kontrolcü yaklaşımları çocukları daha küçükken yemeklerden uzaklaşmalarına ve tek tip beslenme algısı oluşturmalarına neden olmaktadır. Belli bir yaşa kadar bu şekilde beslenen ve yeni gıdalar ile ilgili çekingen tavır sergileyen çocuklar evden ayrıldıkları ilk zamanlardan itibaren, bu durumun zorlukları ile karşılaşmaktadırlar. Çevrelerinde kendi yaş gruplarından olan çocukların, yeni yiyecekler ile ilgili problem yaşamamaları ve yeni gıdaları tatmaya karşı olan pozitif tavırları, çocuğun kendi tavrına göre farklılık gösterebilmekte ve çocuklar için bu ötekileşme ve kendisini farklı hissetme durumu o dönem için yararlı olmamaktadır. Zaman ilerleyip çocuklar ergenlikte evden çıkmaya başladıkça çevreye göre yemek yeme alışkanlık ve davranışları şekillenmektedir. Öncelikle yemeğe ayrılan zaman değişiklik göstermekte ve sonrasında ise öğün atlama durumları ile bireyin beslenme alışkanlıkları yerine oturmaktadır.

İnsanlar yeni yiyeceklerle karşılaştığında yaş, öğrenim durumumu, konumu ne olursa olsun ya geçmişten gelen geleneksel alışkanlıklarına göre davranmakta ya da farklı ve yeni olana ilgi duymaktadır. Farklı olanı tatmak söz konusu olduğunda ise kişinin evvelden gelen öğrenilmiş ritüelleri devreye girer ya da tam tersi kişi alışlagelmişten sıkılıp yeni olan için heyecan duymaktadır.

Gıda tüketim alışkanlıklarında, yeni yiyecek deneme korkusunda ve yiyeceklerle ilgili herhangi bir değişiklikte çoğunlukla geçmişten süregelen alışkanlıklar büyük rol oynamaktadır. Bu tür alışkanlıkların değişmesi kolay olmadığı gibi bireylerin hayatlarını da önemli boyutta etkilemektedir. Öyle ki bu alışkanlıklar yeni yiyecek deneme korkusuna bağlı olarak gastronomi sektörünü ve yiyecek içecek hizmetlerini de yakından etkilemektedir. Günümüz gastronomi sektöründe her gün farklı bir teknik ve ürün piyasaya sürülmekte fakat alıcılarını maalesef bulamamaktadır. Bunun en

temel sebeplerinden ilki maliyet açısından ortalamanın üzerinde fiyatlara sahip olmaları ikinci temel sebebi ise yeni yiyeceklere karşı ilgi duyacak ve tadacak kişilerin azınlıkta olmasıdır. Yeni yiyeceklere karşı olan taleplerin bu denli az olması gastronomi sektörünü ve yetişmekte olan aşçı adaylarını karamsarlığa sürüklemektedir. Araştırmada beslenme alışkanlıklarının sonradan değiştirebileceği ve yeni yiyecek deneme korkusu probleminin her dönemde önüne geçilebileceği problemine çözüm sunulmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu çalışmanın amacı, çocukluk, genç-yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde edinilen beslenme alışkanlık ve davranışlarının hem bireyin günlük beslenme düzenine etkisini hem de yeni yiyeceklere karşı olan olumlu ve olumsuz tutumunu incelemek ve sonrasında ise bu problemi temelinden çözebilecek öneriler sunmaktır. Çalışma kapsamında beslenme alışkanlıkları ve düzenlerinin ele alınmasının kişilerin herhangi bir yaş aralığında yeni yiyeceklere karşı olan tutum, davranış ve korkularının sebeplerini, nedenlerini çözeceği düşünülmüştür. Çalışma kapsamında öncelikle çocuk, yetişkin ve yaşlı olmak üzere üç farklı yaş gruplarına göre beslenme davranışı ele alınmış sonrasında ise bu beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu ile ilgili olan bağlantısı araştırılmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Beslenme alışkanlık ve davranışları, insanlar doğduğu andan itibaren başlamakta ve öncelikle aile içerisinde şekillenmektedir. Çocukluktan itibaren ne yenildiği, yemeklere olan bakış açısının nasıl şekillendiği, yemeğe bakış açısı yani aslında yemek için mi yoksa yaşamak için mi yemek yenir kavramı ile beraber hepsi bir bütün halinde şekillenmektedir.

Ailelerin çocuklarını yönlendirmeleri dâhilinde yemeklere karşı olan olumlu ve olumsuz bakış açısı oluşturmaktadır. Zaman ilerleyip çocuklar ergenlikte evden çıkmaya başladıkça bu sefer çevreye göre yemek yeme alışkanlık ve davranışımız şekillenmektedir. Bazı insanlar damak tadı için yeni yeni ve farklı yemeklere yönelirken bazıları da geleneklere bağlı kalmayı tercih etmektedir. Yetişkinlikte ise beslenme ihtiyacı, fiyat, sağlık problemleri gibi yemek tercihini etkileyen farklı sebepler bulunmaktadır.

İnsanlar yeni yiyeceklerle karşılaştığında yaş, öğrenim durumumu, konumu ne olursa olsun ya geçmişten gelen geleneksel alışkanlıklarına göre davranmakta ya da farklı ve yeni olana ilgi duymaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada farklı yaş grubundaki kişilerin yemek yeme alışkanlık ve davranışları ile yeni yemek deneme hakkındaki görüşleri elde edilecek, bu sayede özellikle yiyecek içecek endüstrisinde yer alan işletmelere pazarlama stratejileri açısından geliştirecek öneriler sunulacak olması açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde bulunan kişiler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamına bu üç farklı yaşam döneminde bulunan kişilerin alınmasının temel nedeni, bu dönemde insanların hem biyolojik yaşın hem de yaşam döneminin gereklilikleri nedeniyle farklı beslenme alışkanlıkları geliştirmiş olmalarıdır. Diğer bir neden ise insanların yaşam dönemleri değiştikçe yeniliğe ayak uydurma durumlarının ve/veya yeni yemekleri deneme konusundaki görüşlerinin değişebiliyor olmasıdır. Dolayısıyla çalışma evrenini farklı yaşam döneminde olan ve Türkiye’de yaşayan kişiler oluşturmaktadır. Çocukluk, yetişkinlik ve yaşlılık döneminde olan ve Türkiye’de yaşayan bu kişilerin tamamına ulaşmak zamansal ve maddi olarak mümkün olmadığından çalışmada örneklem belirleme yoluna gidilmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu Adrese dayalı kayıt sistemine göre Şubat 2021 tarihinde Türkiye nüfusu 83.614.362 kişidir (<https://data.tuik.gov.tr>, 2021). Bu sayının tamamına ulaşmak mümkün olmadığından örneklem belirleme yöntemine gidilmiş ve örneklem büyüklüğü Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004: 49-50) tarafından $d = \pm .05$ örneklem hatası ve $p = .05$, $q = .05$ güven aralığında evrenin 1 milyon ile 100 milyon olması durumunda örneklem büyüklüğünün 384 olması gerektiğinin belirtilmiş olduğu Örneklem Büyüklüğü Tablosundan yararlanılmıştır. Bu verilerden hareketle örneklem büyüklüğü 384 olarak belirlenmiş ve örnekleme alınacak bireyler kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir.

1.5. Veri Toplama Yöntemi

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket formunun hazırlanmasında İflazoğlu N. (2019), Batmaz H. (2018) ve Öztürk M.

(2010) tarafından yapılmış olan çalışmalarda yer alan ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu ölçekler sayesinde farklı yaş grubundaki kişilerin beslenme alışkanlık ve davranışları ile yeni yemek denemeye ilişkin görüşleri ölçülmüştür.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim durumları ve beslenme alışkanlıklarına yönelik demografik özellikleriyle ilgili sorular yer almaktadır. İkinci ve üçüncü bölümde yer alan sorular ise 5'li likert derecelendirme yöntemiyle yöneltilmiş olup katılımcıların beslenme davranışları ile yeni yemek deneme korkularına ilişkindir. Katılımcılardan bu bölümde yer alan sorulara (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum şeklinde cevap vermeleri istenmiştir.

1.6. Pilot Çalışma

Anket formunun hazırlanmasının ardından ankette aksayan ve eksik olan kısımlarla ankette yer alan ifadelerin tam olarak anlaşılıp anlaşılmadığının, sorulara tam ve anlaşılır şekilde cevap verilip verilmediğinin ve anketin güvenilirliğinin tespiti için 30 katılımcıyla pilot çalışma yapılmış ve pilot çalışmada katılımcıların önerileri doğrultusunda anlaşılmasında güçlük çekilen ifadelerle ilgili gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Pilot çalışma sonucunda anket formunun genel güvenilirlik testi sonucu elde edilen değer (Cronbach Alpha= .0794) anket formunun genel iç uyumunun kabul edilebilir düzeyin üzerinde olduğunu göstermiştir (Nunnally, 1978).

1.7. Literatür Taraması

Kabaran (2011) tarafından yapılan Ailelerin Besin Seçiminin Çocukların Besin Seçimi Ve Yeni Besin Deneme Fobisi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi başlıklı çalışmada Adolesan döneminde yeme davranışlarını, besin seçimlerini ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen birçok dış faktör olduğu bulunmuştur. Çalışma sonucunda ailenin beslenme alışkanlıklarının çocukların beslenme alışkanlıkları ve besin seçimleri üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışmada çocukların fast food tarzı hızlı yemek yemeye programlanmış beslenme alışkanlıklarına sahip olması durumu arkadaşları ile dışarda zaman geçirmeleri ile tetiklenmektedir. Besin endüstrisinin gelişmesi işe hazır besinlerin, bisküvi, çikolata, cips, krakerler gibi atıştırmalıkların çeşitlerinin ve tüketiminin artması ile vitamin mineral alımlarının

düşük, toplam yağ, doymuş yağ alımlarının yüksek olduğu görülmüştür. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin önlenmesi için çocukların öncelikle aile içinde ebeveynlerinden sağlıklı besin seçimlerini öğrenmeleri gerektiği, yeni besin deneme korkusunun çocukların yeni ve farklı besinleri denemelerini engellediği ve özellikle sebze meyve ve yumurta et ürünlerini denemekten kaçınmalarına neden olduğu ifade edilmiştir. Bu nedenle yeni besin deneme korkusunun çocukların sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinmelerini engellediği, aile içinde çocukların sevdiği yemeklerin hazırlanması ve yemeğe itiraz hakkı tanınması çocukların yeni besinleri denemeye isteksiz olmalarına neden olabildiği, bu nedenle de öncelikle ailelerin beslenme eğitimleri ile çocukları için yararlı olan beslenme alışkanlıklarını öğrenmeleri gerektiği vurgulanmıştır.

Batmaz (2018) tarafından yapılan Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlik Çalışması başlıklı çalışmada beslenme sağlığın temelidir ilkesi kanıtlanmış ve toplumdaki tüm bireylerin beslenme bilgi düzeyini yükseltici çalışmaların yapılması gerekmektedir. Toplumun eğitimi ve sağlığı için çalışan ve emek veren meslek gruplarındaki kişilerin beslenme kriterlerinin belirlenmesi gerektiği; daha sonra çeşitli projelerle toplumdaki diğer kesimlere de ulaşılması gerektiği vurgulanmıştır. Çalışma sonuçlarına göre bireylerin beslenme bilgi düzeylerini ilerletmek için halk eğitim merkezleri, kültür merkezi vb. kurumlarda beslenme eğitimi halka ve gerekirse kişilere özel olarak herkesin anlayabileceği bir dilde verilmesi gerekmektedir. Ülkemizde ilköğretim müfredatı içerisinde beslenme eğitiminin tek başına seçmeli dersler içerisinde yer alması ya da okullarda velilere verilen kurslar kapsamında öğretilmesi hususunda süreçler yaygınlaştırılarak beslenme bilinci öğretilmeli ve toplumun yanlış beslenme bilgisi edinmesi önlenmelidir.

Uzşen (2016) Okul Çağı Çocuklarının Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Oyunla Beslenme Eğitiminin Beslenme Alışkanlıklarına Etkisi başlıklı çalışmada ilköğretim eğitimi ile beraber öğrencilere temel beslenme bilgisi verilmesi gerekmektedir. Öğrencilerin; güzellik algısının zayıf olmak ile ilgili olduğunu ya da yakışıklı olmanın fayda sağladığı algısından uzaklaşmaları daha bilinçli kararlar vermelerine ve olumsuz dış uyaranlara karşı korunmalarına yardımcı olacağı ifade edilmiştir. Çalışmaya göre öğrencilerin yeterli ve dengeli

beslenmelerinin sağlanabilmesi, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılabilmesi için toplu beslenme yapılan yerlerde (okul yemekhanesi ve kantinlerde) hijyenik, ekonomik, damak tadına uygun besin, kolay ulaşılabilir bir yerde olma gibi koşulların sağlanması gerekmektedir. Bu öğrencilerin hem sağlıklı beslenmelerini hem de öğün atlamamalarını sağlayacaktır. Öğrencilere doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için eğitim ve öğretimin her aşamasında beslenme eğitimi verilmelidir. Çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri için kahvaltı yapma alışkanlığının edindirilmesi, öğün atlamalarının önüne geçilmesi ve beslenme bilgilerinin davranış haline gelebilmesi için tüm okullarda saatler içerisinde “beslenme saatleri” düzenlenmeli ve bu zamanlar eğlenceli birer etkinlik haline getirilmelidir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından çeşitli olanaklar sağlanarak gerekli ödenekler ile ilköğretim okullarında öğrencilere yönelik beslenme projeleri geliştirilmelidir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve besin tüketim durumlarını saptamak amacıyla, ilköğretim okullarının tamamında araştırmalar yapılarak ortaya çıkan sonuçlar neticesinde gerekli görülen önlemler alınmalıdır.

İflazoğlu (2019) Unesco Gastronomi Şehirlerinde Gastronomi Turizmi ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusu (Food Neophobia): Hatay ve Gaziantep Örneği başlıklı çalışma sonuçlarına göre yeni yiyecek deneme korkusu çoğu zaman insanların yeni yiyeceklerle ilgili bilgisinin yetersiz oluşundan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle yeni yiyecekler hakkında yeterli düzeyde bilgiye sahip olunması, yeni yiyeceklere karşı güven duymayı sağlayacak ve onları yeme isteğini arttıracaktır. Çalışma sonuçlarına göre insanlar yeni yiyecek deneme korkusuna sahip olduğunda yeni yiyeceklerin lezzetsiz olmasını beklemektedir çünkü yeni yiyeceklerin lezzet ve faydaları hakkında bilgileri yalnızca kendi tecrübelerine dayanmaktadır. Bu durumda, lezzetli yeni yiyeceklere maruz kalmaları ve onları keşfetmeleri yeni yiyeceklere karşı olumsuz tavırlarını değiştirmelerine yardımcı olacaktır. Böylece, yeni yiyecekler ile ilgili olumlu deneyimler, diğer yeni yiyecekler için genelleme yapmamalarına olanak vererek yeni yiyecek deneme korkusunun azalmasına yardımcı olacaktır. Diğer taraftan insanların yiyecekleri sevmeleri ve tüketmeleri üzerinde önemli bir role sahip olan sosyal etki; insanları çevresinde bulunan kişilerden etkilenmeye ve etkiledi kişilerin tükettiği benzer yiyecekleri denemeye sevk etmektedir. Bu nedenlerle neofobik bireyler sosyal ortamlarda bulunma sıklıklarını arttırıp yeni yiyecek deneme konusunda pozitif eğilim gösteren bireylerle vakit geçirebilirler. Bu durum onların

yeni yiyecek deneme korku düzeylerini hafifletecek hatta yeni yiyeceği denemeye istekli olmalarını sağlayacaktır.

Yiğit ve Doğdubay (2020) tarafından yapılan Tüketicilerin Yiyecekte Yenilik Korkusu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma başlıklı çalışmada yiyecek ve içecek sektörünün sadece finansal ve ekonomik anlamda değil psikolojik sebeplerden ötürü de zarar görebileceğini ortaya koymaktadır. Her ne kadar küçük bir detay olarak görülüp üzerinde durulmasa dahi yiyecekte yenilik korkusu önce kişinin kendisini sonra çevresini ve bir şekilde yiyecek içecek sektörünü dahi etkileyebilen bir unsur olduğu belirtilmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda kuşaklar arası yiyecekte yenilik korkusu, mutfak eğitimi almış kişilerde yiyecekte yenilik korkusu, gastronomi eğitimi veren akademisyenlerde yiyecekte yenilik korkusu gibi konular da çalışmaların yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

Kaplan (2018) tarafından yapılan Gastronomi Turistlerinin Gıda Seçiminde Neofobi – Neofili Etkisi başlıklı çalışmada yiyecek içecek işletmelerinin gastronomi turistleri tarafından daha fazla tercih edilmesi için yerel, yöresel ve farklı yiyeceklere yer verilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Çalışmada sonuçlarına göre yaşam döngüsüyle ilgili çalışmalarda yaşamın ilk döneminde ve son dönemlerinde (gençler, yaşlılar) gıda tercihleri orta yaş grubuna göre farklılık göstermektedir. Yaşla ilgili bu özellikler ve neofobi –neofili eğilimi dikkate alınarak işletmelerdeki çıkan ürünler gözden geçirilmelidir. Her iki grubun neofili eğilimi gösterdiği düşünüldüğünde tercih ettikleri seyahat güzergâhlarında yeni, farklı, yerel yiyecek ve içeceklere ilgi daha fazla olmaktadır. Gençler için daha hızlı ve kolay hazırlanabilen farklı, yerel yiyecekler hazırlanırken, yaşlı bireyler için farklı ve yerel yiyeceklerin daha sağlıklı formlarda hazırlanması (kızartma yerine buharda pişirme, şeker yerine kuru meyveler bal gibi ürünlerin kullanılması vb.) turist tercihlerinin olumlu yönde etkilenmesine neden olacaktır.

1.8. Hipotezler

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeğe bağlı olarak çalışma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H₁: Katılımcıların beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1a}: Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışlarının yeni yiyecek deneme önyargıları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1b}: Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışlarının yeni yiyecek deneme önyargıları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1c}: Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışlarının yeni yiyecek deneme isteksizlikleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H_{1d}: Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışlarının yeni yiyecek deneme isteksizlikleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H₂: Katılımcıların beslenme davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{2a}: Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{2b}: Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H₃: Katılımcıların yeni yiyecek deneme korkuları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{3a}: Katılımcıların yeni yiyecek deneme önyargıları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

H_{3b}: Katılımcıların yeni yiyecek deneme isteksizlikleri yaşlarına göre farklılaşmaktadır.

1.9. Varsayımlar

Çalışmada daha önce yapılmış olan çalışmalarda yer alan ölçeklerden yararlanıldığından anket formunda yer alan soruların kişilerin beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu üzerinde etkilerini ortaya koyabileceği varsayılmıştır.

1.10. Sınırlılıklar

Bu çalışmada da bazı sınırlılıklar yer almaktadır. Öncelikle çalışmada her ne kadar istatistiksel olarak geneli yansıtabilecek bir örnekleme ulaşılmış olsa da belirli bir örnekleme çalışılmıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar belirli bir örneklemden elde edilen verilerle kısıtlıdır. Çalışmadaki diğer önemli sınırlılık ise, katılımcıların verdikleri cevapların anket soruları ile sınırlı olmasıdır. Diğer bir ifadeyle anket soruları içerisinde açık uçlu sorular yer almadığından konuyla ilgili katılımcıların

aktarmak istediği her türlü bilgiye ulaşlamamıştır. Anketin belirli bir zaman aralığında uygulanması (Kasım 2020-Ocak 2021), araştırmanın zaman ve maddi olanakları uygulamayı sınırlandırıcı faktörler olarak kabul edilmiştir. Diğer bir sınırlılık da araştırmada toplanan verilerin güvenilirliği ve geçerliliğinin kullanılan veri toplama aracının özelliklerine bağılı olmasıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

İnsan soyunun atası olarak bilinen ve kabul edilen insan benzeri oluşumların nasıl ve ne şekilde beslendikleri, evrimle beraber diyetlerinde bir farklılık olduğu; fosillerin, beden, kemik ve diş yapılarından anlaşılmaktadır. En ilkel olanları öldürdükleri hayvanlar ile beslenmekteydiler. Onların nesilleri olan buz çağının, insan benzeri günlük avladıkları hayvanların yanı sıra bitkilerin tohumlarını da diyetlerine eklemişlerdir. İnsanların zaman içerisinde diyet örüntülerinde değişimler olmuştur. Önceleri karışık olan beslenme düzeni zaman içerisinde yerini tek yönlü beslenme sistemine bırakmıştır fakat bunun sonucunda beslenme yetersizliğinden kaynaklanan sağlık sorunları gündeme gelmiş ve insanlar karışık beslenmeyi tekrar tercih etmişlerdir. Tahminen 10.000 yıldan beri uygulanan bu tür beslenme sistemi, doğal afetler ve iklim değişikliği dışında insanın büyüme ve çoğalması için yeterli olarak kabul edilmiştir (Baysal, 1990, s. 154) . İnsanlığın besin elde etme faaliyetleri, uzun yıllar boyunca sadece ekonomik işlemden ibaret olmuştur, göçebe sürüler şeklinde toplanmış ve avlanmışlardır. Besin üreticiliği aşamasına geçiş ile beraber ekonomik sistemler, kültürün belirleyici ilişkileri haline gelmiştir. Biyolojik evrim ile beraber kültürel evrimde de ilerledikçe daha karmaşık üretim, geçim, yaşam ve düşün biçimleri ile beraber, besin edinme davranışları da büyük çeşitlilik göstermeye başlamıştır (Gültekin, 2015, s. 84).

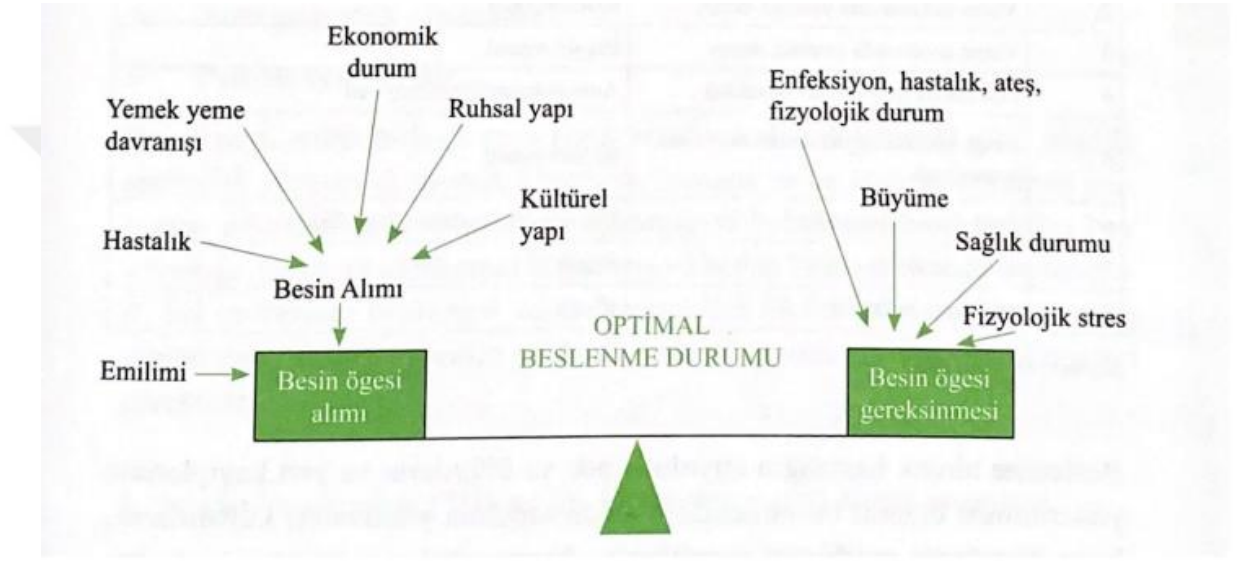
Aşağı yukarı 12 bin yıl kadar öncesinde Anadolu ve Yakın Doğu'nun bazı kısımlarında, özellikle de Fırat ve Dicle nehirlerinin kenarlarına kurulan kabilelerin köy hayatını başlattığı bilinmektedir. Kurulan bu sabit ve sürekli yerleşmeler bilinen en eski tarım öncesi köyleridir. Tarım, insanın toprağa bağlanması konusunda belirleyici bir unsur değildir; aksine insanlar tarımdan evvel yerleşmiş, köyler kurmuş sonrasında tarıma başlamışlardır. Bunun devamında ekonomik ve sosyo-kültürel evrimler oluşturmuşlardır. Besin üretim devamlılığının ise insanlık çağının en değerli yapı taşı olduğu bilinmektedir. İnsanoğlu evrim sürecinde köyleri inşa etmek ile başlayıp, besin üretimine geçiş ile beraber tarihte yeni bir dönemin kapılarını

açmışlardır. Hızlı büyüyen yapılar, bu yapılar etrafına oluşan çöplükler, artan nüfus oranı ile çevre yapısının zorunlu olarak değişimini ve beraberinde sağlık problemlerini getirmiştir. Özellikle ormanlık merkezlerin tarım için hızla kaybolması ve çevresel özelliklerin önemli bir kısmının değişmesi, insanlara uyarlanması biyolojik uyumunun bir sonucudur. Örneğin güneş ışınları, iklim, beslenme biçimi ve yaşanan yörenin deniz seviyesinden yüksekliği gibi unsurlar toplumun bu düzene alışamayacak olan bireylerini eleyerek, ortama uyum sağlayabilen insanların o toplum içerisinde çoğalmasına ortam hazırlayabilmektedirler (Özbek, 2019, s. 179-202). İlk çağlardan beri devam eden beslenme sağlık etkileşimi herkes tarafından bilinmektedir ve ister istemez insanları bu konuda çaba harcamaya yönlendirmektedir. Yalnızca hastalıkların tedavisinde ve şiddetinin azaltılmasında etkili değil bunların yanında hastalıkların önlenmesinde beslenme büyük bir önem taşımaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2015, s. 26).

İnsanların beslenme ritüeli ve alışkanlıkları biyolojik bir eylemdir. Beslenmeye olan yaklaşımın sebebi ise insan metabolizmasının besin, enerji ihtiyaçlarının karşılanması süreçlerine gönderme yapılmasıdır. Fakat söz konusu enerjinin sağlanmasına yönelik ihtiyaç duyulan besinlerin sağlanması, insanların tüketmesi için uygun formlara getirilmesi ve tüketim davranışları süreci, beslenme kavramını sadece biyolojik bir eylem olma sıfatından çıkarıp kültürel bir olgu haline getirmektedir. Yemek çoğu zaman biyolojik bir eylem olarak kabul edildiğinden birçok sosyolog bu konu üzerine düşmemişlerdir, fakat yemek her daim sosyoloji teorilerinde altı çizilen doğal bir eylem olarak nitelendirilmiştir (Melntosh, 2013, s. 1). Sosyoloji için tüketim demek, sadece yemek, beslenme ve yaşamsal faaliyetleri devam ettirebilmek değildir. İnançlar, hayata bakış yönü ve bağlılık derecesi yemek kültüründe her daim belirleyici kıstas olmuşlardır. Yiyeceklerin üretim, tüketim aşamaları ve bunu gerçekleştiren yapının araştırılması önemlidir. Yaşadığımız dünyada sağlıklı beslenme koşullarının sonucunda obezite, blumia, anoreksiya gibi beslenmeye bağlı hastalıklarda, sosyal, ekonomik ve siyasal konularda etkisini göstermektedir (Beşirli, 2012, s. 281). Yirminci yüzyılın başından beri bilimsel araştırmalarla ve bunların sonucunda beslenme bilim dalı olmuştur. Bu bilim dalı, beslenmede esas haline gelmiş besin öğelerinin türlerini, miktarlarını, özelliklerini ve vücut çalışmasındaki işlevlerini, besinlerin birleşimini, fiziksel ve kimyasal özelliklerini, üretimden tüketime kadar uygulanan işlemlerin besin kalitesine etkilerini, değişik yaş, cinsiyet çalışma ve özel durumda olan bireylerin ve grupların beslenme planlarını incelemektedir. Hem fiziksel

hem de davranışları kapsayan beslenme bilimi; doğumdan önce başlayarak ölüme kadar olan yaşamı etkilemektedir (Baysal vd., 2020, s. 9-18).

Bireyin sağlığı üzerinde etkili olan beslenmenin saptanması ancak beslenme durumunun belirlenmesi ile gerçekleştirilmektedir. Beslenme durumu olgusu, besin öğelerine olan gereksinmesinin karşılanma miktarlarının bütünüdür. Başka bir deyiş ile optimal beslenme için besin öğesi alımı ile beraber besin öğesi gereksinmesi arasındaki dengedir. Bu denge Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. Beslenme Durumu Dengesi

Kaynak: Pekcan, (2020, s. 67).

Bu denge ise birçok etmenden etkilenmektedir. Kişilerin beslenme ve sağlık durumu; iyilik halini, performansını, büyüme, gelişme ve hastalıklara karşı olan direnme gücünü etkilemektedir. Sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için beslenme durum ve halinin düzenli aralıklarla saptanması; bireyin fiziksel yapısının, büyüme ve gelişmesinin, besin öğesi alım kalitelerinin belirlenmesi için gereklidir. Beslenme yetersizliğinin ilerleyen bir süreç olması bunun en önemli nedenleri arasında sayılmaktadır. İdeal olarak, tüm bireylerin yaşamları boyunca, periyodik olarak beslenme durumlarının saptanması gerekmektedir. Beslenme durumunun saptanması ve taranması araçlarının ve yöntemlerinin kullanım durumları koşullara göre değişiklik gösterebilmektedir. Düzenli olarak beslenme durumunun saptanması beraberinde beslenme taranmasını getirmektedir. Bu yöntemle beslenme

desteği, beslenme eğitimi ve danışmanlık hizmetleri de kişilerin hastalık anından öncesi için etkin olarak planlanıp yürütölmektedir (Baysal, 2020, s. 67-69).

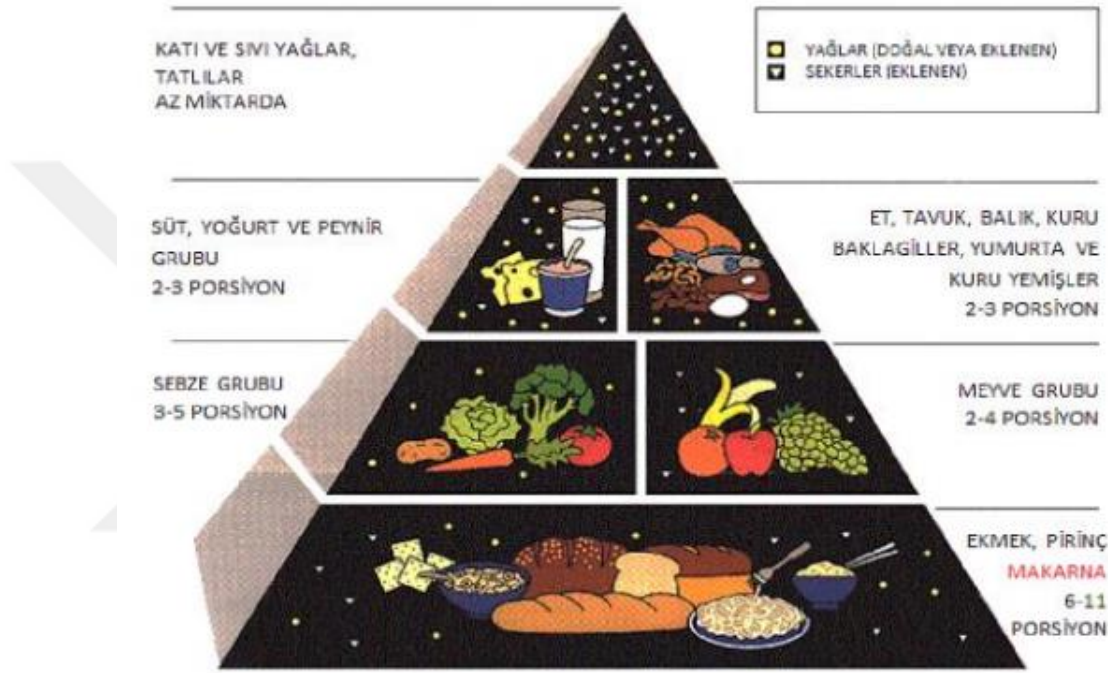
Vücutun en küçük yapı taşı ve organizması olan hücrelerin düzenli bir şekilde çalışabilmesi için gereken günlük olarak tüketilen besinlerden sağlanan proteinler, karbonhidratlar, yağlar, vitaminler, mineraller ve su gibi besin öğelerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu besin öğelerinin yeterli miktarlarda ve düzenli aralıklar ile alınması, büyüme, yaşamın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması ve iyileştirilebilmesi için önemlidir. Besin öğelerinin alımında herhangi bir aksilik olması halinde büyüme ve gelişme engellenmektedir. Bu ve benzeri beslenme ile ilgili sorunlar her yaş grubundaki hem kadın hem erkek bireyler için önemlidir ancak özellikle risk grupları olarak bilinen gebe, emzikli, bebek, çocuk, adölesan ve yaşlılık dönemlerinde olan bireyler için çok daha dikkat edilmesi gerekmektedir. Kişilerin besin seçimlerini ve beslenme durumlarını etkileyen ve tetikleyen faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler, genetik ve çevresel faktörler adı altında incelenmektedir. Genetik faktörler dışındaki, beslenme durumunu etkileyen faktörler şunlardır (Karaağaoğlu ve Samur, 2019, s. 1);

- Eğitim düzeyi, sosyal çevre ve kültürel durum
- Kişilerin beslenme bilgi düzeyi ve buna bağlı olarak tutum ve davranışları
- Ekonomik sebepler
- Ailedeki birey sayısının fazla olması
- Çevresel etkenler
- İklim ve coğrafi koşullar
- Besin üretimi, dağıtımı ve teknolojisindeki özellikler

Yukarıda sayılan faktörlerdeki negatif gelişmeler, farklı şiddet ve boyutlardaki yetersiz veya dengesiz beslenme durumlarının ortaya çıkmasına neden olabilmektedir.

Beslenme için gerekli olan protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller besinler ile sağlanmaktadır. Besinler, fizyolojik temelli gereksinimleri karşılamasının yanında, psikolojik ve sosyal değerler de taşımaktadır. Bu konuda yapılan çalışma sonuçları beslenme bilgisi, besinlerin seçimi ve kullanımının birey ve toplumun sağlığını koruyabileceği yönündedir. Günümüzde özellikle de gelişmiş ölkelerde, çeşitli ve fazla besin bulma oranları fazladır. Bu besinler, içerdikleri protein, yağ,

karbonhidrat, vitamin ve mineraller ile beraber görünüş, şekil ve lezzet yönünden gıda piramitlerinde belirli gruplarda toplanmaktadır. Mevsimlere, bölgelere ve satın alma durumlarına göre hemen her grupta herkese uygun besin bulunmak ve seçmek mümkündür. Gıda Piramidinin belirlediği, günlük enerji ve besin ihtiyaçlarını karşılayabilmek için bu gruplardan alınması gereken miktarlar belirlidir. Besinlerin hazırlanması, tüketilmesi ve alınmaları gereken miktarlar kaliteli bir beslenme için gerekli görülmektedir (Baysal, 2020, s. 277-278).



Şekil 2. Gıda Piramidi

Kaynak: Özer vd. (2020 s. 17).

Besin piramidi, bireylerin günlük olarak tüketmesi gereken gıda gruplarını göstermektedir. Sağlıklı beslenme ve yaşamın devamlılığı ve günlük olarak alınan yiyecek içeceklerin alım miktarlarını ayarlayabilmek ve düzene koymak adına oluşturulmuştur. Piramit; et, yumurta ve kuru baklagiller, süt ve süt ürünleri, tahıllar, sebze ve meyveler, yağ ve şeker olmak üzere beş temel besin grubunu barındırmaktadır. Gıda piramitlerinin amacı, sağlıklı ve üretken yaşayabilmek adına etkin ve dengeli beslenmeye teşvik edebilmektir. Sağlıklı beslenmeyi geliştirmek, bilimsel temelli olan bilgileri yaygınlaştırmak, beslenme temelli sağlık problemlerinin

önüne geçerek öğün planlanmasına yardımcı olmak gıda piramidi sayesinde gerçekleşmektedir (Özer vd., 2020, s. 18).

Besin grupları	Yaşlar					
	6-12 ay	1-3 yıl	4-6 yıl	7-9 yıl	10-13 yıl	14-18 yıl
1. Et ve benzeri						
(toplam):	80	110	120	130	140	160
Yumurta	50	50	50	50	50	50
Et ve K. baklagil	30	60	70	80	90	110
2. Süt ve türevleri:						
Süt, yoğurt	600	500	500	500	500	600
Peynir	-	20	30	30	30	30
3. Sebze ve meyve:						
Yeşil ve sarı	50	75	100	150	150	150
Turunçgil ve domates	50	100	100	100	100	100
Diğerleri	50	100	100	150	200	250
4. Tahıllar						
Ekmek	20	50	100	200	250	350
Pirinç, makarna, bulgur	10	20	30	40	50	60
Tahıl unu	10	10	45	15	15	20
5. Yağlar ve şekerler:						
Katı ve sıvı yağ	10	15	30	40	50	60
Şeker	20	25	40	40	40	50
Pekmez, bal, reçel	10	25	25	25	25	25

Şekil 3. Enerji ve Besin Öğelerini Karşılama İçin Gerekli Besin Tür ve Miktarları (günlük ortalama gr)

Kaynak: Baysal (2020, s. 492).

Yukarıda belirtilen beş temel besin grubu ürünlerinin faydalarını ve alım miktarları ise şu şekildedir (Applegate, 2011, s.304):

Tahıllar: Her gün en az 85 gr tam tahıllı ekmek, 1 bardak kahvaltılık tahıllı gevrek, yarım bardak pişmiş pirinç tüketilmelidir.

Sebzeler: Havuç ve tatlı patates gibi turuncu sebzeler, brokoli, ıspanak ve diğer koyu yeşil yapraklı sebzeler yemek vücut için gereklidir. Her gün en az 2 bardak tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Meyveler: Mevsimine göre çeşitli ve az şekerli meyveler tüketilmesi gereklidir. Her gün en az iki bardak taze sıkılmış meyve suyu içmek enerji ihtiyacının belirli bir kısmını karşılamaktadır.

Süt: Süt, yoğurt ve diğer süt ürünleri tercih edilirken düşük yağlı veya yağsız olanları tercih edilmelidir. Süt tüketemeyen kişiler için laktozsuz ürünler veya takviye gıdalar kullanılmalıdır. Yetişkinler için günlük alınması gereken süt miktarı 3 bardaktır fakat 2-8 yaş grubu çocuklar için ideali 2 bardaktır.

Et ve Baklagiller: Düşük yağlı veya yağsız etler, kümes hayvanları tercih edilmelidir. Et ve kümes hayvanları için en ideal pişirme tekniği ızgara veya ateş üzerinde pişirmektir, bu yöntem ile vitamin ve sularını kaybetme oranları sıfıra yakındır. Günlük ideal alım oranı ise 155 gr olarak belirlenmiştir.

Besin grupları	Erkek	Kadın
1. Et, yumurta ve kuru baklagil (Beyaz et, tercih edilir.)	100 - 150	100 - 150
2. Süt ve türevleri:		
Süt, yoğurt	500 - 600	500 - 600
Peynir	23 - 30	25 - 30
3. Sebze ve meyve:		
Yeşil ve sarı	200 - 250	200 - 250
Turunçgil, domates	150 - 200	150 - 200
Diğerleri	200 - 250	200 - 250
Soğan-sarımsak	50-60	50-60
4. Tahıllar:		
Ekmek	100 - 300	75 - 150
Pirinç, bulgur, makarna	30 - 60	20 - 40
5. Yağlar ve şekerler:		
Katı yağ (yumuşak margarin)	8 - 10	3 - 8
Sıvı yağ (zeytinyağı-kanola yağı)	15 - 20	10 - 15
Şeker	20 - 30	20 - 30
Bal, pekmez, reçel	20 - 25	10 -15
6. Diğer yiyecekler:		
Fındık, fıstık, ceviz, zeytin	10 - 15	10 - 15
Salça	5 - 10	5 - 10
Çay, bitkisel çaylar	1 - 2	1 - 2

Şekil 4. Yaşlıların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimlerini Karşılacak Günlük Besin Tür ve Miktarları (günlük ortalama gr)

Kaynak: Baysal (2020, s. 525).

İnsanların yeterli ve sağlıklı beslenebilmesi için vücuduna alması gereken temel altı besin ögesi vardır. Bunlar; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve sudur (Eriş ve Yanmaz, 1979, s. 28). Vücudun beslenmesinde her besin ögesinin kendilerine göre görevleri bulunmaktadır. Karbonhidratlar vücut

faaliyetlerini gerçekleştirmek için enerji vermektedirler. Bununla beraber vücut ısısını ayarlama ve besinlerin vücutta kullanımlarında yardım etmektedirler. Yağlar, vücutta enerji vermekle beraber gerekli yağ asitleri ve yağda eriyen vitaminleri karşılamaktadırlar. Protein, hücre ve dokuların yapı taşıdır, yıpranan dokuları onarır ve büyüme gelişmeyi sağlamaktadır. Vitaminler, vücut olaylarının kontrolünde, düzenlenmesinde, sağlığı korumak ve hastalıklara karşı olan direnci arttırmak ile görevlidir. Madensel maddeler hem vücut yapısında bulunmaları ve vücut içerisinde yaşamsal rol oynamaları yönünden kişinin sağlığı için oldukça önemlidir (Ergin, 2010, s. 177).

İnsanların vücut ve kemik yapısı, zaman içerisinde yiyeceklere karşı olan olumlu veya olumsuz beslenme düzenine ve uyumuna göre ayarlanmaktadır. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenebilmek bir yandan da ekonomik bir beslenme düzeni oturtabilmek için yiyeceklerin tanınması gerekmektedir. Dünyadaki binlerce çeşit yiyecekleri tanımak ve beraberinde bu besinlere göre yemek düzeni ayarlamak imkânsızdır. Bu sebeple beslenme uzmanları, kişinin vücudu için gerekli tüm besin maddeleri yemek listelerine eklemek amacı ile gruplandırmışlardır. Türkiye’de bulunan besin çeşitleri ve halkın gelenekselleşmiş damak zevki göz önünde bulundurularak yiyecekler dört temel grup içerisinde toplanmışlardır. Birinci grup süt ve süttten üretilmiş olan besinler, ikinci grup kırmızı ve beyaz et, üçüncü grup tahıl ve baklagiller, dördüncü grup her çeşit meyve ve sebze son grup ise çeşitli yağlar ve şekerlemeler olarak ayrılmışlardır. Vücudun enerji ve besin öğeleri eksiklerini yeterli, sağlıklı ve doğru bir şekilde karşılamak düzenli beslenmeyi gerektirmektedir. Her grup fiyat açısından farklı, her mevsimde ve her bölgede bulunabilecek yiyecekler olarak düzenlenmiştir (Hasipek, 1983, s. 87-88).

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yaşamak için gerekli olan besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak tanımlanır. İnsanın yaşamı için gerekli olan 50’ye yakın besin öğesine (kimyasal yapı ve etkinliklere göre; protein, yağ, karbonhidrat, mineral, vitamin ve su başta olmak üzere 6 grupta incelenir) ihtiyacı olduğu, sağlıklı büyüme ve gelişme sayesinde uzunca süre bu öğelerden günde ne kadar alındığı ile bir ilgisinin olduğu bilinmektedir. Bunlardan herhangi birisinin veya birilerinin tüketilmediği, fazla veya az tüketildiği durumlarda, büyüme ve gelişme sürecinin olumsuz etkilendiği ve

beraberinde sağlığın olumsuz anlamda riske gireceği yapılan bilimsel araştırmaların sonuçlarında ifade edilmektedir. İnsan bedeninin büyümesi, yenilenmesi ve çalışması adına besin öğelerinin yeteri kadar tüketilmesine “yeterli ve dengeli beslenme” denilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2015, s. 30-31). Yeterli ve dengeli beslenme süreci anne karnında başlamaktadır. Yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, genetik özellikler ve hastalıklar kişinin alacağı besin öğelerinin miktarını ve şeklini değişmektedir, bunun sonucunda beslenme planları kişiye özgü yapılmaktadır. Bunun yanı sıra toplum sağlığı gözetildiğinde temel ilke ve ihtiyaçlarının topluma özgü olarak belirlenmesi ve tüm toplum için yaygınlaştırılması gerekmektedir (Kılavuz, 2019, s. 4).



Şekil 5. Türkiye'nin Yeterli ve Dengeli Beslenme Modeli

Kaynak: Özer vd., (2020 s. 20).

İnsan vücudunun temel ihtiyaçları ancak yeterli ve dengeli bir beslenme programı ile sağlanabilmektedir. Bunun dışında yardım almadan yapılacak herhangi bir müdahale sağlıklı ve dengeli beslenmeyi bozacaktır. Dengeli ve sağlıklı beslenme kavramının amacı bilinenin aksine, hiçbir zaman açlığı bastırmak veya mideyi doldurmak olmamıştır. Vücudun fonksiyon ve görevlerini yerine getirebilmesi adına, hastalıklara karşı olan müdafaa sisteminin desteklenmesi ve protein, vitamin, mineral, yağ ve su maddelerinin vücuda alınması gerekmektedir (Akben, 2020, s. 15-16).

Yeterli ve dengeli beslenmeyi tercih etmeyen toplumun, sağlıklı ve yüksek performans bir güçte yaşayabilmesi, hem ekonomik hem de sosyal refahın artması pek mümkün görülmemektedir. Yeterli ve dengeli beslenme; kişinin yaşamsal faaliyetleri için değil tüm bunlarla beraber tüm toplumun gelişmesi ve değişmesi için en önemli faktördür. Gıda yoksunluğu yaşayan bir bireyin ve/veya toplumun verimli ve üretken olarak çalışmasından söz edilememektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin beyin gelişimine ve çalışma motivasyonuna olan olumlu etkisi, yaşama ümidini yükseltmesi, sağlık riskini azaltması gerçeği, tüketicileri doğru ve dengeli beslenme fikrine yönlendirmiştir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004, s. 63).

Yetersiz beslenme, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeteri kadar alınmaması veya alınmaması durumunda hayatın sürdürülebilmesi ve fizyolojik gereksinimleri için yeteri kadar enerjinin oluşmadığı ve dokuların gelişmemek durumunda kaldığı beslenme olarak tanımlanmaktadır. Beslenmenin yetersiz kalması fiziksel gelişme ve beyin gelişimini negatif etkilenmektedir (Baz ve Ardahan, 2016, s. 147). Dengesiz beslenme; bazı besin öğelerinin vücudun ihtiyacı olandan fazlasının alımı olarak tanımlanmaktadır. Dengesiz beslenme vücutta birden fazla sistemin dolaylı olarak değişimine neden olurken zihinsel ve fiziksel işlevlerin de verimini düşürmektedir. Besin tüketiminde, besinlerin seçiminden başlayarak neredeyse tüm tüketim süreçlerinde yapılan hatalar besin öge kaybını bununla beraber vücudun ihtiyacının karşılanmamasına sebep olmaktadır (Ahraz, 2017, s. 2).

Yeterli ve dengeli beslenme birçok hastalığın engellenmesinde en önemli görevi üstlenmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmek için, tüketilen besinlerin büyük bir kısmını oluşturan bitki ve hayvanların yetiştirilme, toplanma, depolama ve sunuma kadar olan süreçte tüm işlemlerin titizlik ile yapılıyor olması gerekmektedir. Besin ve gıda işlemlerinde kullanılacak olan bitki ve hayvanların yetiştirildikleri yerlerinin havası, suyu ve toprağı kirlenmemiş ve mümkünse işlem görmemiş olması gerekmektedir. Bitki ve hayvanların vücutlarında biriken artık ve toksik maddeler bunun birinci sebebidir. Bitkisel ve hayvansal besinlerin yanında hava, su, toprak kirlenmesi de başta olmak üzere, insanlardaki aktivite yetersizliği ve GDO'lu (Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar) ürünlerin yaygın kullanımı da sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeyi imkânsız hale getirmiştir. Geleneksel mutfak kültürünün geçerli olduğu ve uygulandığı mutfaklarda, bitki ve hayvanların yetiştirilmesinden,

toplanmasına ve depolanmasına kadar olan süreçlerde uygulanan yöntemlerin büyük önemi olmaktadır (Akın, 2014, s. 32).

Yeterli ve dengeli beslenmeye etki eden olumsuz faktörleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011, s. 4):

- Beslenme konusundaki bilgisizlik ve eğitimsizlik
- Sağlık kuruluşlarından tam anlamı ile yararlanılamaması
- Fiziki çevrenin yetersiz koşulları
- Besin hijyeni konusundaki bilgi yetersizliği ve güvensizliği
- Besinlerin üretim ve tüketim aşamaları arasındaki yaşanan dengesizlikler
- Kıtık, savaş, doğal afet vb. nedenlerle yeterli besinin karşılanamaması
- Satın alma durumundaki yetersizlikler
- Gelenek göreneklere göre hareket edilmesi
- Nüfus artış hızının yüksek olması.

Yeterli, dengeli beslenmek ve sağlıklı olmak insanı yansıtan iki önemli temeldir. İyi ve doğru “beslenmek” bir disiplin işi olarak görülmektedir. Bugün günümüzde yeme içmeyi bir lezzet ve haz aracı kılan insanlık, yeniden “yeterli ve dengeli beslenme değerini” keşfetmeye ve iyi beslenmenin hazzını yaşamaya çalışmaktadır (Bulut, 2020, s. 151-152).

2.3. Beslenme ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sağlığı; insanın “fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinin olması” şeklinde tanımlamıştır. Kişinin dışarıdan bakıldığında hastalık ve yaralanma gibi belirtilerinin olmaması durumu kişiyi sağlıklı birisi yapmamaktadır. İnsanın ve beraberinde genel olarak toplumun sağlığını etkileyen en önemli iki faktör kalıtım ve çevre koşullarıdır. Kalıtım, kişinin ailesinden geçen ve doğuştan kendisinde var olan niteliklerdendir, insanın sağlık düzeyini gösteren en önemli etkendir. İyi kalıtım göstergesi, gelişmiş bir beden ve sağlıklı bir zihindir. Sağlığı etkileyen çevresel faktörlerin başında ise; beslenme, giyim, barınma, eğitim ve çevre gibi olanak ve imkânların olması durumu gelmektedir. Tüm bu etmenler bir araya geldiklerinde kişinin yaşamını kontrol etmektedir. Çevresel etmenlerden

herhangi birisinin eksik veya az olması durumunda bireyin ve beraberinde etkilediği toplumun sağlık durumu üzerinde olumsuz etki yapmaktadır. (Baysal vd., 2020, s. 7-8). Tüm canlılar için önemli bir ihtiyaç olan beslenmenin DSÖ tanımına göre; bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal bakımdan sağlığı olumlu veya olumsuz anlamda etkilediği çevresel faktörlerden ilkinde beslenme denilmektedir. Beslenme tanımı kişinin istediği besinleri bilinçsiz bir şekilde yemesi, karnını sürekli olarak doyurma isteği veya açlığını unutturacak seviyede yemek yemesi değildir. Bireylerin besin öğelerini yeteri kadar ve sadece ihtiyaç duydukları anlar için bilinçli olarak yapılması gereken bir eylemdir ve bu durum yaşam boyunca da devam etmektedir (Besler vd., 2015, s. 11-13).

Sağlıklı beslenme; yaşamın sürdürülebilmesi, büyüme, gelişme, üretkenlik ve sağlıklı bir vücuda sahip olabilmek için anne karnında başlayan, bebeklik, çocukluk, adölesan ve erginlik çağlarında da devam eden, yaşlılık boyunca süren ve hayatın neredeyse tümüne etki eden bir olgudur. Bireylerin besin tercihleri; gelenekler, kültürel, ekonomik ve çevresel etmenler ile beraber cinsiyet, yaşı yaşayış durumu gibi birçok kıstastan etkilenmektedir. Bazı besin ve besin grupları vücut için gerekli olan besin öğelerini bulundurmaları açısından zengin veya fakir olarak adlandırılmaktadır. Sağlıklı beslenme tanımıyla dikkat çekilen durum ise; tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınmasıdır (Yardım vd., 2016, s. 2). Sağlık ve beslenme ilişkisi üzerinde dünyanın pek çok yerinde araştırmalar yapılmakta ve beraberinde her gün değişen veriler ortaya konmaktadır. Beslenme yetersizliği ve dengesizliği bazı hastalıkların vücutta doğrudan ve dolaylı sebepler oluşturmuştur. Günümüzde, gelişmekte olan ülkelerde protein-enerji yetersizliği hastalıkları, anemi, raşitizm, A ve B vitaminleri yetersizliklerine bağlı sağlık bozuklukları yüksek oranda görülmektedir. Beslenme yetersizliği dolaylı olarak sebep olduğu hastalıkların en önemlileri; enfeksiyon hastalıkları, arteriosklerotik hastalıklar, diyabet, şişmanlık ve karaciğer hastalıklarıdır (Baysal vd., 2020, s. 8-9).

Sağlıklı beslenme durumlarının; cinsiyet, yaş, ekonomik durum, medeni hal ve eğitim düzeyi gibi kriterlerden etkilendiği bilinmektedir. Toplumların hedeflenen yaşam kalitesine ulaşabilmesi beslenme bilincinin arttırılmasıyla doğrudan ilgilidir. Bu sebeple sağlıklı beslenmeyi, yaşam biçimi haline getirip hedefler belirleyerek programlar geliştirilmelidir (Samur, 2002, s. 1-2). Doğru beslenme eğitimi ile yaşam

boyunca sürecek olan yeme davranışlarının şekillenmesi ve düzenlenmesi sağlanmaktadır. Uzun dönem uygulanabilecek, katı, kesin sınırlamaları olmayan, bilinçli yeme davranışı ihtiyacını karşılayabilen diyet; beslenme uzmanı işbirliği içerisinde düzenlenmelidir (Özdamar, 2018, s. 36).

Sağlıklı beslenebilmenin en önemli kuralları, dengeli ve ihtiyaç olan kadar besin ögesi tüketilmesidir. Vücudun ihtiyacı kadar besin ögesi aldığı takdirde istisnalar dışında bir problemle karşılaşılma riski oldukça azdır. Piramit üzerinde de belirtilen gıdaların hepsinin aynı düzeyde ihtiyaçları karşılaması mümkün değildir. İhtiyaçların tam anlamı ile karşılanabilme için pişirme tekniklerinin ve saklama koşullarının önemi fazladır. Tüm bunların haricinde sağlıklı beslenme için bazı püf noktalar ise şunlardır (Önçel vd., 2018, s. 24-25);

- Günlük yiyecek tüketiminde besin çeşitliliğine gereken önem verilmelidir
- Öğün atlanmamalı, günlük ana öğün sayısı 3, ara öğün sayısı ise en az 2 olmalıdır.
- İdeal vücut ağırlığı belirlenmeli ve korunmalıdır. Bireysel olarak, vücut ağırlığı haftada veya 15 günde bir kontrol edilmelidir
- Fiziksel aktivite arttırılmalı ve düzenli egzersiz yapmak bir hayat tarzı olmalıdır.
- Kolalı içecekler yerine süt ve süt ürünleri ile taze sıkılmış meyve suları tercih edilmelidir.
- Günlük posa alımı sebze, meyve, kuru baklagiller ve lifli besin tüketimine ağırlık verilerek arttırılmalıdır.
- Posa alımını arttırmak için haftada en az üç, dört öğün kuru baklagiller tüketilmelidir.
- Kuru baklagiller ve tahıllar, protein kalitelerini arttırmak için birbirleri ile karıştırılarak tüketilmeli, vitamin kayıplarını önlemek için pişirme suları mümkün olduğunca dökülmemelidir.
- Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmelidir.
- Günlük alınan sebze ve meyvelerin en az 2 porsiyonu; yeşil yapraklı sebzeler veya domates veya turunçgillerden olmalıdır.

- Kırmızı et kolesterol ve doymuş yağ asidi içerdiğinden, kalp rahatsızlığı olan kişiler beyaz etleri tercih etmelidir (balık, tavuk, hindi vb).

- Haftada en az iki-üç kez balık yenmelidir.

- Yoğurdun suyu, B2 vitamini içerdiğinden dökülmemelidir.

- Çiğ süttten yapılmış peynir ve açık süt tüketilmemeli, pastörize veya uzun ömürlü (UHT) süt tercih edilmelidir.

- Tuz tüketimi azaltılmalı, tüketilen tuz iyotlu tuz olmalıdır.

2.3.1. Çocukların Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi

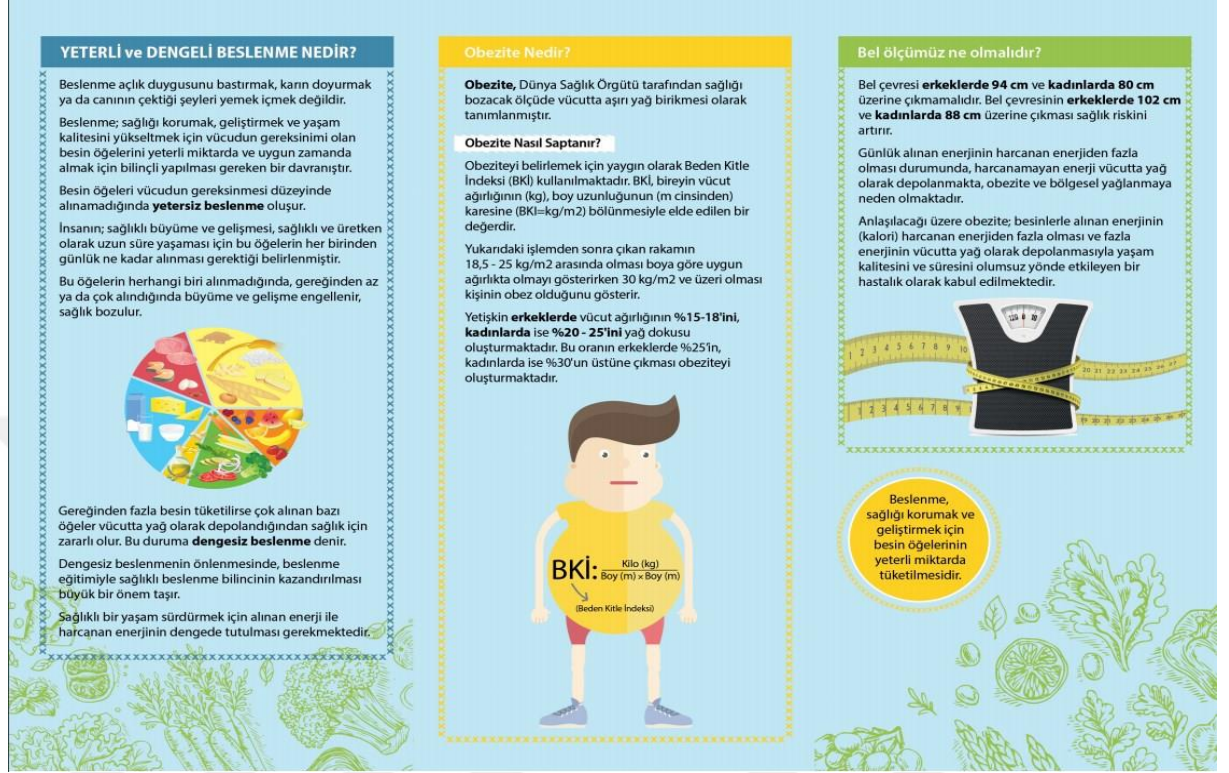
İnsanın gelişmesi, fizyolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal tarafları ile olgunlaşma ve gelişme işleminin bütünüdür. Beslenme, insan gelişmesinde en önemli role sahiptir. Beslenme, kişinin hayatının en başından itibaren fiziko-motor gelişimini, dolayısı ile direkt sosyal cephesini etkilemektedir. Büyüme, ölçü bakımından olgunluk olarak da tanımlanabilmektedir. Gelişme ise, organların çalışma düzenlerindeki değişimleri ifade etmektedir. Büyüme faaliyeti, hücre ve dokuların göstermiş oldukları değişikliklerle bireyin yetişkin hale gelebilmeleri için sosyal ve kültürel koşulların etkisinde kalmakta olan bir süreçtir. Bu etkenler, büyüme ve gelişmeyi, embriyo devrinden yetişkinliğe kadar etkilemektedir. Bebek ve çocuklar ise, sürekli olarak büyüme ve gelişme sürecinin içerisinde olduklarından, beslenme yetersizliğini ve eksikliğini en fazla hisseden gruptadırlar (Arslan ve Beygo, 1974, s. 8-9).

Türkiye'deki çocukların birçoğu; anne sütü ile beslenmenin teşviki, tuzun iyotlanması, demir ve D vitamini desteklerinin sağlanması, anne ve çocuk beslenmesi, çocuk gelişiminin izlenmesi ve sürdürülmesi gibi bir dizi program ile iyileşmiş ve iyileşmeye de devam edilmektedir. Bununla beraber hala Türkiye'deki çocukların önemli bir kısmı yetersiz beslenme yaşamakta ya da demir, vitamin gibi mikro besin eksiklikleri görülmektedir. Ülkemizin doğu ve kırsal bölgelerinde bu durum sosyoekonomik eşitsizliklerden, çocuk yoksulluğunun, sosyal koruma sistemlerinin ve sosyal hizmetlerin yeteri kadar düzeltilememesinden, anne baba ve çocukların bakımından sorumlu diğer kişi ve kurumların diyet ve beslenme konularındaki bilgisizliğinden problem oluşturmaktadır (Özbaş vd., 2012, s. 71-72).

Okul çağında olan çocuklar devamlı olarak büyüme ve gelişme süreci içerisindeyler. Bu dönemde büyüme için enerji harcaması vücut ölçülerinin birimi başına yetişkinlerden daha fazladır. Yeni dokuların yapımı için ise yine fazla miktarda protein, mineral ve vitamine gereksinim duyulmaktadır. Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için, çocukların tükettikleri besinlerin kaliteli, yeterli ve dengeli olması gerekmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme, büyüme geriliğine yol açabileceği gibi vitamin ve mineral eksikliğinde ise avitaminozlarına neden olmaktadır. Okul çağı döneminde, çocukların evlerinden uzakta ilk defa toplu bulunabilecekleri yer okuldur. Çocukların verimli bir öğrenim görebilmeleri için, iyi sağlık koşulları çerçevesinde olmaları ve yetiştirilmeleri gerekmektedir. Yeterli ve dengeli beslenen çocukların hastalıklara karşı olan dirençleri de diğer yaş gruplarına göre fazladır. İyi şart ve durumlarda büyümüş çocuklar, zihin gelişmelerini de sağlıklı tamamlayarak, sosyal uyum ve becerilerinde de daha başarılı olmaktadır. Okul çağı, diğer yandan da algılama ve etkilenme dönemi olarak da bilinmektedir. Bu dönemde çocukların öğreneceği bilgi ve beceriler, kazanacağı davranışlar hayat boyu yardımcıları olmaktadır. Okul dönemlerinde yararlı, sağlıklı ve beslenme bilgilerini tam alan çocuklar ilerdeki yaşantılarında bilinçli ve sağlıklı bir toplum oluşmasına yardım etmektedirler ve o toplumun en önemli parçalarından birisi olacaklardır (Aksu ve Özcan, 1981, s. 19-20). Bu nedenle sadece okullarda çocuklara yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili eğitimler verilmemekte aynı zamanda hem sivil toplum kuruluşları hem de kamuya bağlı çeşitli kurumlar çocukların doğru beslenebilmeleriyle ilgili ebeveynleri ve çocukları bilgilendirecek çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Bu çalışmaların başında ise görsel medyada yer alan kamu spotları ile ebeveyn ve çocukları bilinçlendirecek broşürlerin hazırlanması ve sunulması gelmektedir.

Sağlıklı, güçlü ve dingin olabilmek için, beslenme ile ilgili problemleri önlemek, yeterli ve dengeli beslenebilmek önemlidir. Yanlış beslenme sonucu anemi, kabızlık, obezite, kanser ve diş hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık problemi ile genç yaşta karşılaşabilmektedir. Değişen ve gelişen yaşam koşulları, farklı sosyoekonomik ve kültürel yapılar, tümüyle beslenme alışkanlıklarında ve biçimlerinde değişikliklere neden olmuşlardır. Çocukların beslenmesinde önemli bir kıstas olan diyetin hazırlanmasında miktarı ve bileşenleri, ileride yaşanabilecek hastalıkların başlangıcını veya genetik yapısını değiştirebilmektedir. Bu dönem içerisinde uygulanan beslenme hataları, hassasiyeti ve bağışıklığı düşük veya

oturmayan çocuğu etkilemektedir ve uzun süreli sağlık problemlerinin baş göstermesinin yolunu açabilmektedir (Bülbül, 2004, s. 446).



Şekil 6. T.C Sağlık Bakanlığı Tarafından Hazırlanan Broşür

Kaynak: <https://silvandh.saglik.gov.tr/TR,118909/yeterli-ve-dengeli-beslenme.html>

Çocukların ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenebilmeleri adına tüketilen besinlerdeki çeşitliliğin sağlanması ve besinlerden günlük olarak alınan enerji, protein, vitaminler ve minerallerin vücutta en elverişli kullanımı için dört besin grubunda yer alan besinlerin öğünlere yeterli ve dengeli miktarlarda dağılması gerekmektedir. Bu dönemde en yaygın görülen kötü alışkanlık ise öğün atlamadır. Okul çocuklarının büyük bir kısmı kahvaltı etmeden okula gitmektedirler. Çocuk zamanını; uyku, oyun, dinlenme ve çeşitli çalışmalara uygun bir vaziyette ayarlama alışkanlığı kazanamadığı takdirde, sabahları uyandığında kahvaltı etmemekte ve bununla beraber çocuğun ailesinin böyle bir alışkanlığı olmadığı takdirde çocuk olumsuz yönde etkilenmektedir. Kahvaltının, diğer tüm öğünlere göre en önemli öğün olduğu bilinmektedir. Kahvaltı etmeyen öğrencilerin uzun süren açlık sonucunda güçsüzlük, baş dönmesi, yeterli enerjinin oluşmaması durumunda zihinsel aktivitelerin yetersizliği ve okul ile iş

başarısının azaldığı, konsantrasyon sorunları yaşadıkları, huzursuz hissettikleri ve kan şekeri düştüğü için çabuk yoruldukları gözlemlenmiştir. Yetersiz beslenen çocuklarda stres hormonları artmakta ve aşırı kalori tüketimine zemin hazırlamaktadır. Çocuk beslenmesi konusunda, güne iyi bir kahvaltı ile başlayan çocukların akademik anlamda daha başarılı oldukları, sağlıklı olmayan yiyecek içeceklerle karşı daha mesafeli oldukları görülmüştür (Sağlık Bakanlığı, 2015, s. 109-110; Pearson vd., 2009, s. 1-7).

Okul çocukları, henüz daha büyüme döneminde; büyüme gereksinimleri ve fiziksel aktivite, genetik özellikler, vücut yapısı okul çocuğunun besinsel ihtiyaç ve gereksinimlerini belirlemektedir. Çocukların gereksinim duydukları besinlerin kalitatif özellikleri yetişkinler ile aynıdır fakat ihtiyaç duydukları miktarlar birbirlerinden farklılık göstermektedir. Özellikle hızlı büyüme dönemlerinde öğrenciler hızla kilo almaya başlamaktadırlar; büyüme yavaşladığında ise öğünlerde tüketilen besinlerde ve ara öğün sayılarında azalma görülmektedir. Karbonhidrat ve yağlar, büyüme ve fiziksel aktivite için enerji sağlamaktadır. Protein, vücut dokularını oluşturarak sağlıklı büyüme ve gelişme için özellikle önemlidir. Okul çocuklarının hemen hemen her gün 2-3 porsiyon et, balık veya kümes hayvanlarından tüketerek protein içeriği yüksek besinleri vücuda alınması gerekmektedir. Çocukluk döneminde alınan kalsiyum miktarları, kemik ve diş gelişimi açısından önemlidir (Süoğlu, 2004, s. 159).

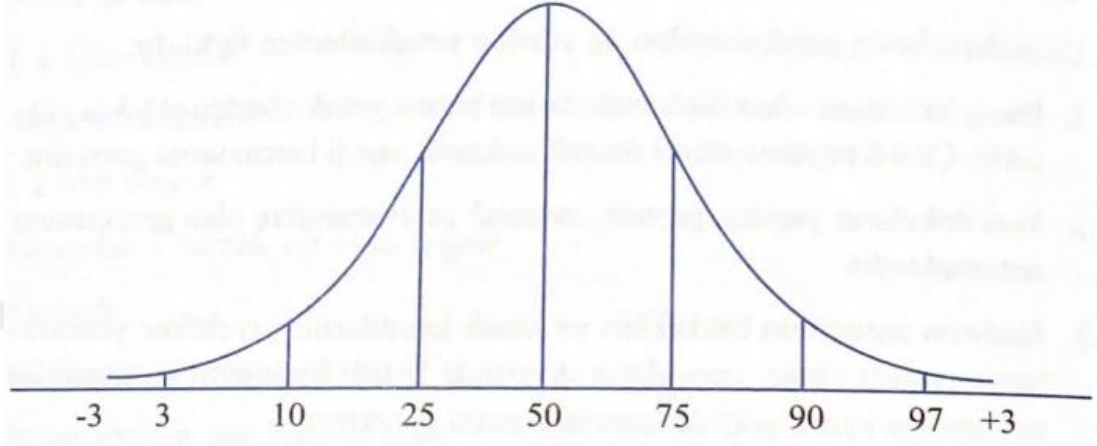
Okul çağındaki çocuklarda demir, çinko, D vitamini, A vitamini ve diyet posası gibi bazı besin öğelerinin eksikliklerine rastlanmaktadır (Bilici ve Köksal, 2013: 22). 7-9 yaş grubu içerisinde bulunan çocukların; günde en az üç porsiyon olmak üzere süt ve süt ürünleri gruplarından, bir buçuk porsiyon et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar gruplarından, beş porsiyon ekmek ve tahıl gruplarından, dört porsiyon ise meyve ve sebze gruplarından tüketmesi gerekmektedir (Besler vd., 2015, s. 21-35). Çocuklarda tokluk hissinin oluşabilmesi, bağırsak sisteminin düzgün çalışabilmesi, şişmanlık ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların önlenmesi bakımından, çocukların gün içerisinde 25 gr diyet posası tüketmesi önerilmektedir. Ek olarak diyet içerisinde alınan fazla posa, demir eksikliği anemisine neden olabileceği sebebi ile dikkatli tüketilmesi gerekmektedir (Besler vd., 2015, s. 35; Sağlık Bakanlığı, 2019, s. 65).

Okul öncesi ve okul çocuklarının büyüyüp geliştiği süre içerisinde daha az inatçı ve istekleri yerine getiren kişiler olmaktadır ve beraberinde tanımadıkları ortamlarda kendilerinden daha küçük yaş gruplarındaki çocuklara nazaran daha kolay ve kaygısız yemek yemekte-dirler. Bu dönemde çocuklar yeni yiyecekleri deneme korkusu konusunda cesaretlendirilmeli, teşvik edilmeli ve desteklenmelidir. Esas amaç çocukların tabaklarında bulunan tüm yiyecekleri tüketmeleri durumunun aksine değişik sağlıklı besinleri kabul etmesini ve tanınmasını sağlamaktır. Küçük çocukların besin tüketimleri ailelerinin beslenme alışkanlıkları ve düzenlerinden ayrı düşünülmemektedir. Çocukluk döneminde ilk beslenme deneyimlerinin yetişkinlik zamanlarındaki beslenme modelinin üzerinde çok büyük etkisi bulunmaktadır. Bu sebeple çocukların bu dönemde değişik yemek çeşitlerine alışmaları, doğru besinleri seçme düzenine ayak uydurmaları sağlanmalıdır. Çocukların tek bir ürüne bağlı ve bağımlı olmaları durumlarına dikkat edilerek besin çeşitliliğinin tanıtımı erken çocukluk döneminde gereklidir (Bilici ve Köksal, 2013, s. 11).

2.3.2. Çocuklarda Beslenme Sorunları ve Nedenleri

Beslenme şekli, insan sağlığının en gerekli ve değişmesi mümkün olmayan bir olgu olması ile beraber yaşam kaynağı olarak da tasvir edilmektedir. Yetersiz ve aşırı beslenme ölüm ve hastalıkların ortaya çıkmasında önemli role sahiptir. Bu sebeple beslenme durumunun belirlenmesi bireyin ve toplum sağlığının gelişme ve yenileşmesinin temelini oluşturmaktadır (Merdol, 2008, s. 7). Çocukların beslenmesinde en önemli amaç, yaşitları kadar normal ve düzenli bir beslenme ortamı sağlayarak risksiz bir büyüme ortamı oluşturmaktır. Büyüme ve gelişme, insan yavrusunun hücre sel aşamasından çıkıp, yetişkinliğe doğru olan devamlı ve dinamik süreç olarak adlandırılmaktadır. Büyüme ve gelişme tabirleri, fiziksel ve zihinsel olmak üzere iki önemli süreci kapsamaktadır. Böylece, çocukların beden ölçülerinde değişimler meydana gelmekte ve sosyal davranışları zaman içerisinde olgunlaşmaktadır. Ruhsal büyüme ve gelişme süreçleri ise, çocukların kendi hayal dünyasında duygusal bağ kurduğu kişiler ve durumlarla ilgilidir. Sevme duygusu, üzüntü, korku ve öfkeyi ise zaman içerisinde geliştirdikleri denetleme yöntemleri ile öğrenmektedirler. Ruhsal büyüme ve gelişme, sosyal ve kültürel gelişim ile beraber ilerlemektedir. Bebekler, zaman içerisinde kendi üzerlerindeki stresleri ve gereksinim duydukları ihtiyaçları istemeyi öğrenmektedirler, bu istekler zaman içerisinde çocuğun

davranışını oluşturmaktadır. Büyüme ve gelişme durumu, bütünü ile genetik, beslenme, sosyal ve kültürel koşulların getirileri ile şekillenmektedir. Bu etmenler sayesinde çocukların gelişim döngülerinde ayrıcalıklar oluşmaktadır. Bu ayrıcalıklar, normal dağılımı izlemektedir. Bir toplumda büyümesi ölçülen çocukların hepsi orta noktasındalardır.



Şekil 7. Normal Dağılım Eğrisi

Kaynak: Baysal, (2020, s. 470).

Çocukların normal bir süreç içerisinde büyüüp büyümediklerini değerlendirmek için, toplumda normal beslenme standartları uygulanmış çocuklar değerlendirilmeye alınmaktadır. Büyüme tek başına bir kıstas değildir, içerisinde yaşam şartları, ekonomik durum, sosyo-kültürel farklılıklar olması sebebi ile her toplumun kendisine has beslenme standartları olması gerekmektedir. Standartların olmaması ve beslenme problemi yaşayan çocuklarda, beslenmenin yetersiz ve dengesiz olması sebebi ile sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Sağlık sorunları genel olarak “malnütrisyon” olarak tanımlanmaktadır (Baysal, 2020, s. 469-473). Dünya Sağlık Örgütü, malnütrisyonu; “bireyin enerji ve besin alımındaki eksiklikleri, fazlalıkları ya da dengesizlikleri belirleyen bir kavram” olarak tanımlamaktadır. Malnütrisyon temelde iki şekilde gerçekleşmektedir: ilki fazla ve dengesiz alınan enerji ve besin ögesi sonucunda gerçekleşen şişmanlık durumu; ikincisi ise tam tersi yetersiz enerji ve besin alınması durumunda gerçekleşen yetersiz beslenme halidir. Yetersiz ve sağlıksız beslenme; çocuğun yaşına bağlı olarak boy uzunluğunun daha kısa kalması durumu olarak bilinmektedir. Bodurluk ise; boya göre ağırlığının düşük

olması durumunda meydana gelen kilolu olma veya tam tersi zayıf olma olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2020). Malnutrisyon en sık 6 ay ve 5 yaş arasındaki çocuklarda ortaya çıkmaktadır. Örneğin Hacettepe Nüfus Etütleri ve Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülmüş sağlık araştırmasında beş yaş altındaki çocukların %12,0'sinin bodur, %0,7'sinin zayıf oldukları saptanmıştır (Ergöçmen, 2008, s. 20). Çocukların yaşlarına nazaran boy uzunluklarının düşük olması olarak tanımlanan kısalık; gebelik döneminde ya da erken çocukluk dönemindeki yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda oluşan bir durumdur. Ortalama uzunluğun altında kalmış olan çocuklar, zaman içerisinde öğrenme güçlüğü çekmekte, sosyalleşme anlamında problem yaşamakta ve bunun sonucunda okul hayatı sekteye uğrayarak geleceklerini etkileme potansiyeli taşımaktadırlar (UNICEF, WHO, WBG, 2019, s. 2).

Malnütrisyon sürecinde, kaybedilmiş olan vücut dokularının tekrarlanması, yeterli miktarda enerji ve besin ögesi alımına bağlı olmaktadır. Malnütrisyonlu çocuklar için genellikle en iyi beslenme kaynağı yağsız süt ve yoğurt olarak belirlenmiştir. Süt ve yoğurt yarı yarıya su ile karıştırılıp gün içerisinde sık sık çocuklara verilmelidir. Normal sağlıklı bir çocuk bir öğünde bu karışımdan 125 ml alıp altı öğün beslenmektedir. Malnütrisyonlu çocuklar ise bir öğünde 80-100 ml alıp 8-9 öğün beslenmektedir. Çocuk bu beslenme düzenine alıştığında diyet içerisinde meyve suları ve yumurta da eklenmektedir. İshal tam olarak bittiğinde çocuk sağlığına kavuşur ve arkasından beslenme düzeni ve diyet programı oluşturulmaktadır (Baysal, 2020, s. 511).

Çocukların kemikleri, dişleri, kasları ve kan hücrelerindeki sürekli olan büyüme ve gelişmenin sağlanması için beslenme öğelerine olan ihtiyaçlarının yeterli düzeyde karşılanması gerekmektedir. Günümüzde özellikle de gelişmiş ülkelerde, yağ ve şeker oranları fazla olan hazır yemeklerin, tüketimi kolay basit atıştırma ürünlerinin ve şekerli içeceklerin yaygın biçimde bilinçsizce tüketilmesiyle birlikte çocuk ve ergenlerde obezite prevalansı hızla yükselme göstermektedir (Matos vd., 2009, s. 252-253). İnsan hayatının, ilk ve en önemli yılları eğitim hayatı ile başlamaktadır. Bu bilgi doğrultusunda; sağlığı korumak, geliştirmek ve yenilemek için en elverişli ve verimli dönem okul dönemidir (Şahinöz vd., 2017, s. 303). 6-12 yaş gruplarını kapsayan bu dönem bireylerin fiziksel olarak hem büyüyüp hem geliştikleri, zaman içerisinde psikolojik sorunların baş gösterdiği, kimlik kazandıkları, hem akademik hem mesleki

kazanımlarının gerçekleştiği, davranışlarının ve alışkanlıklarının oluştuğu dönemdir (Bilici ve Köksal, 2013, s. 16).

Okula giden ve gününün büyük bir bölümünü orada geçiren çocukların beslenme ve diyet programları daha sıkı tutulmakla beraber temelde iki amacı vardır: İlk temellerinin aile evinde atılmış olduğu beslenme bilgisi ve sağlık kavramını daha detaylı bir şekilde öğrenmeleri gerekmektedir. Bu ailenin ve eğitimci kişilerin temel görevi olarak bilinmektedir. Temel beslenme bilgisini hem aile evinde hem de eğitim gördüğü kurum ve kuruluşlar sayesinde perçinlemiş olan çocuk belirlenen sağlıklı hedefleri davranışlarına uygulayarak sağlıklı beslenme gelişiminin ilk adımını atmaya heveslendirilmelidir (TÜBER, 2015, s. 109). Öğrencilerin günlük olarak aldıkları besin ihtiyaçlarının üçte birini dışarıda ve hatta bunun da yarıdan fazlasını okul kantinlerinden temin ettikleri daha önceden edinilmiş veriler ile ortaya konmuştur. Bu sebeple çocukluk dönemi obezitesi ve birden fazla genetik hastalığın oluşmasını önlemek adına sağlıklı beslenme eğitimleri ve kongreleri planlanmaktadır. Bununla beraber okul kantinlerinin de sağlıklı besin satışı yapmaları istenmektedir. Sağlıklı beslenme bilinci kurabilmek için sağlıklı beslenmeyi ve sağlıklı hayatı yansıtan afişler ve ilanlar okul kantinlerine asılarak öğrencilerin besin seçimlerini olumlu yönde etkiler çalışmaların yapılması gerekmektedir (Rexha vd., 2005, s. 99).

2.3.3. Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları

Bir toplumun bulunduğu konum ve devamındaki yeri için, o toplumlara oluşturan bireylerin nitelikleri ve yaptıkları işler doğrudan ilişkilidir. Toplumu oluşturan ailelerin nitelik bakımından üstün olmaları, aile içerisinde bulunan fertlerin mutluluk ve refah içerisinde yaşayabilmeleri için her şeyden önce bireylerin sağlıklı olması ve beslenme alışkanlıklarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Beslenme olgusu, bebeklik döneminden çocukluğa ve oradan da bireyin geliştiği ve büyümesini hemen hemen tamamladığı erişkinlik dönemine değin, sağlıklı bir yaşantının ve hayatın temel unsurunu oluşturmaktadır (Güneyli, 1988, s. 37). Sağlıklı beslenme davranışlarının çocukluk ve beraberinde gelen adölesan dönemlerinde kazanılması, kişilerin yaşamlarının sonraki süreçlerinde de bu davranışlarını sürdürebilme ihtimallerini arttırmaktadır. Çocukluk döneminde bireyler, genç, yetişkin ve yaşlı bireylerin bulunduğu diğer gruplara kıyasla hastalık ve ölüm nedenleri açısından toplumun en sağlıklı ve risksiz kesimini oluşturmaktadırlar, bununla beraber yaşam tarzını ve

sağlıklı olmayı belirleyen birçok kıstasa ilişkin temeller de bu dönemde atılmaktadır (Aslan vd., 2003, s. 56). Başkalarının yardımına, uyarısına, eleştirisine gerek olmadan, çocuğun kendisi için uygun olan besinleri belli aralıklarla ve kontrol dâhilinde kendi kendine alabilmesi, olumlu bir beslenme alışkanlığı ve göstergesidir. Bu durum; ailesinin, çevresindekilerin ve hekimlerin istediği bir özelliktir. Çocukta olumlu ve uygun bir beslenme alışkanlığının gelişimi çocuk doğduğu andan itibaren başlamaktadır (Turgay, 1974, s. 166).

Zihnen, bedenen ve ruhen sağlıklı ve dinç olabilmenin, yeterli ve dengeli beslenme ile gerçekleştiği bilinmektedir. Bunun sebebi; yeterli ve dengeli beslenen bireylerin zihinsel potansiyellerinin artıyor olması, boy gelişimi ve kilo oranlarının normal düzeyde gelişmesi, yaşam bağlılığının kuvvetlenmesi ve direncinin artmasıdır (Özbey, 2008, s. 105). Beslenme durumlarının saptanması ile beraber beslenme yetersizlikleri erken dönemlerde fizyolojik hasarlar bırakmadan önlemler alınarak hastalık ve bilimum sağlık problemleri engellenebilmektedir. Beslenme durumunun belirlenmesinde; besin tüketim durumunun hesaplanması, laboratuvar testleri, klinik belirtiler, antropometrik yöntemlerden bir tanesi veya birkaçı beraber kullanılmaktadır (Baysal, 2020, s. 472).

Anne ve babaların beslenme alışkanlıkları, çocuklarının beslenme alışkanlık ve tercihlerini doğrudan etkilediği bilinmektedir. Bu sebeple anne, baba ve çocukların bakımından sorumlu olan başka kişilerin, sağlıklı beslenme bilinci taşımaları ve örnek model teşkil etmeleri gerekmektedir. Bu sebeple çocukla en fazla ilgilenen anne ve babanın sağlıklı beslenme konularında ne kadar bilgileri olduklarının belirlenmesi ve bilgi durumları ile çocukların sağlıklı beslenme alışkanlık ve düzenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmelerine yönelik araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu durum çocuk sağlığı ve beslenme özelinde sunulan sağlık hizmetleri ve bunların kararlaştırılmasında, eğitim faaliyetleri haline getirilmesinde pusula görevi görmektedir (Philip vd., 1997; Lang vd., 1998 akt. Watt vd., 2001, s. 1229-1230).

Okul öncesi yaş gruplarındaki çocuklar besinleri kendine özgü tat gruplarına göre düzenleyip yemek istemektedirler, bu yüzden birden fazla besini ortak tüketmekten pek keyif almamaktadırlar. Besinleri kendileri tanıyıp o şekilde gördüklerinde ve elleri ile tanıyıp yediklerinde daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Bu dönemde çocuklar besinler konusunda seçicidir ve çoğu besini fazla iştahla

yemezler. Sevdikleri besinler oldukça sınırlıdır, aile çocuğunun sevmediği yemekleri sofraya koyarak onun görmesini ve tanınmasını sağlayarak, ilerleyen zamanlarda sevmesi sağlanabilir. Tekrar ve tekrar aynı yemeği gözünün önünde gören çocuk yemeği tatmak isteyecektir. Çocukların yaşları kaç olursa olsun, çocuklarda yetişkinlerle aynı besinlere ihtiyaç duymaktadırlar ancak enerji anlamında vücut ağırlıkları ile doğru orantılı olduklarından ihtiyaç duyulan enerji miktarı fazla değildir (TÖBR, 2015, s. 105-112).

İyi beslenme alışkanlıklarının kazanılması süreci çocukluk çağlarında başlar ve yaşam boyunca da uygulanan bir pratik haline gelmektedir. Beslenme alışkanlığı aşağıdaki öneriler doğrultusunda kazandırılabilir (Özcebe vd., 2005 akt. Kobak, 2009, s. 15):

- Anne, baba ve kardeşlerinin yönelimleri, çocukların yeme yaklaşımları ve isteklerini etkilemektedirler. Yemek saatlerinin düzenli olması, kahvaltı alışkanlıklarının oluşturulması ve aile ortamında beslenmeleri önemlidir. Ara öğünlerin, toplam enerji ihtiyaçlarının $\frac{1}{4}$ 'ünü sağlamaktadır. Yeni gıdalar belli bir diyet ve beslenme programları halinde tüketilmelidir. Yemekler çocukların tüketebileceği şekilde pişirilmeli ve porsiyonlarda sunulmalıdır.

- Büyüme hızı, ince ve kaba motor becerileri, kişilik gelişimleri çocukların neyi ve ne kadar yediğini etkileyen faktörlerdir. Kullanılan araç ve gereçler, porsiyon miktarları ve tüketilen saatler dahi gelişimsel düzeyine uygun olmalıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucunda fiziksel ve mental gelişim kalitesi zarar görmektedir.

- Emosyonel stres veyahut yemek esnasında başka aktivite ve uğraşlarla ilgilenmek çoğu zaman besin alımını etkilemektedir. Bu durumlar özellikle yemek yenilme sırasında en aza indirgenmelidir.

- Olumsuz yeme alışkanlıkları göz ardı edilmemeli, pozitif yaklaşımla yaklaşılmalı ve herhangi bir olumsuz durumda çocukların sevdiği gıdalar ödül olarak kullanılmamalıdır.

- Çocuklar yemeklerini yememek konusunda ısrarcı olduklarında, diretilmemeli ve bir sonraki öğün saati beklenmelidir.

- Çocukluk çağında en önemli sağlık problemi olan obeziteye yönelim için önlemler alınması gerekmektedir.

2.3.4. Yetişkinlerin Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi

Kişi hangi yaş döneminde olursa olsun beslenme, insanın temel ihtiyaç ve gereksinmelerinin en başında gelmektedir. İyi beslenme söz konusu olduğunda besin öğelerinin yeterli ve dengeli olarak alınması gerekmektedir. Bugün yeryüzünde yaşamakta olan milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenmenin sonucu hastalıklarla savaşıırken başka bir kesim ise aşırı ve yanlış beslenme sebebiyle yaşamlarını yitirmekte veya çalışamaz duruma gelmektedir. Yetersiz ve dengesiz beslenme problemlerinin nedenlerinden birisi ve en önemlisi beslenme bilgisinden yoksunluktur. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için gerekli olan koşulların en başında yeteri kadar besin alımı ve alınan besinlerin de dengeli dağılımı gelmektedir. Besin alımlarının dengeli olması ve yeteri kadar tüketilebilmesinin yanında besin öğelerinin de yeterli ve dengeli alınabilmesi sağlıklı ve uzun bir yaşam için birinci kuraldır (Köksal, 1976, s. 134). Her canlının yaşamını devam ettirebilmesi adına yeterli ve dengeli beslenmesi şarttır. Beslenmenin fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olguların bütünüdür. Yaşam boyu her evrede bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı olmak, sağlıklı yaşamı devam ettirmek ve yeterli dengeli beslenmek mümkündür (Baysal, 2020, s. 9-12). Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarının bireylerin; öğünlerini seçerek düzenlemesi ve tercih ettikleri yiyecekler ile günlük hayatlarında yaşadıkları stresi kontrol edebilmek adına fizyolojik ve psikolojik kaynakların belirlenebilmesi ve harekete geçirebilmesi ile ilgilidir. Düzenli olarak fiziksel etkinliklerle ilgilenmek, hafif, orta ve ağır programlarla bazı spor aktiviteleri yapmak ve beslenme programlarını buna göre uygulamak gerekmektedir (Owen ve Çelik, 2018, s. 431).

Yaşam biçiminin ve sağlıklı beslenmenin temellerinin atıldığı dönem hemen herkes için gençlik çağına denk gelen süreçtir. Genç ve yetişkinlerin hayat kalitelerini bu dönem içerisinde belirleyen en önemli kriter beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi olgularıdır. Yeme bozuklukları hemen her yaşta görülmesine karşın genç kesim önemli bir risk grubunu oluşturmaktadırlar. Bu dönemde karşı karşıya gelinen bazı risk faktörleri, yaşanan yaşamsal ve durumsal değişkenler, genç yetişkin beslenmesini olumsuz etkilemekte ve erişkinliğe adım atılan bu dönemde yanlış yeme tutumu, davranışlarının bir parçası olabilmektedir (Kadıoğlu, 2009, s. 96-97).

Yetişkinlerde beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların gelişimini önlemek için (TÜBER, 2015, s. 113);

• Küçük yaşlardan itibaren vücut ağırlığını, kan lipit profilini, kan basıncını, kan şekeri düzeyini ve kemik sağlığını olumlu yönde etkileyecek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.

• Besin çeşitliliği fazlaştırılmalı, her gün çeşitli besin gruplarında yer alan besinler gereksinim kadar her öğünde tüketilmelidir.

• BKİ'nin (Beden Kitle İndeksi) 20-24,9 kg/m² arasında olması sağlanmalıdır. Zayıf, toplu veya şişman bireyler kişiye özel gereksinimlere uygun beslenme tedavisi almaları ve davranış tedavisi ile vücut ağırlığı yönetimi sağlanmalıdır.

• Yemeklerde; margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı gibi doymuş yağlar (katı yağlar) yerine bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, Ayçiçek yağı, soya, kanola yağı vb.) tercih edilmelidir. Margarin kullanılıyorsa yumuşak margarinlerin (kâse) kullanımı tercih edilmelidir.

• Sebze, meyve, tam tahıl, kuru baklagiller tüketimi dolayısıyla posa alımı artırılmalıdır.

• Aşırı protein (günlük önerilenden fazla miktarda et ve ürünleri) tüketiminden kaçınılmalıdır. Yüksek proteinli beslenme idrarla kalsiyum atımını artırarak kemik erimesi (osteoporoz) gelişimini tetiklemektedir.

• Satın alınan besinlerin ambalajı üzerinde yer alan besin etiket bilgileri değerlendirilmeli, yağ ve şeker içeriği düşük olanları tercih edilmelidir.

• Uygun pişirme yöntemleri kullanılarak eklenen yağ miktarı azaltılmalıdır. Örneğin besinleri kızartmak yerine, fırında, haşlama, ızgara, buharda veya mikrodalga fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

• Tuz ve tuzlanmış besin tüketimi azaltılmalı, yemeğin tadına bakmadan tuz ilavesi yapılmamalıdır. Kullanılan tuzun iyotlu tuz olmasına dikkat edilmelidir.

• Günde en az 8-10 su bardağı su içilmelidir.

• Şeker eklenmiş içeceklerden sakınılmalı, meyve suyu yerine meyve tüketimi tercih edilmelidir

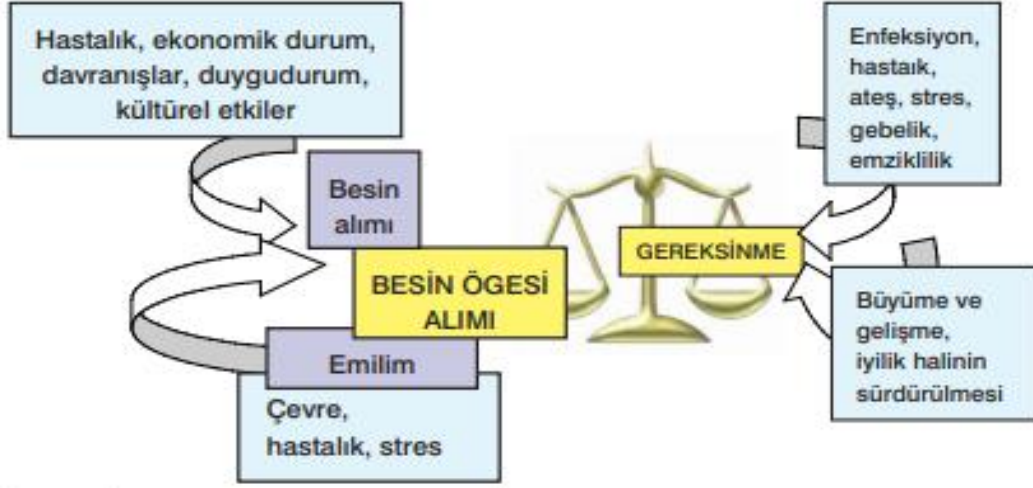
• Kafein içeren kahve türleri ve gazlı/gazsız içeceklerin ve enerji içeceklerinin tüketimi sınırlandırılmalıdır.

- Gün boyunca 3 ana, 2 veya 3 ara oğgn ile besin alımı sağlanmalı, mutlaka kahvaltı yapılmalıdır.
- Fiziksel aktivite artırılmalı, yemekten 2-3 saat sonra egzersiz yapma alışkanlığı kazanılmalıdır.
- Yetişkinler; kan şekeri, kan yağları ve kan basıncı değerlerini belirli aralıklarla kontrol ettirmelidir.

2.3.5. Yetişkinlerde Beslenme Sorunları ve Nedenleri

Dünyada lkeler sanayileşme faktörü ile kalkınmaya çalışmaktadır. Bir ülkenin istenilen düzeyde ekonomik ve sosyal açılardan uygarlık düzeyine erişebilmesi için fiziksel ve zihinsel yeteneklere sahip bireyler yetiştirmesi gerekmektedir. Yetenekli, bedenlen ve zihnen güçlü, sağlıklı bireyler yetiştirmenin en önemli kriteri yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmektir. Yetersiz-dengesiz veya aşırı beslenme kişilerde sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Yüksek performans isteyen işler için bireyler enerji karşılığı besin oğesi almak durumundadırlar, gerekli enerji ve bunun yanında protein, vitamin ve madenlerin yetersiz alınması durumunda vücut direnci düşmekte ve devamında sağlık problemleri meydana çıkmaktadır (Topuzoğlu ve Yücecan, 1981, s. 37).

Beslenme, tartışmasız insanları içerisine alan yaşam etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Bu yaşamsal döngünün önemi, günümüzde her geçen gün çoğalmakta ve toplumları analiz ederken beslenmeye yüklenen anlamlarda bu doğrultuda artmaktadır. Eskiden, “kimlerle olduğunu söyle, kim olduğunu söyleyeyim” söylemi kimlikleri belirtirken şimdilerde, “ne yersen osun” anlayışı benimsenmektedir. Birey ve toplumların neyi ve neleri, nasıl ve ne kadar yedikleri veya yemedikleri önemli hale gelmiştir. Birçok gıda bazı toplum ve kişiler tarafından beğeni toplarken, başka kişi ve toplumlar tüketmeyi tercih etmemektedir. Tüm bu sosyal ve ekonomik değişimler kişilerin beslenme alışkanlıkları üzerlerinde büyük etki oluşturmaktadır (Gürsoy, 2005, s. 2-11).



Şekil 8. Optimal Beslenme Durumu: Besin Ögesi Alımı ve Gereksinme Dengesi

Kaynak: Pekcan, (2008, s. 7).

Ekonomik gelişme, insanlar üzerine yapılan beslenme, sağlık ve eğitim yatırımlarının sonucunu doğurmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, toplumun çalışan kesiminin verimini artırırken, tedavi masraflarını minimuma indirmektedir. Bunun sonucunda sanayi alanında gelişmeler ve besin üretiminde artışlar olmaktadır. Beslenme durumu düzeltilmeden, gelir düzeyinde bir artışın olmamasının nedeni, birey başına düşen gelir artışının tek başına beslenme anlamında fayda sağlayamamasıdır. Beslenme sorunlarının düzenlenmesi için gelir dağılımlarının dengeli olması ve artan gelirden beslenmeye pay ayrılarak uygun beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi gerekmektedir. Toplumun beslenme durumunun sağlık düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili göstergelerdir. Bu göstergelerin bazıları şunlardır (Baysal, 1981, s. 3-4):

- Çocukların büyüme ve gelişme durumu ile yetişkin kişilerin fiziksel uygunluğu; doğum ağırlıkları 2.5 kg dan daha düşük olanların oranı; boylarına göre ağırlıkları standartların altında ve üstünde olan çocuk ve yetişkinlerin oranları,
- Protein-enerji yetersizliği ve vitamin yetersizliğine dayalı birincil belirtiler, gastro, enterit ve solunum bozuklukları ikincil hastalık olarak görüldüğü için bu hastalıkların görülüş sıklıkları,
- Toplumda görülen anemi yüzdesi, besin öğelerinin ve bunların metabolitlerinin vücut dokularındaki miktarları.

İkincisi, sosyo-ekonomik göstergelerdir. Temel besinlerin maliyetleri, günlük ücret ve bunun temel besin öğelerini satın alma durumları, geçim indeksi ile verilmiş olan ücret indeksi arasındaki denge, besinlere harcanan ücretin toplam gelire olan oranı, temel besinlerin üretilme durumları, bölge dağılımları ve pazarlanması, ihtiyaç duyulan her zamanda ulaşılabilir olması.

Kalkınma aşamasında olan birden fazla ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de toplumun gelir kaynaklarını arttırmaya yönelik genel kalkınma planlarına dayanarak beslenme sorunlarını çözümü çabaları tatminkâr olmamaktadır. Nitekim geçmiş üç plan döneminde bu sorun çözümlenememiş ve dördüncü beş yıllık kalkınma planında beslenme sorunları ile ilgili aşağıdaki paragraflar yer almıştır (Saygıdeğer, 1981, s. 69-70);

- Türkiye’de nüfusun yüzde 17,5’unun yetersiz kalori tüketimi, yüzde 10’unun protein yetersizliği, yüzde 22,5 protein yönünden dengesiz beslenme ile karşı karşıya olduğu saptanmıştır. Bu durumda, dünya standartlarına göre, orta derecede bir beslenme sorununun varlığından söz edilmektedir

- Nüfusun yeterli ve dengeli beslenmesi için zorunlu olan temel besin maddelerinin hemen herkesin ulaşabileceği şekilde dengeli dağıtmak ve üretimine teşvik edici faaliyetler gerçekleştirilecektir.

Beslenme sorunlarını çözümlenecek etkili bir örgütlenme saptanması ancak beslenme probleminin kapsamının belirlenmesi ve kaynağını bulmak ile mümkündür. Başka bir ifade ile etkin çözümler getirmek ancak eksik ve yanlış beslenen gruplarının açık olarak belirlenmesi ile mümkün olacaktır. Planda denildiği gibi nüfusun yüzde 17.5 unun yetersiz kalori tüketimi % 10.0’nun protein yetersizliği ve bunun gibi genel deyimler sorunu pek de ifade etmemektedir. Bunun yanında eksik beslenen bu grupların kimler olduğu konularında kapsamlı araştırmalar, sorunların çözümlenmesinde daha belirgin politika ve programlar ile etkin örgütlenme şemasının geliştirilmesine olanak sağlayacaktır. Beslenme, hastalıkların tedavisinde önemli olduğu kadar sağlığın stabil düzeyde kalması ve geliştirilmesinde de esastır. Bugün kardiyovasküler hastalıklar, kanser türleri, obezite, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birden fazla beslenmeye bağlı olan kronik hastalıkların önlenmesinde beslenmenin rolü çok büyüktür. Kronik hastalıkların birçoğu erişkin dönemde ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri erişkin döneme adım atma

aşamasında olan bir yaş grubunu belirtmektedir. Bu dönemde öğrencilerin üniversite eğitimlerine başlaması ile beraber alıştıkları aile ortamlarından ayrılmaları, dış etkilere savunmasız ve açık hale gelmeleri, kendi özgür seçimlerini daha belirgin yaşamaları kendilerindeki beslenme düzenlerini en baştan yaratmaktadır. Bu dönemin en fark edilir özelliği ise ekonomik sorunlar, yeni ortama ve beslenme düzenine sağlanacak uyumsal göstergelerdir (Baysal, 2020, s. 12-18).

Yetişkinlik döneminde beslenme eğilimlerinin saptanması, problem görülen yerlere daha fazla dikkat çekmek ve üzerinde durmak yetersiz ve dengesiz beslenmenin oluşturabileceği herhangi bir olası problemin önlenmesi açısından önemli görülmektedir (Özyazıcıoğlu, 2009, s. 34-35; Pekcan ve Beğenmez, 1988, s. 59-60). Öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme durumlarının belirlenebilmesi adına diyet kalite indeksleri kullanılmaktadır. Diyet kalitesi terimi enerji ve besin öğelerinin yeterliliğini ifade etmektedir. Besin öğesi yeterliliği denilen kavram; bir diyetin hem enerji hem de tüm besin öğesi gereksinimlerini karşılamasıdır (Ayhan vd., 2012, s. 98).

Beslenme sorunlarına ilişkin bir alt başlık olan mikro besin öğeleri; diyetin geliştirilmesi, mikro besin öğelerinin doğrudan doğruya vücuda alınması ve sık tüketilen gıdaların mikro besin öğelerinin yardımı ile zenginleştirme faaliyetlerini gerçekleştirmektedir. Diyetin geliştirilmesi, risk faktörü içerisindeki kişilerin diyetlerinin vitamin ve mineraller ile desteklenmesi, hedef toplumlardaki kişilerin beslenme alışkanlıklarının değiştirilerek sorunları minimuma indirilmelidir. Diyetin desteklenmesi (suplementasyon) ve zenginleştirilmesi diyetle beraber yetersiz gıda alındığı takdirde besin öğeleri alımlarının önerilen miktarların altına düştüğünde, hücre fonksiyonlarının düzenlenmesi için uygulanan yöntemlerdir. Gıdalarda zenginleştirme işlemi, orta ve uzun süreli süreçlerde etkili olan halk sağlığı uygulamasıdır. Zenginleştirilmesi düşünülen gıdalar risk altında olan toplum tarafından tüketiliyorsa bu durumu önlemek adına uygulamalar geliştirilmelidir (UGBSÇG, 2011, s. 49-50).

2.3.6. Yetişkinlerde Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları

Dünya üzerindeki toplumlardan her birisinin kültür deyimini ile belirledikleri kendilerine has değiştirilemez davranış, gelenek ve inanç kalıpları bulunmaktadır. Toplumun yaşama şeklini gösterdikleri bu kalıplar kalıtımsal değil, doğumla beraber

ailenin ve çevresinin davranışları, öğretileri ile oluşur ve kuşaktan kuşağa yayılarak topluma yerleşir. Her toplumun kendisine has özellikleri içeren beslenme alışkanlıkları, örf adetleri ve beslenme kültürü bulunmaktadır. Çeşitli sosyo-ekonomik, kültürel ve eğitimsel etkilerin yönlendirdiği yiyecek alışkanlıkları; yaşamın ilk dönemlerinde kazanılır ve kültürün daima en önemli parçası olarak kalmaktadır. Beslenme durum ve sorunlarının daha iyi ifade edilebilmesi için detaylı ve sağlam bir araştırma gereklidir. Günlük yaşantının bir parçası olan bu alışkanlık bazı ekonomik, dinsel ve sosyal aktiviteler ile yakından ilişkilidir ve yerleşmiş kültürün diğer öğeleri gibi de değişime oldukça dirençlidir (Mangır, 1987, s. 193-194).

Beslenme bilimi son yüzyılda hızla gelişme göstermesine rağmen insanların birçoğu yiyeceklerinin besin değerlerinin ve sağlıklı olan ilişkileri hakkında bilinçli değillerdir. Beslenme düzenleri içerisinde yiyecek maddelerini sağlayabilmek adına, besin üretimi, alışkanlıklar, inançlar, yapı, tat, koku, iştah gibi faktörler ayarlayıcı rol oynamaktadır (Baysal, 1981, s. 3). Dünya sağlık örgütüne göre sağlıklı olma halinin devamlılığı için ise bebeklik döneminden yaşlılığa değin sağlığın korunması ve geliştirilmesi gereklidir. Sağlığın bozulması sadece bireyle sınırlı kalmaz, giderek aileyi, sosyal çevreyi ve toplumu etkilemektedir. Bir ülkede yaşayan her bir bireyin sağlık durumu o toplumun genel sağlık durumunu belirlemektedir. Yaşam biçimi davranışı ise bunlardan en önemli kriterdir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazanılmış olması birçok hastalığın oluşumunu engellediği gibi risk oluşturan yaşam tarzları da toplum tarafından bilinerek sağlıklı yaşam hareketi uygulanmanın ön koşulu sayılmaktadır (Özenoğlu vd., 2018, s. 235).

Hayat boyunca sürdürülecek olan beslenme alışkanlıklarının temelleri ergenlik döneminde yerleşmektedir. Bu önemli dönemde kötü beslenme alışkanlık ve davranışları daha sık görülmektedir. Günlük hayatta yaşanan stres ve duygu durum bozuklukları ile mücadelede genel olarak bir yeme bozukluğu ortaya çıkmaktadır (Gonzales vd., 2007, s. 614). Ergen beslenmesini alışkanlık haline gelmemesi için göz önünde bulundurulması gereken hususlar şunlardır (Ertan, 2008: 50):

- Boy-ağırlık ölçümleri belirli aralıklarla alınmalı ve bir önceki değerler ile karşılaştırılmalıdır. Herhangi bir kilo alımı veyahut boy uzunluğu değişikliği ile beraber büyümede gecikme varsa kaydedilmelidir.

- Fiziksel etkinlikler atlanmamalıdır.

- Gün içerisindeki öğün sayısı ile öğünlerde yenilen besinlerin niteliği ve niceliği birbirini dengelemelidir.

Beslenme alışkanlıkları bireylerin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını birinci dereceden etkileyen ve tüm dünya ülkelerinde üzerinde durulan konu olmaktadır. Beslenme alışkanlıkları diye tabir edilen olgu genel manada; bireylerin öğün sayıları, bireylerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinleri çiğneme durumları, duygu durumlarına göre üzüntülü, neşeli veya duygusal olduğu zamanlarda besin tüketimleri, besinleri sıcak veyahut soğuk tüketmek gibi davranış kalıplarının tümünü kapsamaktadır (Sürücüoğlu, 1999, s. 40-52). Besinler, içerdikleri besin öğeleri ve bu kategorinin dışında kalan kimyasallar açısından farklılıklar göstermektedir. Hiçbir besin yeterli ve dengeli beslenme olması için 50 ayrı türdeki ve görevdeki besin öğelerini içermemektedir. Beslenmede temel olan besin öğelerinin yanı sıra besin ögesi olmayan yararlı ve zararlı kimyasal faktörler açısından da farklılık göstermektedir. Günlük beslenme rutinlerinde genelde zararlı öğelerin bulunduğu bir beslenme planı oluşturulduğunda sağlık olumsuz etkilenmektedir. Besinlerin fizyolojik gereksinimleri karşılamakla beraber ruhsal durumlarda da etkisi bulunmaktadır. Çocuk, ergen, yetişkin veya yaşlı fark etmeksizin herhangi bir birey sofraya oturduğunda, yemeği ilk önce görünümü ile beraber değerlendirmektedir zira görünümü beğenilmeyen bir yemek çekici gelmemektedir. Bir ya da iki renkten oluşan bir yemek sofrası yerine farklı renkte olan besinlerin bulunduğu bir sofranın insanların iştahını açmakta ve sindirimi daha kolay hale getirmektedir. Değişik renk ve çeşitlerin bulunduğu bir sofranın besin çeşitliliğinin göstergesi olduğu gibi beslenme alışkanlıklarında da olumlu bir görev üstlenmektedir (Gül, 2011, s. 20).

2.3.7. Yaşlıların Yeterli-Dengeli Beslenmesi ve Sağlıkla İlişkisi

Yaş olgusu kültürel bir kategoridir ve yaşın anlamı ile önemi tarihsel, kültürel ilişkiler açısından daima değişiklikler göstermektedir. Yaşlılığın ilk önce kendi dinamikleri olan biyolojik bir süreç olduğu fakat bununla beraber sosyal inşaların da bu süreçten doğrudan doğruya etkilendikleri bilinmektedir. Yaşlılık ile ilgili yaklaşım ve tanımlar olmakla beraber çoğunluk ile benimsenen ölçüt ise, 65 yaş üzerindeki kişilerin “yaşlı” olarak değerlendirilmesidir (GEBAM, 2011). Yaşlanma süreci fiziksel, biyolojik, sosyolojik süreçleri kapsamaları ile beraber kronolojik ve biyolojik bir bütünlüğü de oluşturmaktadır. Doğumla başlayan yaşam döngüsü ölüme değin

sürmektedir. İnsan organizması ise bu döngünün her aşamasında değişkenlik ve yenilik gösterir çünkü yaşlılığın başlangıcını fizyolojik olarak belirlemek oldukça güç, psikolojik olarak ise bir tespit yapabilmek imkânsızdır (Koçar, 2002, s. 3-6). Yaşlılar için yaşam ilkeleri; sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel egzersizler, yeterli uyku ve dinlenme, uygun konut ve stres yönetebilmektir. Sağlıklı yaşam ilkeleri, yaşlı kişinin optimum sağlık düzeyine ulaşmasını ve beraberinde bireyi birçok hastalıktan da korumayı amaçlamaktadır (Gözüm, 2002, s. 103-105).

Sağlıklı beslenme ya da gıda rejiminin, özellikle yaşlılık dönemlerinde hastalıklardan korumak için işlevleri çok fazladır. Bu konu için gerekli önlemlerin alınması halinde sağlıklı yaşama ve beraberinde yaşlılığın getirdiği sıkıntılar azalmaktadır. Genelde yaşlı kişiler beslenme düzenlerine ve diyetlerine gençlerden daha fazla dikkat etmektedir. Bunun sebebi sadece psikolojik ve sosyolojik değil, daha çok yaşlılığın getirmiş olduğu zorunlu mecburiyettir. Yaşlı bireylerin kendilerinden vazgeçme eşikleri onları kendi besin ihtiyaçlarına karşı aldırılmaz bir tavırla sevk etmektedir. Bir süre sonra beslenmeye değer vermemek, yaşama konusundaki noksanlık ve ilgisizlik, beslenme bozukluğuna sebep olarak gizli veyahut açık şekilde seyreden hastalıklara neden olmaktadır. Yaşlı insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri yemek ve içmek olarak sabitlenmiştir, bu sabitlenmenin sonucunda meydana gelebilecek ağırlık artışı da yaşlıların yetersiz ve dengesiz beslenmesinden daha tehlikeli olmaktadır (Demirci, 1979, s. 173).

Çoğunluk olarak “protein-enerji malnütrisyonu” olarak ortaya çıkan yetersiz beslenme sorunları dünyada sosyo-ekonomik bakımdan az gelişmiş ülkelerde ve kırsal kesimde görülmektedir. Yaşlılık döneminde yaşlı bireyler, genç yaşlara nazaran protein-enerji malnütrisyonu açısından daha savunmasız, duyarlı ve zarar görebilir özelliklerdedir. Gıdaların bilinçsiz ve program dışı tüketilmesi yaşlıların kronik hastalıklara olan yakalanma risklerini arttırmaktadır (Aslan vd., 2008, s. 9). Yaşlanma süreci ile beraber beden gelişimi ve organların işlevlerinde oluşan değişiklikler besin alımını, sindirimini ve metabolizmasını etkiler ve sağlık problemlerinin ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır (Baysal, 2003, s. 1-9). Yaşlı bireyler yetersiz ve dengesiz besin tüketimleri ile beslenme sorunları nedeniyle toplumlarda sağlıklarına dikkat etmesi gereken ilk gruplar içerisinde yer almaktadır. Yaşlılık döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin olması; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi için

gereklidir. Bakım ve tedavi gören yaşlıların kendilerine uygun beslenme programlarına uymaları sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için önemli bir kriterdir. Yaşlı bireylerin beslenme yetersizliği riskine sahip olmasında; sindirim, emilim fonksiyonlarındaki bozulma veyahut kronik rahatsızlıklar sebebi ile besin ögesi alımındaki azalma, sosyo-ekonomik problemler, fiziksel ve davranışsal faktörler de etkili olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı yaşlı bireylerin beslenmeleri planlanırken; beslenmelerine etki edebilecek faktörlerin düşünülmesi, besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması, kronik hastalıklarına göre uygun diyet programları hazırlanması gerekmektedir (Rakıcıoğlu, 2007, s. 47-48).



Şekil 9. Yaşlılar için Geliştirilmiş Besin Piramidi

Kaynak: Sarı ve Güldemir, (2019, s. 76).

• Yaşlı bireylerde yeterli ve dengeli beslenmenin temel koşullarından birisi dört ana besin gruplarında olan yiyecek içecekleri dengeli ve programlı alınmalıdır. Bunlar (Kaptanoğlu, 2011, s. 18-20);

• Öğün sayıları arttırılmalı, azar azar ama sık yemek verilmelidir.

• İdeal vücut ağırlığı korunmalı, alınan enerji ve harcanan enerji arasında dengesizlik olmamalıdır.

• Kırmızı et yerine daha çok hindi ve tavuk etleri tercih edilmelidir. Ancak kırmızı et protein ve demir bakımından zengin olduğu için tamamen bırakılmamalıdır, hastada en az iki-üç öğünde üç-dört köfte büyüklüğünde kırmızı et tüketilmelidir.

• Hayvansal kaynaklı yağ tüketimi azaltılmalı onun yerine bitkisel yağlar tercih edilmelidir.

• Sindirim sistemini rahatsız etmeyecek pişirme teknikleri kullanılmalı, haşlama, ızgara ve fırında pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.

• Posalı yiyeceklerin tüketimi arttırılmalıdır, posanın en iyi kaynağı sebze, meyve ve kuru baklagillerdir.

• Aşırı tuz tüketiminden kaçınılmalı, maden suyu, salamura yiyecekler ve turşular çok fazla tuz içerdiğinden tüketilmemelidir.

• Aşırı su kaybını önlemek adına günlük sıvı tüketimi arttırılmalıdır. Düzenli ve aralıklı olarak günde 8-10 bardak arası su tüketimi yapılmalıdır.

Yaşlı bireylerde, besinlerin hazırlanması aşaması da düşünülmesi gereken önemli bir ayrıntı olduğu için genelde pratik ve kolay pişirilebilen ve hatta tüketilebilen yiyecekleri tercih etmek şimdi ve sonraki dönemler için önem taşımaktadır. Bu öneriler doğrultusunda sağlıklı beslenmenin sağlanması; enerji ve besin öğelerinin önerilen düzeyde tüketilmesine ve beslenme yetersizliğine bağlı oluşabilecek akut ve kronik sağlık sorunlarının oluşumunun önlenmesine katkıda bulunacaktır (Rakıcıoğlu, 2009, s. 109).

2.3.8. Yaşlılarda Beslenme Sorunları ve Nedenleri

Günümüzde eski zamanlara oranla daha uzun bir hayat sürmenin yaşam kalitesini arttırmadan tek başına yardımcı olmadığı bilinmektedir ve bu sebeple sağlık beklentilerinin yaşam beklentilerinden çok daha önemli ve kritik olduğu vurgulanmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda genç bireyler için tıbbın temel hedefi tedavi iken, yaşlı bireylerde esas yönlendirilen kuram “yaşam kalitesinin korunmasıdır”. Sağlık çalışanları açısından yaşlı bireylerin yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmesi adına, bireylerde görülen belirtilerin minimuma indirilmesi için çalışmalar yapılması ve hasta-hekim ilişkisine gereken zamanın ayrılması gerekmektedir (Kutsal, 2007, s. 16).

İnsanlarda yaşlanmanın biyolojik tarafı vücut yapılarında ve fonksiyonlarında etkenliğin kaybı ile karakterizedir ve çok defa bu fizyolojik değişim hayatın bitişi ile son bulmaktadır. Yaşlanma süreci her bireyde meydana gelecek bir süreçtir fakat bu süreç her bireyde farklı ilerlemekte ve farklı getiriler göstermektedir. Yaşlanma süreci ile beraber beş duyunun en az birinde farklılıklar gözlemlenmiştir. Özellikle de işitme, görme, tat ve doku duyularında gözle görülebilir değişiklikler ve gerilemeler görülmektedir (Yılmaz ve Gürdağ, 1982, s. 18). Yaşlanmaya bağlı olarak meydana gelen tat ve koku alma değişkenleri yemekten zevk almayı ve besin çeşitliliğini azaltmaktadır. Altmış yaş ve üzerindeki bireylerde tat, koku ve doku kademeli olarak azalmaya başlayacaktır. Bu durum dil üzerinde bulunan tat alma cisimciklerinin azalmasına bağlı meydana gelmektedir. Bireylerin yaklaşık olarak %50.0'si görmeden tadına baktıkları besinleri tanımakta güçlük çekmektedirler (Aslan ve vd., 2008, s. 17).

Yaşlanma ile beraber tat tomurcukları ve koku reseptörleri daha az duyarlıdır ve sayılarında belli azalmalar görülmektedir. Tat ve koku alma duyuları hissizleştikçe besin, lezzet, cazibe ve tat hazzını kaybetmektedir. Tatlı ve tuzlu tatların algılanma yeteneği, acı ve ekşi olan tatlara göre gittikçe azalmaktadır. Bu sebeple birçok besin de acı tat hissedilir ve bunun sonucunda bazı yaşlı bireyler yemeklerine daha çok tuz serper veya şekerli besinleri tercih etmektedirler. Alzheimer ve Parkinson hastalığı olan yaşlı kişilerde koku alma duyusundaki disfonksiyon daha belirgindir. Tat ve koku kaybında ilaçlar, cerrahi müdahaleler ve çevresel etmenler etkili olmaktadır. Yaşlı kişilerde tat ve koku alma duyusundaki azalma, besinlerin lezzetini de değiştirmekte ve besin tüketme isteğinde azalmaya neden olmaktadır. Yaş ilerledikçe kronik hastalıkların oluşumu, besin öge alımını azaltmaktadır. Yaşlı bireylerde kronik hastalıklar sebebi ile birden fazla ilaç kullanımı olmakta ve bu ilaç kullanımı beslenme metabolizması için önemli bir kriteri oluşturmaktadır. Besin ögesi ve ilaç etkileşimi karşılıklıdır, İlaç tedavisi, yaşlının beslenme düzeyini bozar ve devamında besin öğelerinin emilimi ve vücutta kullanımını olumsuz yönde etkiler ve bu durum sonucunda malnütrisyonun oluşum hızı artmaktadır (Rakıcıoğlu, 2009, s. 105-106).

Yaşlı insanların genel olarak yeterli beslenmesi önerilen genel kurullarla sadece niteleyici olarak farklılık göstermektedir. Proteinler, vitaminler ve iz elementler gibi belirli gıda maddeleri birleşimleri ile beraber, karbonhidrat ve yağların alınmasının sınırlandırılması ile aşırı beslenmeden kaçınılması gerekmektedir. Kolay sindirilebilir

hayvani proteinler, yaşlı insanların demir ve kalsiyum gibi element ve vitaminleri karşılamaktadır. Proteince zengin olan gıdaların iştah arttırıcı etkisine, meyve, sebze ve salata gibi ürünlerin ilave edilmesi ile tüketimi daha kolay ve keyifli hale gelmektedir. Yemeklerde baharat kullanımına olabildiğince dengeli olarak fırsat verilmesi ve sofrada bulundurulması gerekmektedir. Öğünler düzenli olarak alınmalı ve çok çeşitli gıda formlarından kaçınılmalıdır. Şiddetli perhiz uygulamalarından kaçınılmalı, izlenebilir iyileştirme metotlu diyet uygulanmalıdır (Demirci, 1979, s. 175).

Yaşlı kişilerin hastalık ve bağımlı kalma riskleri sosyal ve çevresel koşulların tümünden etkilenmektedir. Ekonomik bir problem olan yaşlıların bakım, beslenme, hijyen ve benzeri problemler sorun çıkarmaktadır ve bunun sonucunda yaşlı kişilerin sosyal entegrasyonu azalmaktadır. Dünyanın her kesiminde yaşam süresinin uzaması, aile yapısı ile beraber sosyal ilişkilerde olan değişiklikler, gelişen teknoloji ve doğurduğu yaşam, yoğun stres ve çalışma temposu, yaşlı nüfusta kronik hastalıkların artmasına neden olmaktadır. Sağlıklı yaşam ve bu konu hakkında toplumsal bilgilendirmedeki yetersizlik, hareket ve egzersiz alışkanlıklarının olmaması bu durumu olumsuz anlamda büyötmektedir. Yaşlı kişilerin değışen ve büyömekte olan toplum yapısı içerisinde yaşam kalitelerinin yükseltilmesi, sağlık ve beslenme sorunlarına cevap verilebilmesi ve karşılanabilmesine yönelik gelişmelere ihtiyaç vardır. Bu konu için başlıca yapılması gerekenler şunlardır (Türkiye'de Yaşlıların Durumu ve Yaşlanma Ulusal Eylem Planı, 2007, s. 61-63);

- Yaşlı kişilerin sağlıklarını geliştirmek için yoksulluğu ortadan kaldırmaya yönelik uygulamalara öncelik verilmesi,

- Bütün yaş gruplarında yetersiz ve dengesiz beslenme, beslenme sorunları, sedanter yaşam gibi sağlığı riske atacak risklerin azaltılması konusunda sağlık eğitimi ve sağlığı koruma politikaları kapsamında kampanyalar düzenlenmesi,

- Sağlıklı yaşlanma konusunda toplum eğitimi ve bilinçlendirme çalışmalarına daha fazla önem gösterilmesi, yaşlanma sürecini hızlandıran faktörlerden kaçınılması gerektiği gibi konuların üzerlerinde durulması gerekmektedir.

2.3.9. Yaşlılarda Beslenme Alışkanlıkları ve Davranışları

Yaşlılık rezerv biyolojik kapasitelerin azalması ile beraber karakterize; fizyolojik, psikolojik, ekonomik ve sosyal yönlerden zengin olan bir süreçtir. Yaşam süresini belirleyen en önemli faktör ise genetikdir ancak yaşam tarzı, çevresel ve psikolojik faktörlerin tümü yaşam süresini, beslenme alışkanlıklarını ve bireyin sağlık durumunu etkilemektedir. Dünya sağlık örgütü yaşlılık durumunu; “çevresel faktörlere uyum sağlayabilme yeteneğinin azalması” olarak tanımlamaktadır. Yaşlanma süresince kişiler belli zaman aralıkları içerisinde yeteneklerini yitirmektedirler. Bunlarla beraber yaşanan kişilerde beş duyuları başta olmak üzere bazı yetersizlikler de baş göstermektedir. Bunlara nazaran yıllar boyunca kişinin yeteneklerinin gelişmiş olması da yadsınamaz bir kazanımdır ve ömrü boyunca unutulamayacak bir gelişimin başlangıcıdır (Kutsal, 2007, s. 5-6).

Yaşlanma beden yapısı ve işlevlerinde sürekli olarak gelişen ve değişen değişikliklerin bir sonucudur. Evrendeki her şey gibi insan da yaşlanmaktadır ve zaman içerisinde değişime uğramaktadır. Yaşlanma hızının yavaşlatılması, yaşa bağlı hastalıkların minimuma indirilerek yaşam kalite standartlarının korunması için insanların, yaşamları süresince sağlıklı beslenme, beslenme alışkanlıkları ve yaşam biçimlerini olumlu anlamda değiştirmeleri gerekmektedir. Olanaklar içerisinde glisemik yükü düşük, antioksidanlardan zengin, hemen hemen tüm besin öğelerine olan gereksinimi karşılayabilen sağlıklı bir yaşamın anahtarı olarak bilinmektedir (Baysal, 2020, s. 517-519).

İnsan yaşamındaki kronolojik dönemler ve süreçler, kişilerin sağlık durumlarını ve sağlık sorunlarını ortaya koymaktadır. Yaşam süresince farklı sağlık sorunları ile mücadele edilmektedir. Yaşın ilerlemesi ile beraber kişilerde farklı fizyolojik ve anatomik değişimler meydana gelmektedir. Yaşanan bu değişimler sonucunda belirli yaştaki kişilerin bazı sağlık sorunlarına karşı daha hassas ve duyarlı olmaktadır. Günümüzde 65 yaş üzeri kişiler yaşlı olarak gruplandırılmaktadır. Yirminci yüzyılın sonlarında, gelişen ve ilerleyen sağlık sektörü ile beraber dünyada yaşlılarda yaşam beklentisi artmış ve doğum hızları azalma yaşamıştır. Yaşlılık döneminde yaşam süresi uzadıkça yaşanan yaşamın kalitesi de önem kazanmaktadır. Yaşlılık döneminde yaşama sürecini en çok etkileyen faktör ise sağlıklı beslenme kavramıdır (Telatar ve Özcebe, 2004, s. 162-163).

Sağlıklı beslenmek ve diyet kavramlarının yaşlı bireyleri hastalıktan koruma dönemlerinde etkileri büyüktür. Bu konularda gerekli önlemlerin alınması ile beraber yaşlılığın da sıkıntıları azaltılabilmektedir. Genelde yaşlı bireyler beslenmelerine gençlere göre daha dikkat etmektedirler. Bunun sebebi yaşlılığın psikolojik ve sosyolojik durumu ile alakalı değildir. Yaşlı bireyler zaman içerisinde beslenmelerini de ihmal etmektedirler. Kendi sağlıklarını koruma konusunda ilgisiz ve alakasız davranmaları kendi beslenme bozukluklarına bağlı olarak hem belli hem de belli olmadan ilerleyen hastalıkların sebebi olmaktadır (Demirci, 1979, s. 175).

Beslenme planlanırken doğru besin seçimi, yeterli beslenilmiş olduğunu göstermemektedir. Her gün, olabildiğince birbirinden farklı en az üç öğünde besin çeşitliliği sağlanmalı ve gereksinim duyulan miktarlar içerisinde besinler tüketilmelidir. Yaşlı bireylerde alışılmış öğün atlama problemi bir davranış halini almıştır. Toplumda yaşlı bireylerin genellikle sabah kahvaltısı yapmamaları, tüm gece aç kaldıktan sonra güne sabah kahvaltısı ile başlamaları gerekmektedir. Kahvaltıda ise yine alışılmışın dışına çıkarak, az yağlı peynir, yumurta, doğal meyve gibi vitamin ve mineral anlamında zengin kahvaltılar yapılmalıdır (Rakıcıoğlu, 2009, s. 6).

Kahvaltıdan sonra ise yine alışılmış beslenme tarzından çıkarak günlük beslenmede 4 temel besin grubundan besinlerin yer alması ve çeşitliliğin sağlanması gerekmektedir. Günlük öğün sayısı 3 ana ve 3 ara öğün şeklinde oluşturulmalıdır. Bazal metabolizma hızının ve aktivitenin azalması ile enerji harcanmasında da azalma meydana gelmektedir. Bu problemin biraz olsun gerilemesi adına besin alımı vücut ağırlığını dengede tutacak şekilde hazırlanmalıdır. Yaşlı bireylerin enerji ihtiyacındaki azalma için enerji içeriği düşük fakat besleyici değerleri yüksek olan besinler tercih edilmelidir. Yetersiz beslenme, kronik hastalıkların görülme sıklığını ve buna bağlı ölümleri arttırmaktadır (Aksoydan, 2012, s. 11-40; Zerman, 2008, s. 1130-1146). Yaşlı bireylerin beslenme alışkanlık ve davranışlarının devamında görülen bu fizyolojik değişikliklerin yanında psikolojik ve bilişsel değişiklikler de etkilenmektedir. Demans, bellek ve diğer bilişsel eksiklikler semptomları tanımlamak için kullanılan bir tabirdir. Gıda seçimi, yemek hazırlığı ve sonrasında kendi beslenme düzeni de günlük yeme alışkanlığına etki etmektedir. Bağımsız ve yalnız yaşayan bireylerde yemek tercihi, alışveriş ve hazırlama kısıtları açısından sınırlılık göstermektedir (Mangels, 2018, s. 34-41).

Yeni Yiyecek Deneme Korkusu

Dünya genelinde gündem; kişilerin ve toplumların karşılaştıkları kişisel, küresel ve korku problemleri ile ilgilenmektedir. Bunun getirisi olarak hem bireysel hem de toplumsal tehlike ve korkuların sayısında artış görülmektedir. Bu korku ve tehlikeler hem fiziksel hem de psikolojik olarak kişileri etkilemektedir. Bunun bir sonucu olarak da korku kültürü kişilerin zihinlerinden bir yer edinerek, problem çözme ve çözüm yolları arama tekniklerini göz ardı etmektedir (Furedi, 2001, s.17-47). Korku ve kaygı kavramları uzun yıllar ve dönemler boyunca bireylerin ve toplumun en önemli problemleri arasında yer almıştır. Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirtmiş olduğu güvenlik ihtiyacı kavramı en temel ihtiyaç ve gerekliliklerden birisini oluşturmaktadır. İnsanlar hayatları boyunca kendilerini güvende hissetmek ve yaşamak istemektedirler, bundan ötürü bilmedikleri ve kendilerine yabancı gördükleri her şeyden kokmaktadırlar (Şahin, 2019, s. 118). Yenilik korkusu da (neophobia), yeni veya hiç bilinmeyen herhangi bir şeyin veya bir durumun korkusudur. Dış dünya baz alındığında uygun uyaranların, bir nesne, durum veya kişiyi yeni olarak algılaması ve değerlendirmesi ile ortaya çıkan bir korku davranışı olarak tanımlanmaktadır (Greggor vd., 2015, s. 82).

Bu bölümde, yeni yiyecek deneme korkusu ve ona etki eden faktörler ve reddedilme temelleri ile beraber yeni yiyecek deneme arzusu konusu ele alınmıştır.

2.4. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu (Food Neophobia)

Korku durumu, içinde bulunan durum için geliştirilmiş olan düşüncelere verilen bir reaksiyondur. Bu sebeple korkunun yenilmesi ancak kontrolü elde ettikten sonra, korku hissini beyninde oluşturan düşünceleri sorgulamak ile mümkün olmaktadır. Bu sorgulama sonucunda, korkulan düşünceler ve durumlarla yüzleşip, korkular yenildiğinde yeni beceriler ve deneyimler kazanmak mümkün olmaktadır (Gençöz, 1998, s. 9). Neofobi kelimesi Yunanca "neos" yeni ve "phobia" ise korku kelimelerinin birleşmesiyle meydana gelmiştir. Özellikle mantıklı bir şekilde açıklanamayan belirli bir yenilik veya durumdan aşırı korku veya hoşnutsuzluk durumu olarak açıklanmaktadır (<https://dictionary.cambridge.org/tr/>, 2017).

İnsanlar, kendilerinin farkında oldukları ilk andan itibaren bir şekilde ve yaşamlarının büyük bir bölümünde denge, uyum, uyumsuzluk, bilinirlik ve bilinmezlik olgularını aramaktadırlar. Bu duruma aynılık/benzerlik de denmektedir.

İnsanlar genel olarak, sonucunu hemen hemen tahmin ettiği ve bildiği sonuçların gerçekleşmediğini gördüklerinde başka bir sürpriz diye tabir edilen gelişmelerle karşılaşmak istememektedirler. İnsanlar beklenmedik gelişmelerden, değişikliklerden doğan gerilimlerden kaçmak istemektedirler (Rızaoğlu vd., 2013, s. 671). İnsanoğlu, hayatının devamı süresince yeni öğrendiği olgulara karşı her zaman tedirgin ve kuşkulu olarak yaklaşabilmektedirler. Yeni bir eve taşındıklarında, yeni dostluklar ve arkadaşlıklar edindiklerinde ve hatta yeni bir araba bile alındığında farklı tepkiler verilmektedir. Benzer durum yeni yemeklerle de ilgilidir. Kimi insanlar yeniliklere çabuk adapte olurken kimisi ise alışmakta oldukça güçlük çekmektedir. Kimi alışkanlıklar, insanları yeni olan olgulardan çok daha fazla mutlu etmektedir (Yiğit, 2018, s. 1).

Yemek ve korku kimlik duygusunun merkezinde yer almaktadır. Herhangi bir toplumun veya grubun yemek yeme şekli, çeşitliliği, hiyerarşik düzeni ve organizasyonu hem birliği ve bütünlüğü hem de farklılığı ifade etmektedir bu sebeple gıda olgusu bireysel kimliğin merkezi olarak bilinmektedir. İnsanlar, biyolojik, psikolojik ve sosyal olguların beslendiği besinler tarafından inşa edilmektedir bununla beraber kişinin benimsediği yaklaşım, insanların gıda ile ilgili olan karmaşık ilişkisini açıklamaktadır. Bu ilişkiler iki farklı boyutta açıklanmaktadır. İlki, biyolojiden kültüre diğer bir ifadeyle beslenme işlevinden sembolik işleve uzanan bir değişimdir. İkincisi ise, bireyden kolektife, psikolojiden toplumsala olmak üzere değişim göstermektedir. Bu iki olgu, insan yaşamının oluşumunu, gıda ile ilgili temasını ve gelişiminin temelini oluşturmaktadır (Fischler, 1988, s. 275).

Yiyecekte yenilik korkusu, bilinmeyen, aşına olunmayan herhangi bir zarar verebileceğini düşündüğü potansiyel olan zararlı yiyecekleri tüketmekten kaçınması bireylerin kendileri için geliştirdikleri bir mekanizmadır. Tüketicilerin, kendilerine zarar verebileceklerini düşündükleri yeni bir yiyeceği tüketmemeleri sayesinde aslında başlarına gelebilecek olası kötü sonuçlardan kaçmaları mümkündür (Rozin ve Vollmecke, 1986; Tuorila vd., 2001, s. 29). Bu bağlamda, bireyler damak tatlarının alışkın olmadığı yeni yiyecekleri sevmeme ve bu yiyeceklerden korku ve endişe duyma gibi doğal bir tavır takınmaktadırlar (Rızaoğlu vd., 2013, s. 675).

Adına “tat” denilen olgu aslında ağız ve burun boşluklarında oluşan birçok reseptörün, yiyeceğin özellikleri hakkında gönderilen geri bildirimlerin beyinde oluşan

toplam lezzet hissi olarak adlandırılmaktadır. Kişinin önünde duran herhangi bir yiyecek için önce gözlerde bulunan reseptörler beyine bilgi göndermektedirler. Yiyeceğin görüntüsünün beğenilmesi halinde yiyecek koklanır ve yine koku alma reseptörlerinin gönderdiği bilgiler uygun olduğunda ürünün tadına bakılmaktadır. Ağız içerisinde bulunan reseptörler sayesinde yiyeceğin tadı, sıcaklığı ve yumuşaklığı hakkında bilgiler toplanmaktadır. Çiğneme esnasında nefes alıp verme işlemi burundan gerçekleştiği için, içerisinde oluşan hava akımı yiyeceğin koku zerreciklerini ağızın arka boşluğundan buruna ileterek koku alma işleminin yemek ile bir bütün olması sağlanmaktadır. Ağız ve burun içerisinde bulunan bu reseptörler beraber gönderdikleri geri dönütler sayesinde lezzet oluşumu sağlanır ve kişinin yemekten alacağı keyif, korku veya endişe oluşmaktadır (Işık, 2010, s. 1).

Yeni ve alışılmamış farklı gıdalar genelde toplum tarafınca yer yer ilgi görürken, bazı bireyler bu yeni ve değişik gıdalara temkinli yaklaşmaktadır. Bu davranış içerisinde birden fazla sebep vardır. İnsanlar genelde yeni gıdaları reddetmeye meyilli tavırlar ve alışkanlıklar içerisindedir bu durumun sebebi ise, insanların yemekleri kendi içlerinde sınıflandırmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmacılar, bu gıda maddelerine olan tutum ve davranışları üç nedene dayandırmışlardır. Bunlardan ilki duyusal tutumlar (yemeklerin görüntüsü, kokusu vb. özelliklerden hoşlanmama), ikincisi gıda alımının uzun vadede zararlı mı yoksa yararlı mı olacağı tereddütü, üçüncüsü ise gıdanın doğası veya menşei hakkında olumlu bir değer biçilmesine veya kötü olarak addedilmesine sebep olacak bilgiler olarak ortaya sunulmaktadır (Fallon ve Rozin, 1983; Martins vd., 1997, s. 89).

Gıda neofobisi sadece bir ülke pazarına giren farklı ülke pazarlarına ait olan yiyeceklere karşı görülmemiştir. Bireyler, özellikle 20. Yüzyılın ikinci yarısından itibaren meydana gelen yeni mutfak ve beslenme akımları kapsamında üretilen gıdalara da temkinli yaklaşmaktadırlar. Örneğin, moleküler mutfak uygulamaları Macar Fizikçi Nicholas Kurti'nin çalışmaları ile beraber 1970'li yıllarda başlamasına karşın, moleküler gastronomi sistemi ile hazırlanan gıdaların kabulü 1990'lı yılların ortalarına doğru olmuştur. Moleküler mutfağın beraberinde Note by Note (NbN) mutfak uygulamalarının da bireylerdeki gıda neofobisinin aşılması ile başarılı olunabileceği belirtilmektedir (Ceylan ve Şahingöz, 2019, s. 773).

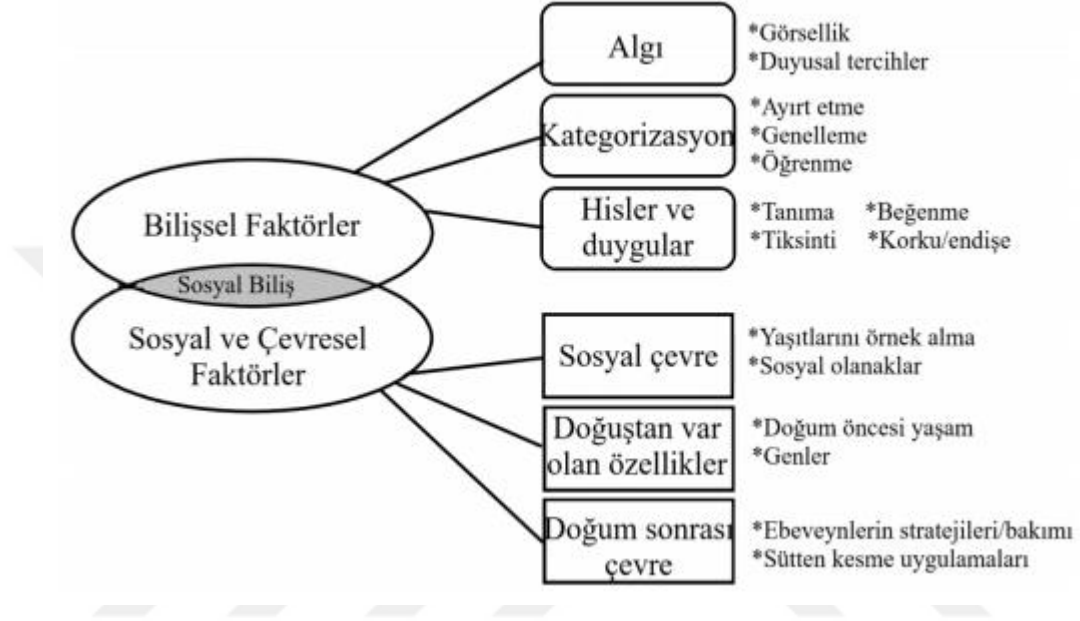
Geçen zaman içerisinde gün be gün değişip gelişmekte olan yiyecek içecek sektörü her gün bir öncekinden daha yenilikçi ve modernleşerek ilerlemektedir. Bu değişimin en büyük destekçisi ise mutfak bünyesinde barınan yeniliğe açık mutfak personelleridir. Mutfak personelleri ilk defa deneyimledikleri yemekleri daha sonrasında alışkın oldukları için malzemeye daha yatkın davranıp yeniliğe daha açık olmaktadır (Muhammad vd., 2016, s. 359). Özellikle de yeni trendleri yaşatan mutfaklara karşı ön yargılı olmak ve mesafeli kalmak en çok karşılaşılan durumdur. Bilindik yiyeceklere karşı olan yatkınlık ve tanıdıklık durumu yiyecek tercihlerinde risk taşımasa da yeni yiyeceklere karşı konulan duvarları sağlamlaştırmakta ve isteksizlik, korkuyu da beraberinde getirmektedir. Zaman içerisinde büyüyen ve değişen bu isteksizlik ve korku sonucunda, kişinin beslenme alışkanlıkları ve bir döngü haline gelmektedir (Choe ve Cho, 2011; Yiğit ve Doğdubay, 2017, s. 163).

2.4.1. Yeni Yiyeceklerin Reddedilme Temelleri

Yeni yiyecek deneme korkusu, belli bir durum ve dönemde yeni bir yiyecek veya yiyeceklerin tümünün reddedilmesini kapsayan bir tavır ve davranış, bazen ise kişinin kişiliğine oturmuş bir özellik olarak incelenmektedir. Gıda neofobisinin ortaya çıkma durumu kişiden kişiye değişiklik göstermektedir, insanlar genellikle yeni yiyecekleri reddederken bu tür neofobik davranışların ortaya çıkma durumları ve dereceleri farklılıklar göstermektedir. Yiyeceklerin reddedilme temelleri bireysel farklılıklar gösterebileceği için bu durum kişilik özellikleri ve gıdalardan uzak durma ya da yaklaşma eğilimlerinin sürekliliğine göre nitelendirilmektedir. Neofobi, yeni yiyeceklere olan bir isteklilik olarak tanımlanmıştır. Yeni yiyeceklere olan tat alma isteği, kişinin ortalama tat alma istekliliğini karşılamalıdır. Herhangi bir yiyeceği arzulaması veya reddetmesi kişilerin tanıdık yiyeceklerle geçmişine ve isteklerine dayanmaktadır (Pliner ve Salvy, 2006, s. 76).

Duygular, alışkanlıklar, değer yargıları ve geçmiş tecrübeler gibi birtakım kişilerin psikolojik faktörleri yiyecek seçimlerinde etkin bir rol oynarken; duygular, beğenme ve uygulamalar sonuçlarında yapılan seçimler birbirlerinden farklı sonuçlar doğurabilmektedir. Motivasyon, davranışlar ve kişilik özellikleri yeni yiyecek deneme korkusunda ve reddedilmesinde rol oynamaktadır (Zielinska, 2006; Muhammad vd., 2016, s. 359). Besinlerin reddedilmesinde bilişsel faktörlerle sosyal ve çevresel faktörlerde belirleyici olmaktadır. Bilişsel faktörler besinlerin algı mekanizmaları,

kategori edilmeleri ve duyuşsal etkileri alt başlıkları altında; sosyal ve çevresel faktörler ise sosyal çevre, doğuştan var olan özellikler ve doğum sonrası çevre alt başlıkları ile beraber incelenmektedir. Görsel ve tat algısı besinlerin reddedilmesinin temelinde esas role sahiptirler. Besinin rengi, yapısı, kıvamı, tipi, kokusu ve sunumu gibi algısal özellikler bu iki algının oluşmasında etkilidir (Lafraire vd., 2016, s. 7; Menella vd., 2001, s. 1).



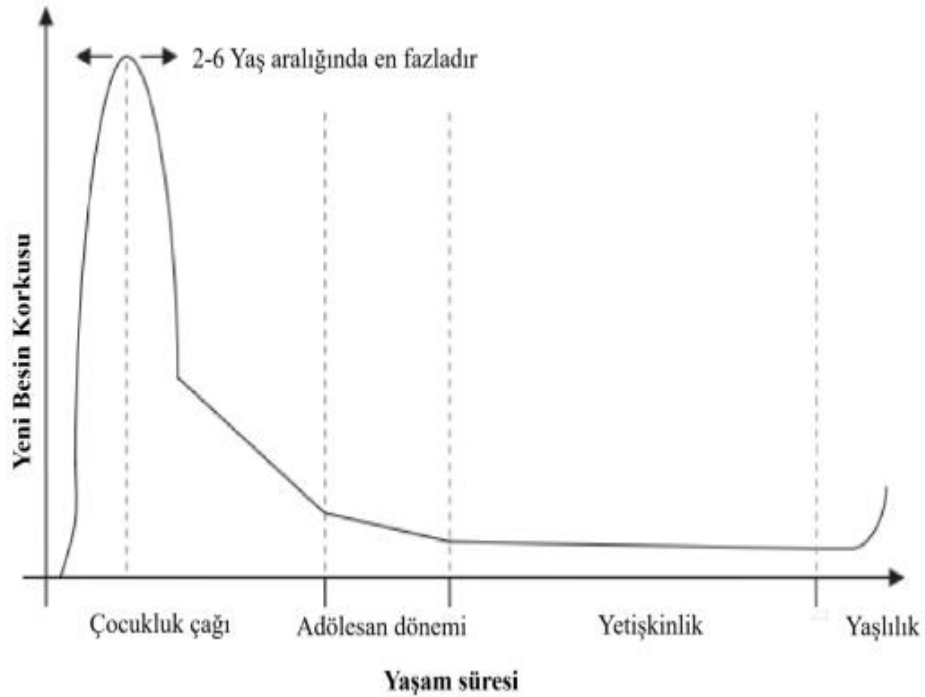
Şekil 10. Yeni Besin Korkusu ve Seçici Beslenmeyi Modüle Eden Faktörlerin Tipolojisi

Kaynak: Lafraire vd., (2016, s. 7).

Ebeveynlerin duydukları endişeler temel alınarak beslenme sorunları sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırma ise yeteri kadar yememe (sınırlı iştah), yetersiz besin çeşitliliği (seçici alım) ve yemekten korkma (beslenme korkusu) şeklinde üç temele ayrılmıştır. Her bir kategori, bu endişelerin ebeveynler tarafından farklı ve yanlış algılama, davranışsal ve organik olmak üzere, hafif başlangıçtan şiddetliye doğru alt kategorilerde incelenmektedir. Neofobi ise, çoğunlukla ebeveynler tarafından yanlış algılanan seçicilik kategorisinde değerlendirilmektedir. Bu davranış sistemi yaşantının ilk yılının sonunda başlayarak 18-24 ay arasında pik yapmakta ve çocuklara yeni besinleri tekrar ve tekrar sunarak ortadan kaldırılabılır hale getirilmektedir. Hafif seçicilik kategorisinde; “seçici yeme” diye tabir edilen kategori çocukları içermektedir. Aşırı seçicilik ise beslenme bozukluğu denilecek bir seviyeyi

işaret etmektedir. Bu kategorideki çocukların besin tüketimleri 10-15 veyahut daha da az besin ile sınırlı kalmaktadır (Dovey vd., 2008; Pliner, 1994; Carruth vd., 2004; Jacobi, 2003; Kerzner vd., 2015, s. 348).

Çocuklar ebeveynlerinin beslenme tercih ve davranışlarını taklit eder ve buna göre bir beslenme kalıbı oluşturmaktadırlar. Çocuklar, bu kalıplarının dışında kalan yiyeceklere karşı önyargılı olup kaçma eğilimindedirler. Edinilen bu davranış ve yemek şekli, bireyin hayatı boyunca yiyeceği veya yemeyeceği gıdaları belirleyen bir etken olarak öne çıkacaktır (Elkinks ve Zickraf, 2018, s. 40). Bu sebeplerden dolayı yakın çevrenin ve özellikle çocukla ilgilenen bireylerin gıdalara karşı olan tutumları önemlidir. Bireylerin gıda neofobisi seviyesi üzerindeki etkileri azımsanmayacak derecede güçlüdür ve özellikle de çocuklar bireyleri kendilerine rol model aldıklarından bu gelişimlerinde önemli bir yere sahip olmaktadır. Yeni yiyecek deneme korkusu, çocuklarda normal bir aşama olarak kabul görmektedir ve çocukluk döneminde sık görülmesine karşın yetişkinlik döneminde de devam etmektedir. Genelde iki ila altı yaşları arasında ortaya çıkan neofobi, yetişkinlerde sabit devam ederken yaşlılık döneminde ise artış gösterebilmektedir (Dovey vd., 2008: 189).



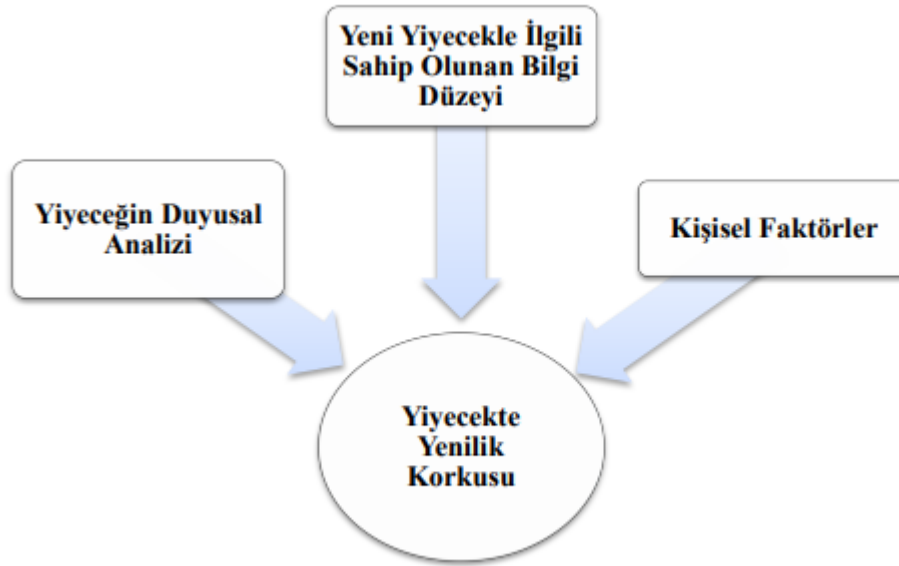
Şekil 11. Yeni Besin Korkusunun Yaşa Göre Dağılımı

Kaynak: Dovey vd., (2008, s. 183-184).

Yeni besinleri beğenmemenin temelinde yatan problem, yeni besinlerin alışlagelmiş ve bilindik besinlere nazaran daha az lezzetli olduğu beklentisinin bilinmesidir. Korkunun yeni besinleri denemeye olan isteksizliği, deneme faktörü ile aşılabileceği belirtilmiştir. Hayvansal besin tercihlerinde dahi, güvenli besin olduğunu öğrenmiş olmak, yeni besinlerin denenmesinin önünü açmaktadır. Yeni besinlerin negatif sonuçlar doğurmaması halinde sadece bir kere denendiğinde, güvenli besin kategorisine girerek önemli miktarlarda tüketilmeye başlandığı görülmektedir. Yeni besinlerin, bilinen besinlere göre daha riskli olarak gösterilmesi ile, besinlerin tehlikeli ve riskli olma düşüncesi isteksizliğe neden olmaktadır (Pliner vd., 1993, s. 11-123).

2.4.2. Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etki Eden Faktörler

Tuorila vd. (1994) hazırlamış oldukları araştırmada yiyeceklerde olan yenilik korkusuna etki eden üç faktör Şekil 12’de gösterilmiştir. Yiyecekte yenilik korkusuna etki eden bu faktörler; yiyeceğin duyuşsal analizi, yeni karşılaşılan yiyecek ile ilgili sahip olunan bilgi düzeyi ve kişisel faktörlerdir.



Şekil 12. Yiyecekte Yenilik Korkusuna Etki Eden Faktörler

Kaynak: Tuorila vd., (1994, s. 231).

Yiyeceğin Duyusal Analizi: Yiyecekte yenilik korkusuna sebep olan faktörlerden duyuşsal analiz, insan duyuşlarının bir çalgı aleti çalarmış gibi ustaca kullanıldığı ve

gıdaların şekil, renk, kıvam gibi fiziksel özellikleri ile lezzet ve aroma gibi duyuşal özelliklerini beş duyu ile algılayabilen bir disiplindir (Yaralı, 2018).

Yeni Yiyecek İlgili Sahip Olunan Bilgi Düzeyi: Yeni deneyimlenen yiyecek hakkındaki bilgi düzeyi ise, bireyin daha öncesinde deneyimlediği yiyecekler ile ilgili sahip olduğu bilgi topluluğudur. Birey yeni mutfak tarzlarını ve güncel bilgileri araştırmak konusunda ilgili ise yeni olan yiyecekleri kabullenmesi ve tadımını gerçekleştirilmesi daha kolay olmaktadır. Bireyler yeni karşılaşılan yiyecekler hakkında herhangi bir bilgiye sahip değil ise yiyeceğin var olan potansiyel faydalarından kişinin kazanması pek mümkün olmayacaktır (Martins vd., 1997, s. 90-91; Pliner ve Salvy, 2006, s. 4-5).

Kişisel Faktörler: Kişisel faktörler, bireyin hayata karşı olan kararlarını ve bakış açısının oluşumunda etkili temel faktördür. Her tüketicinin, satın alma sürecindeki karar verme aşaması farklı olgulardan ve o olguları doğuran başka sonuçlardan etkilenebilmektedir (Yiğit, 2018, s. 18). Kişisel faktörü oluşturan alt başlıklar ise Şekil 11’de gösterilmektedir.



Şekil 13. Tüketicilerin Satın Alma Tercihlerini Etkileyen Faktörler

Kaynak: Saltık, 2001, s. 22; Cevizkaya, 2015, s. 7; Yiğit, 2018, s. 19

Yeni yiyecek deneme korkusu, kişinin kültürüne ve mevcut beslenme düzeninden farklı olarak yeni veya farklı yiyecekleri tüketme konusundaki isteksizliklerini kapsamaktadır. Yeni yiyecek deneme korkusu bu bağlamda her yaş grubunu etkilemektedir, bunlarla beraber, yeni yiyecek deneme korkusu, cinsiyet, yaş,

eğitim, sosyal, kültürel, ekonomik ve kentleşme gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Pliner ve Hobden, 1992; Knaapila vd., 2007; Alley ve Potter, 2011). Kültür, tarihsel ve toplumsal faktörler süreci içerisinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile beraber bunları oluşturmada, sonraki nesillere aktarmada kullanılan, insanların doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin ölçüsünü gösteren araçların bütünü olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2011). Kültür, çeşitli durumları içerisinde barındırmasına rağmen farklılıkları kapsamaktadır. Bunun temelinde ise, toplum içerisinde oluşan farklı yapı, yemek ve sosyal kültür, ekonomi ve insan faktörleri olmasıdır (Koç, 2013, s. 382).

Kişilerin yemek yeme alışkanlık ve davranışlarını, besin tüketimleri ve davranışları çevresel faktörlerden çok fazla etkilenmesine rağmen ailedeki beslenme alışkanlıkları ve yiyecek içecek düzeni hepsinden önemli bir etken olarak belirlenmiştir. Bireylerin ilerde karşılaşacağı beslenme alışkanlıklarının ve yiyeceklere olan yaklaşımlarının temelleri bu süreçte atılmaktadır (Favaro ve Santonastaso, 1995). Aynı meslekte benzer ekonomik durum ile çalışan, aynı yaşam sürecinde ve yakın yaşlarda olan kişilerin harcama alışkanlıklarında görülen değişimlerin temel sebebi farklı yaşam tarzlarıdır. (Cevizkaya, 2015, s. 13). Yiyeceklere karşı olan yenilik korkusu, kişilerin beslenme alışkanlıklarını yenileyebilen bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bilindik yiyeceklere karşı olan güven ve temkin kişiye kolaylık getirirse de, kişinin yeni yiyeceklerle olan mesafesini arttırmaktadır (Choe ve Cho, 2011).

2.4.3. Yeni Yiyecek Deneme Arzusu (Food Neofili)

Yeni yiyecek deneme korkusunun (Neofobi) tam tersi bir olgu olan neofili, insanların keşfetmediği, tanımadığı ve denemeye cesaret edemedikleri yeni yiyecekleri deneme istek ve arzusuna denmektedir. Neofobinin tam tersine neofili algısına sahip olan kişiler yeni ve değişik gıdaları daha fazla denemek istemekte ve tekrar tekrar deneyim için hevesli olmaktadırlar. (Raudenbush ve Frank, 1999, s. 269). İnsanların hayatlarını farklılaştıracak ve değiştirecek yenilik aramaları psikolojik bir ihtiyaçtır. Değişmeyen ortamlar, insanlar ve ambiyanslar kişide sikkınlık ve rahatsız edici duygular uyandırmaktadır. Bu sebeple kişilerin yenilik ve değişiklik ihtiyaçlarının temelinde yatan merak duygusudur (Sahilli-Birdir, 2009, s. 86). Yeni yiyecekleri keşfetmeye karşı oluşturulan bu ilgi ve alaka, kişilerin motivasyon

faktörlerini etkileyerek seyahate yönelik istek ve arzuları tetiklemektedir. Özellikle de neofili kişilerde gastronomi temalı seyahat niyetleri oldukça fazladır (Yoon ve Uysal, 2005, s. 45).

Özdemir, Yılmaz ve Ünal (2016, s. 235-236) araştırmalarında, farklı bir coğrafya ve kültürde yetişmekte olan yiyeceklerin turistler için yeni ve değişik yiyecekler olarak görüleceği ve bunun sonucunda yenilik arayışlarında olan gezginlerin yerel yiyeceklerden deneyimleme ve satın alma eğilimlerinin yüksek olacağı ileri sürülmektedir. Kişilerin farklı kültür ve çevrelerde, çeşitli etnik kökenlere sahip olmasının, farklı ülke ve şehirlerdeki yeni yiyeceklere olan adaptasyonlarının ve yenilik arayışlarının cevap bulabileceğini vurgulamıştır

Neofobinin tam tersine, Neofili olarak nitelendirebileceğimiz kişiler vardır ve bu kişiler yeni yiyecek içecek arayışında olan kişilerdir. Literatürde pek araştırılmamış bir olgu olan neofili, kişilerin yeni yiyecek ve içecekleri denemeye olan arzu ve isteklerini gerçekleştirme denemeleridir. Bu mantıksal olarak “maceraperest yeme” olarak da adlandırılmaktadır. Yeni yiyecek ve içecekleri denemekten keyif alan ve bu durumları ile “maceracı” olarak atfedilen kişilerin sayısı oldukça azdır. Gıda neofobisinin aksine, neofili konusunun üzerinde çok fazla araştırma bulunmamaktadır (Latimer vd., 2015, s. 1578).

Bireylerin alışılmışın dışında yiyeceklerin tüketildiği sosyal ortamlarda bulunmalarının, gıdalara karşı olan yaklaşımlarının çok büyük etkisi olduğu bilinmektedir. Sosyal kolaylaştırma tekniği, neofobinin az da olsa zayıflamasına ve yerini daha maceracı yeme faaliyetlerine bırakmış gibi görünmektedir. Neofili eğiliminde olan kişiler girdikleri sosyal ortamlarda her zaman tükettiklerinden farklı olan gıdaları deneme ve tatma eğilimindedirler. Tıpkı turistlerin bazılarına yerel yiyecekler ve ortamların daha cazip gelmesi ve seyahat motivasyonlarını yükseltmeleri gibi. Birçok kişi, alışlagelmedik seyahatleri sırasında yiyecek deneyimleyerek korkularını aşmışlardır ve bu kazara gelişmiştir. Bu sebeple kişinin doğduğu andan itibaren besin tercihleri devamlı olarak değişmektedir. Hayatlarımızın sonuna dek başka kişiler ile sosyal yaşantımızı devam ettirirken ve yaşarken gıda tercihlerimiz kendi kendine değişmektedir (Veeck, 2010, s. 254-256).

Yiyecek/ gıda tercihleri dışardan bakıldığı zaman genellikle basit görünmelerine rağmen birden fazla olay ve durumdan etkilenebilen, zaman içerisinde karmaşık bir

durum haline gelebilen bir durum oluşturmaktadır (Köster, 2009, s. 70). Capiola ve Raudenbush (2012, s. 1397), kişilerin kendi içlerinde bulunan neofili eğilimlerinin gösterilmesinde birden fazla faktör olduğunu savunmuşlardır bunlar; sosyal etkiler (genetik), fizyolojik değişimler ve psikolojik durumlar olarak belirlenmiştir. Alan yazın taramalarının sonuçlarında, neofili yatkınlığı gösteren kişilerin yenilik ve değişiklik meraklarının; sosyal durumlar, faaliyetler ve psikolojik kıstaslar, sosyo-demografik etkenler, yiyeceklerin çeşidi ve yiyeceklerle ilgili uyarıcı/durumsal faktörler, görünüşleri gibi birden fazla durumlardan etkilenildiği belirtilmiştir.

Gastronomi turistlerinin destinasyon ve yiyecek içecek kriterlerinin üst seviyede olması, memnuniyeti ve beraberinde tekrardan tercih edilme durumlarını etkilemektedir. Memnuniyet kriterlerinin içerisinde; farklı kültürlere ve mutfaklara ait olan yemeklerin görselleri ile beraber sunulması, gastronomik kimliğin ön planda olması ve gıda kalitesi turistler için belirleyici unsurları oluşturmaktadır. Yiyecek ve içecekler ile ilgili olumlu ve olumsuz gelişmeler bireylerin kişisel gıda tercihlerini de büyük ölçüde etkilemektedir. Olumsuz etkiler neofobi yönünü açığa çıkarırken, olumlu kıstaslar neofili yönünü ortaya koymaktadır (Kaplan, 2018, s. 86).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Katılımcılara uygulanan anket sonucu elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Veri analiz sürecinde öncelikle veriler kodlanmış ardından demografik verilerin analizi için “Tanımlayıcı Analizler (Yüzde ve Frekans Dağılımı)”, ölçeklerin analizinde ise “Açıklayıcı Faktör Analizi”, “Çoklu Regresyon Analizi” Faktör analizi sonuçlarının katılımcıların demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak için ise “Mann Whitney U Testi” ve “Kruskal Wallis Analizi” kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik analizler gerçekleştirilmeden önce, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirleyebilmek için Kolmogorov-Smirnov ve ShapiroWilk testleri yapılmış ve varyansların homojenliği Levene testi ile test edilmiştir. Ayrıca verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri de hesaplanmıştır. Normal dağılım göstermediği belirlenen verilerde non-parametrik testler kullanılmıştır.

3.1. Tanımlayıcı Analiz Sonuçları

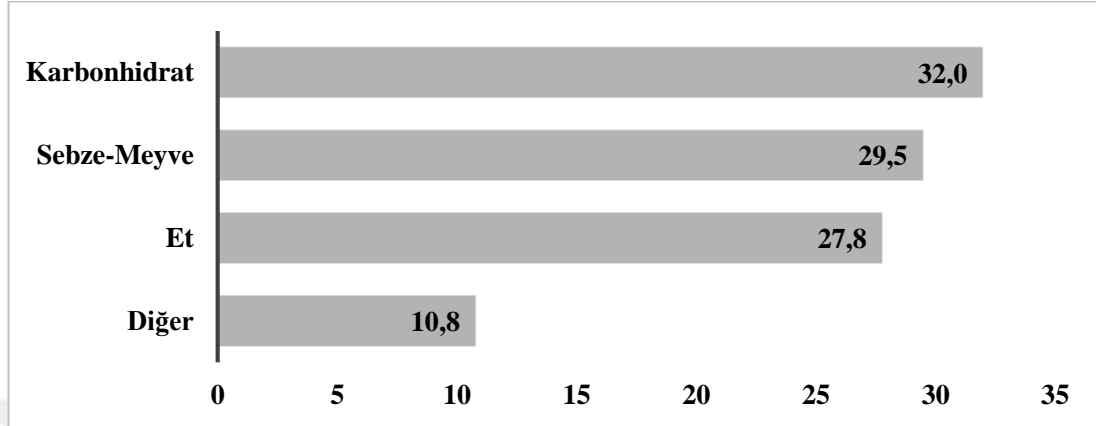
Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1.’de yer almaktadır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özellikleri

DEĞİŞKENLER	n	%	DEĞİŞKENLER	n	%
Cinsiyet			Öğrenim Durumu		
Kadın	267	66,8	İlköğretim	3	,8
Erkek	133	33,3	Ortaöğretim	44	11,0
Yaş			Lisans	274	68,5
22 ve altı	152	38,0	Lisansüstü	79	19,8
23-55	242	60,5	TOPLAM	400	100,0
56 ve üzeri	6	1,5			
TOPLAM	400	100,0			

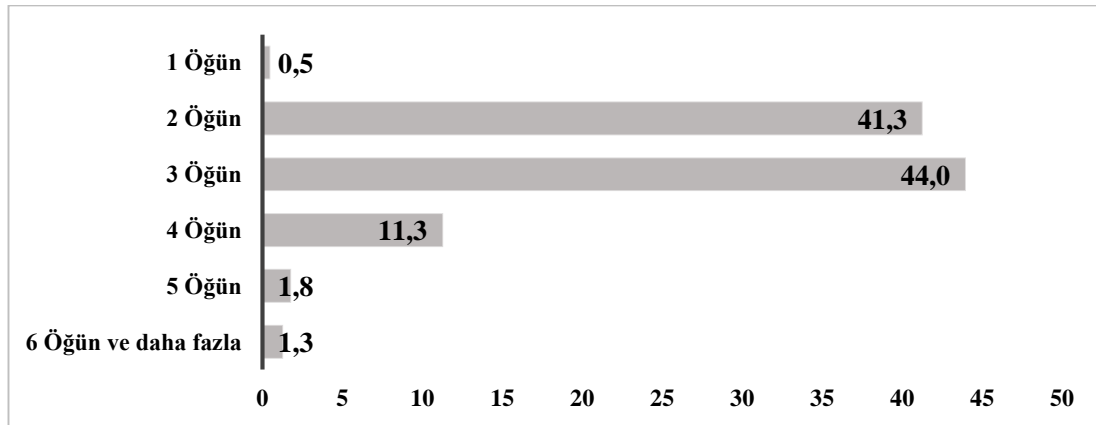
Katılımcıların demografik özellikleri değerlendirildiğinde, araştırmaya dahil olan katılımcıların %66,8’ini kadınlar, %33,3’ünü erkekler oluşturmaktadır. Katılımcılar yaşlarına göre değerlendirildiğinde incelendiğinde, katılımcıların yarıdan fazlası (%60,5) “23-55” yaş arasındayken bu oranı %38,0 ile “22 ve altı” yaş aralığındaki grup takip etmektedir. %1,5 oranıyla da 6 kişiyle en az bireyin oluşturduğu grubun “56 ve üzeri” yaş aralığı olduğu görülmektedir. Katılımcılar öğrenim durumu açısından incelendiğinde, katılımcıların %68,5 (274 kişi) gibi önemli bir bölümünün “lisans mezunu” olduğu görülmektedir. Bu oranı %19,8 (79 kişi)

“lisansüstü” eğitim alan bireyler takip etmektedir. “Ortaöğretim mezunu” katılımcıların oranı %11,0 (44 kişi) iken, “ilköğretim mezunu” katılımcıların oranı %0,8 (3 kişi) olarak tespit edilmiştir.



Grafik 1: Katılımcıların Günlük Ağırlıklı Olarak Tükettikleri Besin Grubuna Göre Dağılımı

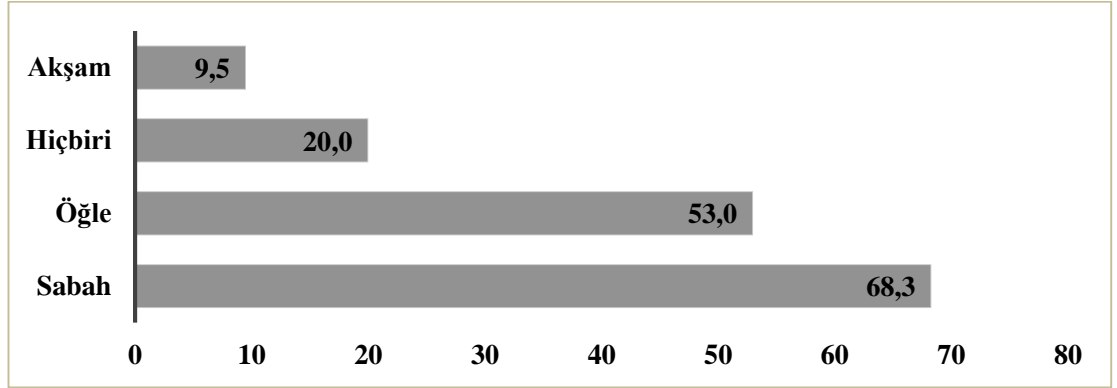
Grafik 1’de katılımcıların günlük ağırlıklı olarak tükettikleri besin grubuna göre dağılımı yer çalmaktadır. Araştırmaya katılan 400 bireyin %32,0’si (128 kişi) ağırlıklı olarak “karbonhidrat” ile beslendiklerini ifade etmişlerdir. Ağırlıklı olarak “sebze-meyve” ile beslenen kişilerin oranı %29,5 (118 kişi), “et” ile beslenenlerin oranı ise %27,8 (111 kişi)’dir. Katılımcıların %10,8’i (43 kişi) bu soruda “diğer” seçeneğini işaretlemişlerdir.



Grafik 2: Katılımcıların Günlük Tükettikleri Öğün Sayısına Göre Dağılımı

Katılımcılara yöneltilen “günde kaç öğün yersiniz?” sorusuna verilen yanıtların dağılımı (Grafik 2) incelendiğinde; katılımcıların %44,0’ünün “3 öğün” ve %41,3’ünün “2 öğün” cevabını verdikleri görülmektedir. Bu yüksek oranlardan sonra verilen diğer yanıtlarda ise katılımcıların %11,3’ünün “4 öğün”; %1,8’inin “5 öğün”;

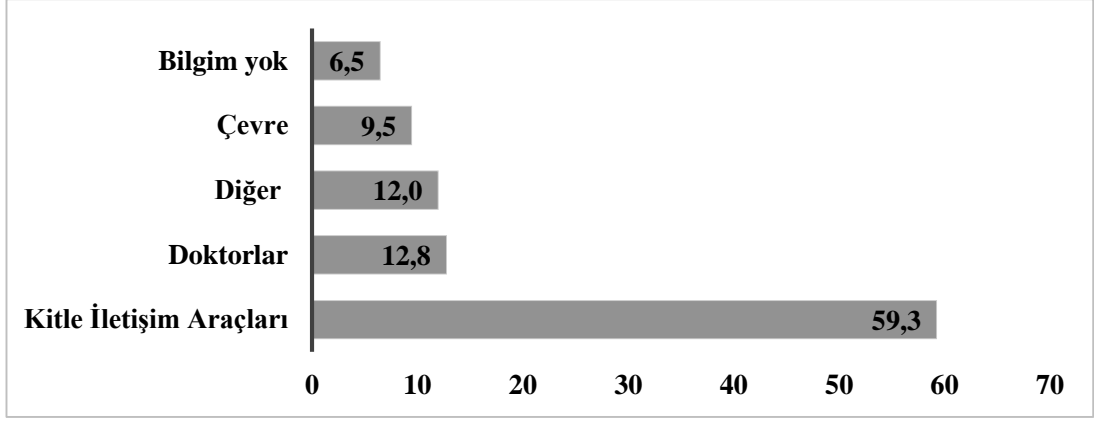
%1,3'ünün "6 ve daha fazla öğün" ve son olarak %0,5'inin yalnızca "1 öğün" beslendikleri bulgusu elde edilmiştir.



Grafik 3: Katılımcıların Öğün Atlama Durumuna Göre Dağılımı

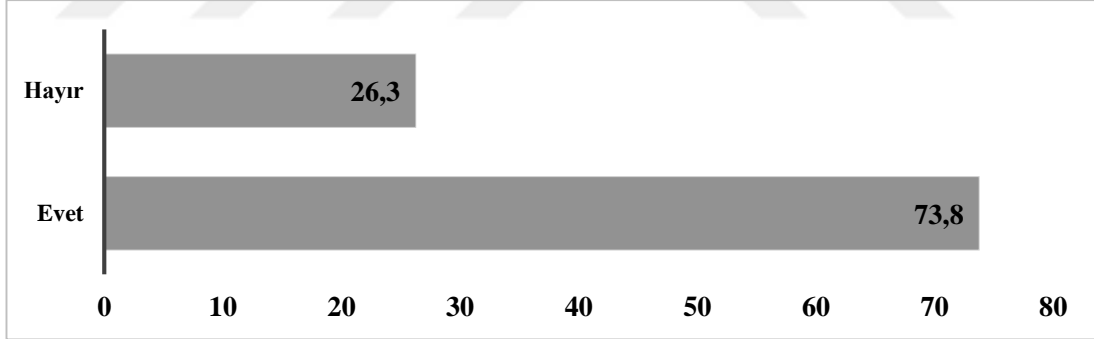
Katılımcıların öğün atlama durumlarına yönelik sorulara verdikleri cevapların dağılımı Grafik 3'te yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %68,3'ünün (273 kişi) sabah kahvaltısını atladıkları ve %31,8'inin (127 kişi) atlamadığı; %53,0'ünün (212 kişi) öğle yemeği öğününü atladığı ve %47'sinin (188 kişi) bu öğünü atlamadıkları; %90,5'inin (362 kişi) akşam yemeği öğününü atlamadığı ve yalnızca %9,5'unun (38 kişi) bu öğünü atladıkları tespit edilmiştir. Hiç öğün atlamadığını ifade eden katılımcı sayısı ise sadece 80 kişi'dir (%20).

Katılımcılara öğle yemeklerini bazı mekanlarda yiyip yemediklerini öğrenmeye yönelik sorulara; katılımcıların %83,5'i (334 kişi) öğle yemeklerini kantinde yemediklerini ifade ederken %16,5'u (66 kişi) kantinde yediklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde katılımcıların %65'i (260 kişi) öğle yemeklerini yemekhanede yemediklerini belirtirken, %35,0'i (140 kişi) yemekhaneyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Öğle yemeğinde evde hazırlanan yemeği tercih eden kişi sayısı ise 310'dur (%77,5).



Grafik 4: Katılımcıların Sağlıklı Beslenme Bilgisi Edindikleri Kaynakların Dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı beslenme bilgisi elde ettikleri kaynakların dağılımı Grafik 4’te yer almaktadır. Buna göre katılımcıların %59,3 (237 kişi) gibi yüksek bir oranı sağlıklı beslenme konusunda kitle iletişim araçları vasıtasıyla bilgi sahibi olduklarını ifade etmişlerdir. Bu bilgi kaynağını sırasıyla %12,8 (51 kişi) oranıyla doktorlardan edinilen bilgiler; %12 (48 kişi) diğer bilgi kaynakları ve %9,5 (38 kişi) oranıyla ise çevreden alınan bilgiler takip etmektedir. Bu soruya verilen yanıtlara göre katılımcıların sadece %6,5’unun (26 kişi) sağlıklı beslenme hakkında bilgisi bulunmamaktadır.



Grafik 5: Katılımcıların Yeni Yemek Denemek İçin Seyahat Etme Durumlarına Göre Dağılımı

Araştırmaya katılan bireylerin %73,8 oranında büyük bir bölümü (295 kişi) “yeni yemek denemek için seyahat ettiklerini” belirtmişlerdir. “Yeni yemek denemek için seyahat etmediklerini” ifade eden katılımcılar ise %26,3’üdür (105 kişi).

3.2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında kullanılan “Beslenme Davranışı” ve “Yeni Yiyecek Deneme Korkusu” ölçeklere yer alan maddeleri daha az sayıda maddeye dönüştürebilmek için Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Faktör analizi sonucu yapı geçerliliği sağlanmış maddeler son ölçekte yer almıştır.

Faktör analizinin sonucunda elde edilen KMO ve Bartlett Testi sonuçları yapılan analizin yorumlanabilir olduğunu göstermektedir. Çalışmanın faktör analizinde dik eksen döndürme tekniği (Varimax) tercih edilmiştir.

Beslenme Davranışı Ölçeği Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Araştırma kapsamında katılımcıların beslenme davranışlarını tespit etmeye yönelik kullanılan “Beslenme Davranışı Ölçeği” için yapılan faktör analizinde Varimax dik eksen döndürme tekniği kullanılmıştır. Analize ilk olarak ölçekte yer alan 18 madde ile başlanmıştır. Faktör analizi sonucunda tekrar eden, faktör yükleri .50’den küçük olan ve binişiklik gösteren 9 ifade ölçekten çıkarılmıştır.

Tablo 2. Beslenme Davranışı Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

İFADELER	FAKTÖR YÜKLERİ	
Faktör 1: Kültürel Baskı Sebebiyle Diyet Yapma Davranışı		
Kültürümüzde zayıf kişiler daha çekici kabul edildiğinden yediklerime dikkat ederim.		,848
Kültürümüzde şişmanlık iyi bir şey olmadığından yediklerime dikkat ederim.		,844
Kıyafetler zayıfların üstünde daha iyi duracağı için yediklerime dikkat ederim.		,748
Kilo aldığımı far kedince diyet uygulamam.		,614
Yediğim yemeklerin kalorisini hesaplarım.		,510
Faktör 2: Öğün Dışı Atıştırma Davranışı		
Televizyon seyrederken sık sık atıştırırım.		,838
Abur cubura yemek günlük alışkanlığımdır.		,778
Gece acıkınca yemek yemeyi severim.		,777
Gün içinde ara öğünlerde yemek yerim.		,607
Özdeğer	2,633	2,325
Açıklanan Varyans	29,250	25,829
Toplam Varyans	50,080	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) Örnekleme Yeterlilik Ölçütü	0,731	
Bartlett Testi	1013,104	

p<0,05

Çıkarılan 9 maddenin ardından ölçek yeniden faktör analizine tabi tutulmuş ve öz değeri “1”den büyük olan 2 faktör olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre; birinci faktör “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı” ve ikinci faktör “öğün dışı atıştırma davranışı” olarak adlandırılmıştır. Belirlenen 2 faktörün toplam varyansa yaptıkları toplam katkı %55,080’dir.

Faktör analizi sonuçlarına göre katılımcıların beslenme davranışını etkileyen en önemli faktör ‘Kültürel Baskı Nedeniyle Diet Yapma Davranışı’dır. Buna göre katılımcılar kültürümüzde zayıf kişilerin daha çekici kabul edildiğinden, şişmanlık iyi bir şey olarak kabul edilmediğinden kıyafetlerin zayıfların üstünde daha iyi duracağını düşündüklerinden yediklerine dikkat etmekte; kilo aldıklarını fark edince diyet yapmakta ve yediklerinin kalorisini hesaplamaya önem vermektedir.

Katılımcıların beslenme davranışını etkileyen ikincil faktör ise ‘Öğün Dışı Atıştırma Davranışı’dır. Buna göre katılımcılar televizyon seyredirken sık sık atıştırma, günlük olarak abur cunur tüketme, gece acıkınca ve gün içinde ara öğünlerde yemek yeme gibi beslenme davranışları göstermektedir.

Yapılan faktör analizinde uygun görülen maddelerin çıkarılmasının ardından kalan ifadelerin yer aldığı güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3. Beslenme Davranışı Ölçeği - Faktör Analizi Sonrası Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEK	BOYUTLAR	Cronbach Alfa (α) katsayıları
BESLENME	Kültürel Baskı Sebebiyle Diyet Yapma Davranışı	,763
DAVRANIŞI	Öğün Dışı Atıştırma Davranışı	,749

Çalışma kapsamında Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeği için Varimax dik eksen döndürme tekniği kullanılarak yapılan faktör analizinin ardından tekrar eden, faktör yükü 0,50’den küçük olan ve binişiklik gösteren 1 ifade ölçekten çıkarılmıştır. Analizde temel alınan maddeler için özdeğeri “1”den büyük olan 2 faktör olduğu tespit edilmiştir. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre; birinci faktör “yeni yiyecekleri deneme önyargısı”, ikinci faktör ise “yeni yiyecekleri deneme isteksizliği” olarak isimlendirilmiştir. Analiz sonucu elde edilen 2 faktörün toplam varyansa yaptıkları katkı %63,066’dır.

Tablo 4’de, faktör analizinde uygun görülen maddelerin çıkarılmasının ardından kalan ifadelerin yer aldığı güvenilirlik analizi sonuçları görülmektedir.

Tablo 4. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

İFADELER	FAKTÖR YÜKLERİ	
Faktör 1: Yeni Yiyecekleri Deneme Önyargısı		
Farklı kültürlerin yemeklerini deneme konusunda ön yargılı değilimdir.	,880	
Sosyal etkinliklerde yeni ve farklı yiyecekleri deneme konusunda ön yargılı değilimdir.	,836	
Farklı kültürlerden yemek sunan restoranlara karşı ön yargılı değilimdir.	,832	
Her fırsatta yeni ve farklı yiyecekler denerim.	,790	
Faktör 2: Yeni Yiyecekleri Deneme İsteksizliği		
İçinde ne olduğunu bilmediğim yiyeceği denemem.	,726	
Yediğim yiyecekler konusunda seçiciyimdir.	,710	
Daha önce yemediğim bir yemeğe denemekten korkarım.	,672	
Etnik yiyecekler bana tuhaf görüldüğü için denemem.	,661	
Yeni yiyeceklere güvenmem.	,626	
Özdeğer	3,271	2,405
Açıklanan Varyans	36,347	26,718
Toplam Varyans	63,066	
KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)	Örneklem	0,855
Yeterlilik Ölçütü		
Bartlett Testi	1530,915	

$p < 0,05$

Faktör analizi sonuçlarına göre katılımcıların yeni yemek deneme korkusuna neden olan en önemli faktör ‘Yeni Yiyecek Deneme Önyargı’larıdır. Buna göre katılımcılar farklı kültürlerin yemeklerini, sosyal etkinliklerde yeni ve farklı yiyecekleri deneye, farklı kültürlerden yemek sunan restoranlara gitmeye ve her fırsatta yeni ve farklı yiyecekler denemeye önem vermektedir.

Katılımcıların yeni yemek deneme korkusuna neden olan ikinci önemli faktör ise ‘Yeni Yiyecekleri Deneme İsteksizliği’ faktörüdür. Buna göre katılımcılar içinde ne olduğunu bilmediğim yiyeceği denemekten korkmakta, yediği yiyecekler konusunda seçici davranmakta, daha önce yemediği bir yemeği denemekten

korkmakta, etnik yiyecekleri tuhaf bulduğu için denememekte ve yeni yiyeceklere güvenmemektedir.

Tablo 5. Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeği - Faktör Analizi Sonrası Güvenilirlik Analizi Sonuçları

ÖLÇEK	BOYUTLAR	Cronbach Alfa (α) katsayıları
YENİ YİYECEK DENEME KORKUSU	Yeni Yiyecekleri Deneme Önyargısı	,878
	Yeni Yiyecekleri Deneme İsteksizliği	,762

Araştırmada kullanılan iki ölçeğin de Cronbach Alfa katsayısı değerlerinin literatürde kabul gören %70'in üzerinde olduğu görülmektedir.

3.3. Katılımcıların Beslenme Davranışlarının Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Üzerindeki Etkilerine Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Araştırma kapsamında, beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu üzerindeki etkilerinin incelenecek olması nedeniyle çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 6'da beslenme davranışlarını ifade eden faktörlerin yeni yiyecek deneme korkusuna yönelik tutumlardan "yeni yiyecek deneme önyargısı" boyutu üzerindeki etkisine yönelik model özeti görülmektedir.

Tablo 6. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme Önyargısı Boyutu Modeli Özeti

Model	R	R Square
1	,072 ^a	,005

a. Bağımsız değişkenler: Kültürel Baskı Sebebiyle Diyet Yapma Davranışı, Öğün Dışı Atıştırma Davranışı

b. Bağımlı değişken: Yeni Yiyecek Deneme Korkusu – “yeni yiyecek deneme önyargısı”

Beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu üzerindeki etkilerinin incelenmesi için R² değeri dikkate alınmalıdır. Bu sonuca göre; bağımsız değişkenler durumundaki “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı” ve “ öğün dışı atıştırma davranışı” bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken durumundaki “yeni yiyecek deneme önyargısı” değişkenine ait varyansı %0,5 oranında açıkladığı görülmektedir.

Diğer bir ifadeyle “yeni yiyecek deneme önyargısı” tutumunun %0,5 oranında bu faktörlere bağlı olarak şekillendiği anlaşılmaktadır.

Modeldeki katsayıların tahmin değerleri ve bunlara ilişkin t değerleri Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme Önyargısı Boyutu Modeli Katsayılar Tablosu

MODEL	B	t	p
1 (Sabit)	-4,595E-17	,000	1,000
Beslenme Davranışları - “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı”	,066	1,327	,185
Beslenme Davranışları - “öğün dışı atıştırma davranışı”	,028	,558	,577

p>0.05 anlamsız; p<0.05 anlamlı*; güvenilirlik: % 95

Katsayı (Coefficients) tablosu, regresyon denklemini için kullanılan regresyon katsayılarını ve bunların anlamlılık düzeylerini vermektedir. Araştırmada beslenme davranışını oluşturan iki boyutun ile yeni yiyecek deneme önyargısı arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle beslenme davranışları yeni yiyecek deneme önyargısını etkilememektedir.

Tablo 8’de beslenme davranışlarını ifade eden faktörlerin yeni yiyecek deneme korkusu tutumlarından "yeni yiyecekleri deneme isteksizlikleri " boyutu üzerindeki etkisine yönelik model özeti görülmektedir.

Tablo 8. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme İsteksizliği Boyutu Modeli Özeti

Model	R	R Square
1	,226 ^a	,051

a. Bağımsız değişkenler: Kültürel Baskı Sebebiyle Diyet Yapma Davranışı, Öğün Dışı Atıştırma Davranışı

b. Bağımlı değişken: Yeni Yiyecek Deneme Korkusu – “yeni yiyecek deneme isteksizliği”

Analiz sonuca göre; bağımsız değişkenler durumundaki “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı” ve " öğün dışı atıştırma davranışı" bağımsız değişkenlerinin bağımlı değişken durumundaki “yeni yiyecek deneme isteksizlikleri” değişkenine ait varyansı %5,1 oranında açıklamaktadır. Diğer bir ifadeyle “yeni yiyecek deneme isteksizlikleri” tutumunun %5,1 oranında bu faktörlere bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir.

Tablo 9’da modeldeki katsayıların tahmin değerleri ve bunlara ilişkin t değerleri yer almaktadır.

Tablo 9. Beslenme Davranışları -Yeni Yiyecek Deneme İsteksizliği Boyutu Modeli Katsayılar Tablosu

MODEL	B	t	p
1 (Sabit)	-5,670E-17	,000	1,000
Beslenme Davranışları - “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı”	,217	4,443	,000*
Beslenme Davranışları - “öğün dışı atıştırma davranışı”	,063	1,293	,197

p>0.05 anlamsız; p<0.05 anlamlı*; güvenilirlik: % 95

Katsayı (Coefficients) tablosu, regresyon denklemi için kullanılan regresyon katsayılarını ve bunların anlamlılık düzeylerini vermektedir. Araştırmada “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı” değişkeni ile “yeni yiyecek deneme isteksizlikleri” arasındaki ilişki $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı iken, “öğün dışı atıştırma davranışı” arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle; katılımcıların kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışlarının yeni yiyecekleri deneme isteksizlikleri tutumlarına anlamlı bir katkı yaptığı söylenebilir.

Kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışı ile yeni yiyecekleri deneme isteksizlikleri bağımlı değişkenine ait regresyon denklemi, **Y (Yeni Yiyecekleri Deneme İsteksizliği) = -5,670 + 0,217*(kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışı)** şeklinde yazılır.

Katılımcıların yaşlarının faktör analizi sonucu elde edilen temel faktörler üzerinde etkisi olup olmadığı, normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için gruplar arası tek yönlü varyans analizinin non-parametrik karşılığı Kruskal-Wallis testi ile $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde araştırılmıştır.

Tablo 10. Katılımcıların Beslenme Davranışları ve Yeni Yiyecekleri Deneme Korkusu Boyutları ile Yaş Değişkenine Yönelik Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

BAĞIMLI DEĞİŞKEN	BAĞIMSIZ DEĞİŞKEN	N	X ²	P-değeri (Asymp.Sig.)	AÇIKLAMA
Beslenme Davranışları - “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı”	Yaş	400	3,226	,199	Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışları yaşlarına göre farklılaşmamaktadır.
	22 ve altı	152			
	22-55	242			
	55 ve üzeri	6			
Beslenme Davranışları - “öğün dışı atıştırma davranışı”	22 ve altı	152	5,798	,055	Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışları yaşlarına göre farklılaşmamaktadır.
	22-55	242			
	55 ve üzeri	6			
Yeni Yiyecek Deneme Korkusu – “yeni yiyecek deneme önyargısı”	22 ve altı	152	8,193	,017*	Katılımcıların yeni yiyecek deneme önyargıları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.
	22-55	242			
	55 ve üzeri	6			
Yeni Yiyecek Deneme Korkusu – “yeni yiyecek deneme isteksizliği”	22 ve altı	152	4,878	,087	Katılımcıların yeni yiyecek deneme isteksizliği yaşlarına göre farklılaşmamaktadır.
	22-55	242			
	55 ve üzeri	6			

p>0.05 anlamsız; p<0.05 anlamlı*; güvenilirlik: % 95

Gerçekleştirilen Kruskal-Wallis Testi sonucuna göre, ilgili boyutlardan sadece “yeni yiyecek deneme önyargısı” boyutunda katılımcıların yaşlarına göre göre %5 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu farkın hangi grup ya da gruplardan kaynaklandığını ortaya koymak amacıyla sıra ortalamaları dikkate alınarak Mann-Whitney U testi karşılaştırılmaları yapılmıştır. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre:

- 23-55 yaş aralığında yer alan katılımcıların yeni yiyecekleri deneme önyargıları 22 ve altı yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksektir.
- 56 ve üzeri yaş grubunda yer alan katılımcıların diğer tüm gruplara göre yeni yiyecekleri deneme önyargıları daha yüksektir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme, hayatı idame ettirebilmek adına yaşantının her anında iç içe olunan bir olgudur. İnsanlar var olmaya başladıkları andan itibaren yemek yemeye ihtiyaç duymuşlar ve zaman içerisinde bu yemek yeme işini çeşitlendirerek farklılaştırmıştır. Yerleşik hayata geçme süreci ile beraber farklı kültürler ile etkileşime geçilerek yiyecek çeşitliliği artmış ve beslenme alışkanlığı, davranışı olgusu ortaya çıkmıştır. Bir hane içerisinde yaşayan kişilerin beslenme düzenleri birbirlerine benzemiş ve o ailede büyüyen çocukların hepsinin düzenleri aynı şekilde oturturulmuştur. Günümüzde de halen daha bir ev içerisinde yaşayan aile fertlerinin beslenme alışkanlıkları; pişen yemekler ve yemek yeme düzeni ile doğru orantılıdır. Çocukların yemek yemesinden sorumlu olan ebeveynler bir bakıma çocukları gelecek zamanlarına hazırlayarak, yemekler ile ilgili ilk ilişkilerinin başlamasına yardımcı olmaktadır. Yemek tercihlerinde farklı gıdalara şans vermek çocukların tekdüze beslenmesini engellediği gibi damak tatlarının küçük yaştan itibaren gelişmesini sağlamaktadır. Yemek tercihlerinde farklılığa yönelmeyen çocuklar ilkökul, ortaokul, lise ve hatta üniversite dönemlerinde dâhil arkadaş ortamlarında çeşitli zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu zorluklar yetişkinlik döneminde ise kendisini “yiyecekte yenilik korkusu” olarak fark ettirmektedir.

Yiyecekte yenilik korkusunun temeli çocukluk dönemlerine dayanmakta ve zaman içerisinde üzerine düşülmediği takdirde birey ile beraber hayatının sonuna değin devam etmektedir. Bireylerin hayatlarında, sosyal ortamlarında ve beslenmelerinde büyük zorluklara sebebiyet veren bu neofobik durum analiz sonuçlarından da görüleceği üzere çocukluk dönemlerinde pek risk teşkil etmese bile yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde zirve yapmaktadır. Özellikle artışın baş gösterdiği ilk yer ergenlik dönemleridir. Bunun sebebi ise bozulmaya başlayan yemek yeme düzeni ve fiziksel görüntü için yemekten uzaklaşılmasıdır. Yetişkinlik dönemine gelindiğinde ise alışlagelmiş tekdüze beslenme rutininin, bu zamanlarda bir davranış biçimi olarak kalıcı hale geldiği gözlemlenmektedir. Çalışma saatlerinin fazlalığı ve insanların sosyal yaşantılarından uzaklaşması da, yeni yiyeceklere konulan bu mesafeyi açıklamaktadır. Yaşlılık döneminde ise en belirgin sebep, her bireyin bir beslenme programına sahip olmasıdır. Belirlenen yemek yeme düzenlerinin dışına

çıkamayan bireylerin yeni yiyeceklere karşı olan uzak tutumları normal olarak karşılanmaktadır.

Çocuk, yetişkin ve yaşlılarda bu korku durumunun aşılması için; farklı yiyecekleri denemek için seyahat temalı geziler düzenlemek, günlük yemek rutininin yavaş ve kontrollü olarak dışına çıkmak ve temalı restoranlar tercih ederek yemek korkusunun yerini bir nebze olsun rahatlamaya bırakmak gibi birkaç çözüm yolu sunulabilmektedir.

Çalışmaya dâhil olan katılımcıların üçte ikisini yetişkin olarak kabul edilebilecek (23-55 yaş) kadınlar oluşturmaktadır. Çalışma kapsamına alınan katılımcılar öğrenim durumları açısından değerlendirildiğinde genel olarak öğrenim durumları yüksek olan bireylerden oluşmaktadırlar. Çalışmaya katılım konusunda öğrenim durumu yüksek kadın katılımcıların görece fazla ilgi göstermesinin nedeni kadınların beslenme alışkanlıklarına ve düzenlerine daha düşkün olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda yeni yiyeceklere karşı erkeklerden daha az önyargılı oldukları, yeniliklere açık olmaları da çalışmaya katılma konusunda daha fazla istekli olmalarına neden olmuş olabilir.

Çalışma sonucunda katılımcıların günlük ağırlıklı olarak karbonhidrat ile beslendikleri, bunu sebze-meyve grubunun ve protein grubunun takip ettiği bulunmuştur. Bu sonuçların çalışmaya katılan kişilerin üçte ikisinin genç yetişkinlerden oluşmasından kaynaklanıyor olabilir. Gelişen ve değişen zaman döngüsü ve söz konusu grubun aktif iş hayatı içinde olması nedeniyle özellikle yetişkinler, yemeklere ayırdıkları süreleri minimuma indirdikleri için karbonhidrat temelli ürünlere daha kolay ulaşabilmektedir. Diğer taraftan karbonhidrat temelli besinler hem ulaşması kolay, hem de ucuz ürünlerdir. Dolayısıyla yetişkinler tarafından en fazla karbonhidrat temelli ürünler tercih ediliyor olabilir. Diğer taraftan özellikle çalışan yetişkinlerin öğle araları ya da kısıtlı akşam saatlerinde et tüketimindeki azalması ürün fiyatının yüksek olması kadar hazırlanışının daha uzun süreli olmasından kaynaklanıyor olabilir. Karbonhidrat tüketimi artışının önüne geçilmek için, haftalık sağlıklı yemekler hazırlanmalı ve günlük olarak tüketilmesi gereken yemekleri kişiler yanlarında taşıyabilirler. Özellikle çalışan ebeveynlerin kendi çocukları için böyle bir rutin oluşturmaları çocukları daha küçükken bilinçli bir hale getirerek, fast food tüketimi ile olabildiğince geç tanışılmasını sağlayacaktır.

Çalışmaya kapsamına alınan katılımcıların yarıya yakını günde 3 ve yine yarıya yakını günde 2 öğün yemek tüketmekte ve bununla birlikte katılımcıların üçte ikisinden fazlası kahvaltı öğünü atlamaktadır. Günlük ortalama üç öğün yemek yenilmesi, istisnai hastalık durumları haricinde önerilen bir öğün sayısıdır. Öğün sayılarının azaldığı oranlarda ki en önemli sebep ise, maddi gelir başta olmak üzere erken başlayan mesai saatleri ve kısa tutulan yemek molaları olabilmektedir. Çalışmaya erken saatlerde başlayan birçok insanda araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere en çok kahvaltı öğünü atlanmakta, sadece öğle ve akşam yemek rutinleri görülmektedir. Bunlarla beraber düzensiz bir uyku süresinin getirisi olarak evde olan insanların genellikle kahvaltı rutinlerinin olmaması sadece öğle ve akşam yemek düzenlerinin olduğunu düşündürmektedir. Kahvaltı bilindiği üzere günün en önemli öğünü olup, uzmanlar tarafından atlanmaması gerektiği sürekli olarak vurgulanmaktadır. Özellikle akşam yemekleri ailesi ile beraber yaşayan veya evli olan yetişkinler için ailenin bir arada toplandığı saatler olması, bekâr bireyler için ise günün en sakin ve huzurlu zamanını temsil etmesi ve genellikle evde tüketilmesi nedeniyle en az atlanan öğünün akşam yemeği olduğu düşünülebilir. Bununla birlikte kahvaltı öğününün atlanmasının önüne geçmek, zamanı etkin kullanmak ve sabah öğünlerini atlamak için akşamdan hazırlanabilecek ve içerisinde protein ile sebze grubunu bulunduran küçük sandviçler hem öğün atlanmamasına hem de kişinin ihtiyaç duyduğu günlük protein ve vitamin ihtiyacının bir kısmının alınmasına yardımcı olacaktır.

Çalışma kapsamına alınan katılımcıların oldukça önemli bir kısmı öğle yemeklerini ise çalıştıkları kurumun kantininde ve yemekhanede yediklerini ifade etmiştir. İş yeri veya okul kantinlerinde genellikle hızlı hazırlanan yemeklerin çıkıyor olması tercih edilmemelerindeki en önemli faktör olarak düşünülebilir ancak yine de fiyat olarak daha makul olmaları ve çeşitlilik sağlamaları bakımından da sıklıkla tercih edilebilmektedir. Yemekhanelerin ise ortalamanın üzerine tercih edilmemesinin en önemli sebebi yemeklerin fazla yağlı ve haftalık olarak standart hazırlanışları olabilmektedir. En önemli tercih sebebi ise günlük olarak ağırlıklı ev yemekleri çıkarıyor olması ve bununla beraber makul fiyatlara birden fazla tabak ürün alınabiliyor olmasıdır. Yemekhanelerde uygulanan fix menü sistemi etli, tavuklu ve

sebze menüleri içermektedir. Bunlarla beraber çorba, ana yemek, salata, tatlı ve içecek ürünler ile doyuruculuğu sağlamaktadır. Katılımcılar tarafından evde hazırlanan yemeklerin tercihinin ise %77,5 gibi azımsanmayacak bir oranda olması kişilerin sağlıklı ve düzenli beslenmek istemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Yenilen yiyeceklerin nasıl hazırlandığını ve hangi ürünlerin kullanıldığını bilmek bireyler için en önemli kriterdir.

Katılımcıların yarısından fazlası sağlıklı beslenme konusunda kitle iletişim araçları vasıtasıyla bilgi sahibi olduklarını ifade etmişlerdir. Kitle iletişim araçları günümüzde farklı bilgiler edinilebilecek sonsuz bir bilgi havuzu olarak bilinmektedir. Özellikle internet, kişilerin hemen her konuda bilgi almak istedikleri tüm soruların yanıtlarını verebilmektedir. Dergi ve gazete sayılarında ise sağlık ile ilgili bir bölüm bulunmakta ve insanlar buralarda yazılan doğru veya yanlış bilgileri de takip etmektedirler. Bunun en büyük sebeplerinden birisi toplumun “doktor” ve “hastalık” kavramlarından korkuyor oluşudur. Bireyler için internetten veya yakın çevresinden hastalığı ile ilgili bilgiler almak ve hatta tavsiye ile ilaç kullanmak bile normalize edilmiştir. Bu durumun önüne geçebilmesi için kitle iletişim araçları vasıtasıyla sağlıklı beslenme konusunda yapılan yayınların Sağlık Bakanlığı ve Sağlık İl Müdürlükleri tarafından kontrol altında tutulması yanlış bilgilerin yayılması ve benimsenmesini engelleyecektir.

Araştırmaya katılan bireylerin dörtte üçüne yakını yeni yemek denemek için seyahat ettiklerini belirtmişlerdir. Seyahat etme kavramı son yıllarda oldukça değişiklik göstermiştir. İnsanlar sadece “yeni yiyecekler denemek” amacı ile dünyanın başka bir ucuna seyahat eder hale gelmiştir. Bunun en büyük sebebi ise gelişen ve değişen gastronomi sektörüne olan merak unsurlardır. Gastronomi sektörü özellikle son yıllarda oldukça popüler olan bir meslek ve sanat haline gelerek genç-yetişkin bireyleri mesleki anlamda kendisine çekmektedir. Gastronomi sektörünün içerisinde olmayan kişiler için ise yiyecek içecek sektörüne yönelik bir merak unsuru teşkil edip, seyahat etme fikrini cazip hale getirmiştir. Her geçen gün yeni bir teknik ve uygulama üreten gastronomi bünyesi insanları her daim yenilikleri ile cezbetmektedir. Yeni yemek denemek için seyahat etme oranlarının düşük olmasının en önemli sebebi ise “yeni yiyecek deneme korkusu” fobisidir. Yeni yiyeceklere karşı oluşan önyargı,

kişileri gastronomi turizminden de uzaklaştırmakta ve seyahat kararlarında yiyecek faktörü ikinci hatta üçüncü adımda kalmaktadır.

Çalışma kapsamında kullanılan Beslenme Davranışı Ölçeğinde yer alan ifadeleri daha az sayıda sayıya indirebilmek için yapılan açıklayıcı faktör analizine göre ölçekte yer alan ifadeler 2 ana faktör altında toplanmıştır. Buna göre katılımcıların beslenme davranışlarını etkileyen en önemli faktör “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı”dır. Faktör yüklerine göre katılımcıların kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışını en fazla etkileyen unsur zayıf kişilerin daha çekici olduklarını düşünmeleri nedeniyle yediklerine dikkat etmeleriyle bunu şişmanlığın iyi olmadığını düşünmeleri, kıyafetlerin üstlerinde daha iyi duracağını düşünmeleri, kilo aldıklarını fark edince diyet yapmaları ve yediklerinin kalorisini hesaplamaları oluşturmaktadır. Sağlıklı yaşam, yeterli ve dengeli beslenme, doğru beslenme rutinleri birbirlerini tamamlayan kavramlardır. Sağlıklı hayat kavramı, sadece kilo vermek değil uzun vadede düzenli bir hayat için atılacak ilk adımdır. Hızlı kilo vermek veya sadece dış görünüş için kilo vermek kişileri psikolojik açıdan kötü etkileyeceği gibi tekrardan kilo alma sürecini de hızlandırmaktadır. Birçok kişinin fazla kilolarından kurtulmasının asıl sebebi ise anket sonuçlarından da görüleceği üzere “kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışı” ve “zayıf kişilerin daha çekici oldukları” düşünceleridir. Fiziksel görüntü, kimi insanlar için önemli bir unsur olup, kısa yoldan bilinçsiz zayıflama ve kilo verme yöntemleri tercih etmektedirler. Bunların içerisinde ilaçlı tedaviler, mide kelepçe ameliyatları ve çeşitli sağlıksız diyetler mevcuttur. Bu tür hızlı kilo kayıpları özellikle fazla kilolu bireylerde sonradan daha fazla kilo alımına, sağlığı tehdit eder boyuta gelmesine ve psikolojik olarak bir çöküşe neden olmaktadır. Tüm bunların yerine profesyonel bir diyetisyen ve spor desteği ile istenilen kilolara ama uzun ama kısa zamanda sağlıklı bir şekilde ulaşmak mümkündür. Kilo vermek, kişinin isteğinden bağımsız olarak sadece fiziksel görüntü için uygulanacak bir şey değildir.

Beslenme Davranışı Ölçeğine ilişkin yapılan faktör analizine göre katılımcıların beslenme davranışlarını etkileyen ikinci dereceden önemli olan faktör ise öğün dışı atıştırma davranışıdır. Faktör yüklerine göre katılımcıların kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışını en fazla etkileyen unsur televizyon izlerken atıştırmalarıyla bunu günlük olarak düzenli abur cubur yemeleri, gece acıkınca

yemek yemeleri ve ara öğünlerde yemek yemeleri oluşturmaktadır. Sağlıklı bir şekilde kilo verebilmek, “aç kalmak” düşüncelerinin aksine “aç kalmayarak” mümkündür. Özellikle fazla kilolu bireylerde öğün sayısı fazlaştırılarak porsiyon miktarları azaltılmakta ve kişileri aç bırakmamaya programlıdır zira diyet yapan kişilerin tüm gün sadece 2-3 öğün beslenmeleri önerilen bir durum değildir. Öğün atlamamak dışında sağlıklı kilo vermenin en önemli bir diğer noktası düzenli öğünler ile beslenmektir. Kahvaltı ve sonrasında öğle yemeğine kadar yapılan küçük ara öğünler “öğün dışı atıştırma” faktörünü ekarte ederek kişiyi bilinçli bir yemek yeme düzenine teşvik etmektedir. Gün içerisinde düzenli ve saatli tüketilmeyen ana ve ara öğünlerin sonuçlarında abur cubur tüketmek ve gece açlıkları ile mücadele etmek zorunda kalınmaktadır. Bu durumun önüne geçmek, ancak ve ancak sizin için özel hazırlanan diyet ve spor programlarına harfiyen uymak ile mümkündür.

Çalışma kapsamında kullanılan Yeni Yiyecek Deneme Korkusu Ölçeği için yapılan açıklayıcı faktör analizine göre ölçekte yer alan ifadeler 2 ana faktör altında toplanmıştır. Buna göre katılımcıların yeni yiyecek deneme korkularına etki eden en önemli faktör “yeni yiyecekleri deneme önyargısı”dır. Buna göre katılımcıların yeni yiyecekleri deneme konusundaki ön yargılarını etkileyen en önemli unsur farklı kültürlerin ait yemeklerken bunu sırasıyla sosyal etkinliklerde yeni ve farklı yemekleri karşı ön yargı, farklı kültürlerden yemek sunan restoranlara karşı ön yargı ve fırsat bulsalar da yeni farklı yemekleri denemeyi tercih etmeye karşı ön yargılar takip etmektedir. Yeni yiyecek deneme korkusu, daha küçükken bilinçaltına işleyen bir olgudur. Beslenmenin ebeveyn kontrolünde olduğu zamanlarda, birtakım yiyeceklere karşı daha mesafeli olunması kaçınılmaz bir durum olmaktadır. Bireyler büyüyüp, dış dünya ve arkadaşları ile tanıştığı süre zarfında dışarıda beslenmeye başlamaktadır. Bu ortam ve mekânlar sayesinde farklı yiyecekler ile karşılaşarak, farklı bir damak tadı geliştirmektedir. Geçmişten gelen ve alışık olunan damak tadını değiştirebilmek kişinin kendi elinde olup zorla uygulanabilen bir durum değildir. Bu korku ve önyargının aşılması ergenlik çağına girmeden evvel kişinin kontrolüne geçmektedir ve eğer bu önyargı kırılırsa kişi yine de hala daha temkinli yaklaşacak ama korkusunu yenmiş olacaktır. Yetişkinlik dönemleri ise, hazır ve çabuk tüketimin başladığı yıllardır ve yiyecek korkusunun aşılması için en müsait zaman dilimini göstermektedir. Yemek yemek; çoğu zaman hayatın devamı için gerçekleştirilen bir

eylem olarak görülmektedir. Bu bilinç doğrultusunda kişiler için, korkuları yenmek ve yeni yiyeceklere zaman ayırmak belli bir yaşa kadar düşünülen bir şey olmamıştır.

Katılımcıların yeni yiyecek deneme korkularına etki eden ikinci dereceden önemli faktör ise “yeni yiyecekleri deneme isteksizliğidir. Buna göre katılımcıların yeni yiyecek deneme konusunda isteksiz olmalarına neden olan en önemli faktör içinde ne olduğunu bilmedikleri yemekleri denemek istememeleriyle bunu yedikleri yemekler konusunda seçici olmaları, daha önce yemedikleri bir yemeği yeme konusunda endişe etmeleri, etnik yiyecekleri tuhaf bulmaları ve yeni yiyecekleri güvenmemeleri takip etmektedir. Türk mutfak kültürü geçmişten günümüze değin alışkanlıklarının ve belirli olan mutfak düzeninin dışına pek çıkmamıştır. Sadece son birkaç yıldır değişen gastronomi dünyası Türk mutfağını sektöre adapte etmiş ve geçmişe yönelik tarihler tekrardan gün yüzüne çıkmış yeni gastronomi tekniklerine uyarlanmıştır. Yeni teknikler ile harmanlanan Türk mutfak kültürü ne yazık ki ünlü şeflerin ve mutfaklarının ellerinden çıkmış olsa da istenilen tepkiyi görememiştir. Bunun en büyük sebeplerinden birisi ise bizim hem yeniliklere açık olmayan bir damak zevkimizin oluyor olmasıdır hem de birçok kişinin yeni yiyeceklere karşı çocukken sağduyulu olarak yetiştirilmemesidir. Tüm bunlar göz önüne alındığında kişiler yeni yiyecek deneme korkularını aşamadıkları için, yeni yiyecekler konusunda seçicilik, korku ve güvensizlik duymaları beklenen bir sonuçtur.

Çalışma sonucunda elde edilen önemli sonuçlardan biri de katılımcıların Kültürel Baskı Sebebiyle Diyet Yapma Davranışı ile Öğün Dışı Atıştırma Davranışları yeni yiyecek deneme önyargısını etkilememektedir. Buna göre katılımcıların kültürel baskı nedeniyle diyet yapma davranışları yeni yiyecekleri deneme konusunda isteksiz olmalarına neden olurken öğün dışı atıştırma davranışları yeni yiyecek deneme korkularını etkilememektedir. Diğer bir ifadeyle kişilerin beslenme davranışları yeni yemek yeme deneme korkusu üzerinde etkili değildir. Buradan hareketle kişilerin beslenme davranışlarını daha çok kültürel baskı nedeniyle diyet yapma ve öğün dışı atıştırma davranışlarının etkilediği ancak yeni yemek yeme deneme korkularını etki eden faktörlerin bunlardan bağımsız olarak yeni yemeklerle ilgili ön yargıları ve yeni yemek deneme konusundaki isteksizliklerinden kaynaklandığı söylenebilir. Diğer bir ifadeyle kişilerin yen, yemek yeme korkularının nedeni beslenme alışkanlıklarından

değil içsel sebepler olarak kabul edilebilecek ön yargıları ve isteksizliklerinden kaynaklanmaktadır.

Çalışma sonucunda katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışları, öğün dışı atıştırma davranışları ve yeni yiyecek deneme konusundaki isteksizlikleri farklı yaş gruplarına göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer bir ifade ile çalışma kapsamına alınan tüm katılımcılar için katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet yapma davranışları, öğün dışı atıştırma davranışları ve yeni yiyecek deneme konusundaki isteksizlikleri tüm yaş grupları için aynı anlama gelmektedir. Ancak yetişkin grubunda yer alan katılımcıların yeni yiyecekleri deneme önyargıları çocuklara oranla daha fazladır. Aynı zamanda yaşlı katılımcıların diğer tüm gruplara göre yeni yiyecekleri deneme önyargıları çocuk ve yetişkinlere oranla daha fazladır. Alışkanlık, hobi ve eğitim erken çocukluk dönemlerinde kazandırılan alışkanlıklardandır. Özellikle beslenme alışkanlıkları çocukların henüz tat reseptörleri gelişme çağına iken kazandırılması oldukça kolay olacaktır. Yemek yeme düzenleri bu yaşlarda daha kolay değiştirilip daha kolay farklılaştırılabilir. İlerleyen yaşlar ile beraber yemek yeme alışkanlıkları tamamen kişilerin kontrolüne geçtiğinde bu alışkanlıklardan vazgeçmek veya değiştirmek pek mümkün olmayacaktır. Yaşlılık dönemlerinde ise belirlenmiş ve uygulanan diyet programlarının dışına çıkılamayacak bir evrede farklı gıdaların vücuda alınması sınırlandırılmıştır. Bu sebeple yeni yiyecek deneme korkusunun en az görüldüğü çağ çocukluk, en fazla görüldüğü diğer bir çağ ise yaşlılıktır.

Yiyecek içecek davranış ve alışkanlıkların değiştirilmesinin çözümü kişilerin kendi istekleri ve arzuları doğrultusundadır. Farklı yiyecekler denemek, bunlar için seyahat etmek, belli bir bütçe ayırmak ve yemekleri bir nebze de olsa keyif almak, öğrenmek için yemek, son zamanlarda spor yapmak veya bir iş gezisine çıkmak kadar normalize edilmiştir. Yeni yiyecek deneme korkularını aşmak ise sadece ufak bir değişiklik ile mümkün olmaktadır.

Hipotezlerin Kabul/Red Durumları

HİPOTEZLER	KABUL/RED DURUMU
H₁: Katılımcıların beslenme davranışlarının yeni yiyecek deneme korkusu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	
H _{1a} : Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışlarının yeni yiyecek deneme önyargıları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H _{1b} : Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışlarının yeni yiyecek deneme önyargıları üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H _{1c} : Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışlarının yeni yiyecek deneme isteksizlikleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Kabul edildi
H _{1d} : Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışlarının yeni yiyecek deneme isteksizlikleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H₂: Katılımcıların beslenme davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	
H _{2a} : Katılımcıların kültürel baskı sebebiyle diyet davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	Reddedildi
H _{2b} : Katılımcıların öğün dışı atıştırma davranışları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	Reddedildi
H₃: Katılımcıların yeni yiyecek deneme korkuları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	
H _{3a} : Katılımcıların yeni yiyecek deneme önyargıları yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	Kabul edildi
H _{3b} : Katılımcıların yeni yiyecek deneme isteksizlikleri yaşlarına göre farklılaşmaktadır.	Reddedildi

KAYNAKÇA

- Ahraz, S. (2017). Lise çağındaki öğrencilerin beslenme profili ile bunun üzerine etkili faktörlerin belirlenmesi. *Ankara* (Yüksek lisans tezi) Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No. 478952).
- Akben, A. (2020). *Ömür boyu sağlıklı yaşam rehberi*. İstanbul: Siyah Beyaz Yayınları.
- Akın, G. (2014). Geleneksel mutfak kültürünün beslenme açısından önemi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 32-43.
- Aksoydan, E. (2012). *Yaşlılık ve beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Aksu, B. ve Özcan, C. (1981). Okul çağı çocuklarında beslenme sorunları ve bazı öneriler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 19-25.
- Alley, T. R., ve Potter, K. A. (2011). Food neophobia and sensation seeking, Ed: Preedy, V. R., Watson, C. ve Martin, C. R. İçinde: *Handbook behavior: food and nutrition*, 707-724.
- Applegate, L. (2011). *Sağlıklı yaşam için yüksek performans için beslenme ve diyet temel ilkeleri*. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Arslan, P. ve Beygo, M. (1974). Çocuk beslenmesi 1. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 3(1), 8-18.
- Aslan, D., Gürtan, E., Hacım, A., Karaca, N., Şenol, E. ve Yıldırım, E. (2003). Ankara'da Eryaman sağlık ocağı bölgesinde bir lisenin ikinci sınıfında okuyan kız öğrencilerin beslenme durumlarının ve bazı antropometrik ölçümlerinin değerlendirmeleri. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(2), 55-62.
- Aslan, D., Şengelen, M. ve Bilir, N. (2008). Yaşlılık döneminde beslenme sorunları ve yaklaşımlar. *Geriatrici Derneği Eğitim Serisi*, 1, 7-14.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönluoçak, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H. ve Uncu, Y. (2012). Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No:521738).
- Baysal, A. (2003). Yaşlılıkta beslenme: II. Ulusal Yaşlılık Kongresi, Bildiri Kitabı, s. 1-9.
- Baysal, A. (1980). Beslenme eğitimi, Türk Toplum Hekimliği 11. Sempozyumu. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Yayınları.
- Baysal, A. (1981). Beslenme sorunları. *Gıda*, 6(5), 3-4.

- Baysal, A. (1990). Atalarımız neler yediler? *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 153-155.
- Baysal, A.(1998).Sağlıklı beslenme: Uzmanların önerisi tüketicinin algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4.
- Baysal, A. (2016). Çocukluk çağı şişmanlığı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 44(2):88-89.
- Baysal, A. (2020). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A., Aksoy, M., Besler, T., Bozkurt, N., Keçecioğlu, S., Merdol, T. ve Yıldız, E. (2020). *Diyet el kitabı*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Baz, S. ve Ardahan, M. (2016). Yaşlılarda malnütrisyon ve hemşirelik yaklaşımları. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 147-153.
- Besler, H.T., Rakıcıoğlu, N., Ayaz, A., Demirel, Z.B., Özeli H.G., Samur, G.E., Yıldız, E.A., Bilgiç. P., Dikmen, D., Gökteş, Z., Kızıl, M., Mutlu, A.A., Ünal, R.N., Fisunoğlu M., Güleç. A., Çiftçi, S., Ede, G., Erçim, R.E., Kabasakal, A., Yılmaz, D. ve Yürük, A., (2015). “Türkiye’ye özgü beslenme rehberi”, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek sosyolojisi. Yiyeceklere ve mutfığa sosyolojik bir bakış* Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Bilici, S. ve Köksal, E. (2013). T.C. Sağlık bakanlığı, okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları, Ankara: Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu. Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/okul-oncesi-ve-okul-cagi-cocuklara-yonelik-beslenme-onerileri-ve-menu-programlar.pdf>
- Boot, A. M., Bouquet, J., De Ridder, M. A., Krenning, E. P., ve Muinck Keizer-Schrama, S. M. (1997). Determinants of body composition measured by dual-energy x-ray absorptiometry in dutch children and adolescents. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 66(2), 232-238.
- Bulut, A.M. (2020). *Can boğazdan çıkar*. İstanbul: Hayat Yayın Grubu.
- Bülbül, S. H. (2004). Çocuk beslenmesinde demirin yeri ve önemi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 13(12), 446-450.
- Carruth, B.R., Ziegler, P.J., Gordon, A. ve Barr, S.I. (2004). Prevalence of picky eaters among infants and toddlers and their caregivers’ decisions about offering a new food. *Supplement to The Journal Of The American Dietetic Association*.
- Cevizkaya, G. (2015). Tüketicilerin etnik restoran işletmelerini tercih nedenleri: İstanbul’da bir araştırma. (Yüksek lisans tezi). Erişim Adresi: http://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12462/2250/G%c3%bcclhan_Cevizkaya.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Ceylan, V. ve Şahingöz, S. A. (2019). Yetişkin bireylerde gıda neofobi düzeyinin belirlenmesi. *Determination of Food. Studies*, 7(2), 772-784.
- Choe, Y. J. ve Cho, S. M. (2011). Food neophobia and willingness to try non-traditional foods for koreans, food quality and preference, 22, 671-677.
- D. P. T Sosyal Sektörler Koordinasyon Genel Müdürlüğü, (2007). Türkiye'de yaşlıların durumu ve yaşlanma ulusal eylem planı. Erişim Adresi: <https://www.ailevecalisma.gov.tr/media/33628/turkiyede-yasli-larin-durumu-ve-yaslanma-ulusal-eylem-planı.pdf>
- Matos, AF., Guedes, EP., De Souza, LL. ve Martins, MF. (2009). Management of obesity in adolescents: state of art. *Arq Bras Endocrinol Metab*, 53(2):252-261.
- Demirci, M. (1979). Yaşlı insanların beslenmesi. *Gıda*, 4(4), 173-175.
- Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı İktisadi Sektörler ve Koordinasyon Genel Müdürlüğü (2011). Ulusal gıda ve beslenme stratejisi çalışma grubu raporu. Erişim Adresi: https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/Ulusal_Gida_ve_Beslenme_Stratejisi_Calisma_Grubu_Raporu%E2%80%8B.pdf
- Dovey, T.M., Staples, P.A., Gibson, E.L. ve Halford, J.C.G. (2018). *Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A Review*. *Appetite*, 50(2-3):181-193.
- Dölekoğlu, C. Ö. ve Yurdakul, O. (2004). Adana ilinde hane halkının beslenme düzeyleri ve etkili faktörlerin logit analizi ile belirlenmesi. *Akdeniz Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(8), 62-86.
- Elkins, A. ve Zickgraf H.F. (2018). "Picky eating and food neophobia: resemblance and agreement in parent/young adult dyads", *Appetite*, 126, 36-42.
- Ellis, K.J. (2007). Evaluation of body composition in neonates and infants. *Semin Fetal Neonatal Med*, 12, 87-91.
- Ergin, G. (2010). Süt, beslenme ve sağlık. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 7(1).
- Ergöçmen, B.A. (2008). Türkiye nüfus ve sağlık araştırması Hacettepe üniversitesi nüfus etütleri enstitüsü; 1: 1-129. Erişim Adresi: http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008_ana_Rapor-tr.pdf
- Eriş, A., Yanmaz, R. (1979). Sağlık ve Beslenme Açısından Sebzelerin Önemi. *Gıda*, 4(1), 25-28.
- Ertan, T. (2008). Ergenlerde beslenme. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 63, 73-77.
- Fallon, A. E. ve Rozin, P. (1983). The psychological bases of food rejections by humans. *Ecology of Food and Nutrition*, 13, 15-26.

- Favaro, A. ve Santonastaso, P. (1995). Effects of parents' psychological characteristics and eating behaviour on childhood obesity and dietary compliance. *Journal of Psychosomatic Research*, 39(2), 145-151.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social science information*, 27(2), 275-292.
- Furedi, F., (2001). *Korku kültürü*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- GEBAM. (2011). *Yaşlanmak ayrıcalıktır*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Gençöz, T. (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve baş etme yolları. *Kriz Dergisi*, 6 (2), 9-16
- Gonzales A., Kohn, M.R. ve Clarke, S.D. (2007). Eating disorders in adolescents. *Australian Family Physician*; 36, 614-9.
- Gözüm, S. (2002). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde yaşlı bakımı, I. Ulusal Geriatri Kongresi, Antalya, 103-105.
- Greggor, A. L., Thornton, A. ve Clayton, N. S. (2015). Neophobia is not only avoidance: improving neophobia tests by combining cognition and ecology. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 6, 82-89.
- Gül, T. (2011). Sağlıklı Beslenme kavramı ve üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışları. Çukurova üniversitesi örneği. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 299889).
- Gültekin, A. K. (2015). Potlatch (Potlaç). *Bilim ve Ütopya Dergisi*, 256, 83-87.
- Güneyli, U. (1988). 4-6 Yaş grubu çocuklarında beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen etmenler konusunda bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17(1), 37-45.
- Gürsoy, A. (2005). Türkiye’de beslenme kültürü hangi açılardan incelenebilir? *V. Türk Kültürü Kongresi*, 14, 3-15.
- Hasipek, S. (1983). Ekonomik beslenme ilkeleri. *Gıda*, 8(2), 87-88.
- Işık, M. (2010). Lezzet nedir, gurme kimdir? Erişim Adresi: <https://www.xing.com/communities/posts/lezzet-nedir-gurme-kimdir-1003949071> adresinden alınmıştır. Erişim Tarihi: 16.01.2021.
- İflazoğlu, N. (2019). Unesco gastronomi şehirlerinde gastronomi turizmi ve yeni yiyecek deneme korkusu (food neophobia): Hatay ve Gaziantep örneği. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 565182).
- Jacobi, C., Agras, W.S., Bryson, S. ve Hammer, L.D. (2003). Behavioral validation, precursors, and concomitants of picky eating in childhood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 42(1), 76-84.

- Kadıoğlu, M. (2009). Üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ve öz- etkililik. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 267614).
- Kaplan, A. (2018). Gastronomi turistlerinin gıda seçiminde neofobi- neofili etkisi. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 516955).
- Kaptanoğlu, A. Y. (2011). *Yaşlı sağlığı*. İstanbul: AEP Uygulama ve Yaygınlaştırma Projesi.
- Karaağaoğlu, N. ve Samur, G. E. (2019). *Anne ve çocuk beslenmesi*. İstanbul: Pegem Akademi.
- Kerzner, B., Milano, K., MacLean, W.C., Berall, G., Stuart, S. ve Chatoor, I. A. (2015). Practical approach to classifying and managing feeding difficulties. *Pediatrics*, 135:344-353.
- Kılavuz, U. D. A., Şahin, S. ve Akçiçek, S. F. (2019). *Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı ve kaliteli yaşam için temel bir ihtiyaçtır. Yaşlıda Beslenme El Kitabı*. İzmir: İzmir Büyükşehir Belediyesi desteği ile Ege Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi Geriatri Bilim Dalı Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Akdeniz Üniversitesi Gerontoloji Bölümü.
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M. ve Perola, M. (2007). Food neophobia shows heritable variation in humans. *Physiology Behavior*, 91(5), 573-578.
- Kobak, C. ve Pek, H. “Okul öncesi dönemde (3-6 yaş) ana çocuk sağlığı ve anaokulundaki çocukların beslenme özelliklerinin karşılaştırılması.” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2): 42-55.
- Koç, E. (2013). *Tüketici davranışı ve pazarlama stratejileri (global ve yerel yaklaşım, 1200'den fazla uygulama örneği)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Koçar, H. (2002). Yaşlı dünyada, yaşlılık ve geriatri tıp, I. Ulusal Geriatri Kongresi, Antalya, 3-6.
- Köksal, G. (1976). Protein—enerji denge ilişkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 5(2), 134-145.
- Köster, E. P. (2009). Diversity in the determinants of food choice: A psychological perspective. *Food Quality and Preference*, 20(2), 70-82.
- Kutsal, Y. G. (2007). Yaşlanan dünyanın yaşlanan insanları. GEBAM Yaşlılıkta Kaliteli Yaşam Erişim Adresi: http://www.gebam.hacettepe.edu.tr/yaslilikta_kaliteli_yasam_son.pdf Erişim Tarihi: 12.03.2021.

- Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A. ve Picard, D. (2016). Food rejections in children: cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, (96), 347-57.
- Lang, T. ve Caraher, M. (1998). Access to healthy foods: part 11. food poverty and shopping deserts: what are the implications for health promotion policy and practice?. *Health Education Journal*, 57(3), 202-211.
- Latimer, L. A., Pope, L. ve Wansink, B. (2015). Food neophiles: Profiling the adventurous eater. *Obesity*, 23, 1577-1581.
- Mangels, A. R. (2018). CE: Malnutrition in older adults. *AJN The American Journal of Nursing*, 118(3), 34-41.
- Mangır, M. (1987). Yiyecek alışkanlıkları. *Gıda*, 12(1), 193-194.
- Martins, Y., Pelchat, M. L. ve Pliner, P., (1997). Try it: it's good and it's good for you: effects of taste and nutrition information on willingness to try novel foods. *Appetite*, 28, 89-102.
- McIntosh, W. A. (2013). *Sociologies of food and nutrition*, New York: Springer Science & Business Media.
- Merdol, T. K. (2008). *Beslenme eğitimi ve danışmanlığı*. İstanbul: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2011), "Sağlıklı Beslenme" mesleki eğitim ve öğretim sisteminin güçlendirilmesi projesi, halkla ilişkiler ve organizasyon hizmetleri Erişim Adresi: [http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Sa%C4%9Flı%C4%B1kl%C4%B1%20Beslenme%20\(Halkla%20%C4%B0li%C5%9Fkiler\).pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Sa%C4%9Flı%C4%B1kl%C4%B1%20Beslenme%20(Halkla%20%C4%B0li%C5%9Fkiler).pdf) Erişim Tarihi: 04.12.2020
- Molina-Garcia, J., Queralt, A., Castillo, I. ve Sallis, JF. (2015). Changes in physical activity domains during the transition out of high school: Psychosocial and Environmental Correlates. *Journal of Physical Activity and Health*, 12,1414–1420.
- Muhammad, R., Ibrahim, M. A., Ahmad, R. ve Hanan, F. (2016). Psychological factors on food neophobia among the young culinarian in malaysia: novel food preferences. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 222, 358-366.
- Nunnally, J.C. (1978). *Psychometric theory*. New York: McGraw Hill. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=nufus-ve-demografi-109&dil=1> Erişim Tarihi: 15.02.2021
- Onis, M. D., Onyango, A. W., Borghi, E., Siyam, A., Nishida, C. ve Siekmann, J. (2007). Development of a who growth reference for school-aged children and adolescents. *Bulletin Of The World health Organization*, 85, 660-667.

- Owen, F. K. ve Çelik, N. D. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(4), 440-453.
- Önçel, S., Göde, Ö.M., Can, Ö.N., Arlı, G., Sezgin, O., Güldemir, O., Zencir, E. ve Ekincek, S. (2018). *Beslenmenin temel ilkeleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özbaş, S., Tezel, B., Aydın, Ş. ve Bolat, H. (2012). Türkiye’de çocuk sağlığının durumu. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 55(2), 71-76.
- Özbek, M., (2019). *50 soruda: insanın tarih öncesi evrimi*. İstanbul: Bilim ve Gelecek Kitaplığı Yayınları.
- Özbey, Ç. (2008). *Çocuk eğitiminde yapılan yanlışlar*. İstanbul: İnkılap.
- Özcebe, H, Tezcan, S ve Güner P. (2005). Çocuklarda obezite sorunu ve önlemler. *Çocuk Dergisi*, 5(1),15-20.
- Özdemir, B., Yılmaz, G. ve Ünal, C. (2016). *Fiyat-kalite ilişkisi ve yenilik merakının turistlerin yerel yiyecek satın alma niyetine etkisi*. 17. Ulusal Turizm Kongresi. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özenoğlu, A., Yalnız, T. ve Uzdil, Z. (2018). Sağlık eğitiminin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(3), 234-242.
- Özer, E. A., Dede, A.G.S., Dursun, A.G.A., ve Avşar, Y.K. (2020). *Fonksiyonel beslenme* (Ed. Zeynep Banu Seydim). *Gıda piramitleri*. İzmir: Sidas Yayıncılık.
- Özyazıcıoğlu N. (2009). Uludağ üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(2), 34-40.
- Pearson, N., Biddle, S. J. H. ve Gorely, T. (2009). Family correlates of breakfast consumption among children and adolescents. a systematic review. *Appetite*, 52, 1-7.
- Pekcan, G. (2008). Beslenme Durumunun Saptanması. Ankara: *Diyet El Kitabı*, 67-141.
- Pekcan, G. ve Beğenmez, N. (1988). Ergenlik çağı gençlerin beslenmesine annenin çalışma durumunun etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17(1), 59-66.
- Philip, W., James, T., Nelson, M., Ralph, A. ve Leather, S. (1997). The contribution of nutrition to inequalities in health. *BMJ*; 314(7093): 1545.
- Pliner P. (1994). Development of measures of food neophobia in children. *Appetite*, 23(2):147–163.
- Pliner, P. ve Salvy, S. (2006). Food neophobia in humans. *Frontiers in Nutritional Science*, 3, 1-31.

- Pliner, P. ve Hobden, K. (1992). Development of a scale to measure the trait of food neophobia in humans. *Appetite*, 19(2), 105-120.
- Pliner, P., Pelchat, M. ve Grabski, M. (1993). Reduction of neophobia in humans by exposure to novel foods. *Appetite*, 20(2), 111-123.
- Rakıcıoğlu, N. (2007). Yaşlı beslenmesi mevcut durum tespiti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 35(1), 47-52.
- Rakıcıoğlu N. (2009). *Yaşlılık döneminde malnütrisyonun saptanması*. Geriatri Yaşlı Sağlığına Multidisipliner Yaklaşım. Ankara: Türk Eczacılar Birliği Eczacılık Akademisi Yayını.
- Raudenbush, B. ve Frank, R. A. (1999). Assessing food neophobia: the role of stimulus familiarity. *Appetite*, 32(2), 261-271.
- Rexha, D., Mizerski, K., ve Mizerski, D. (2005). The effect of sampling and point of purchase advertising on young children's first purchases. In *The Effect of Sampling and Point of Purchase Advertising on Young Children's First Purchases*. American Academy of Advertising.
- Rızaoğlu, B., Ayazlar, R. A., ve Gençer, K. (2013). Yiyecek deneyimiyle ilgili bireysel eğilimlerin sosyo-demografik özellikler açısından değerlendirilmesi: kuşadası'na gelen yabancı turistler örneği. 14. Ulusal Turizm Kongresi.
- Rozin, P., ve Vollmecke, T. A. (1986). Food likes and dislikes. *Annual review of nutrition*, 6(1), 433-456.
- Sabbağ, Ç. (2003). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No.131311).
- Sahilli Birdir, S. (2009). Yaz tatilinden beklenen faydalara göre turist pazarının bölümlendirilmesi: Antalya'da yapılan bir araştırma. (Doktora Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No.240837).
- Saltık, I. (2011). Turizm sektöründe deneyimsel pazarlama ve tüketici davranışları üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No. 278516).
- Samur, G. (2002). İş veriminin geliştirilmesinde beslenmenin önemi. *Kamu-İş Dergisi*, 7(1), 1-2.
- Sarı, Ş. ve Güldemir, H. H. (2019). 10 Yaşlı beslenmesi. Ulusal Yaşlılık Kongresi ErişimAdresi: <https://www.pau.edu.tr/yaslilikkongresi10/tr/haber/tam-metin-kitabi> Erişim Tarihi: 2.01.2021.
- Saygıdeğer, O. (1981). Beslenme sorunlarının çözümlenmesinde ilgili kurumların görevleri ve örgütlenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 69-72.

- Schulze, G. ve Watson, N. V. (1995). Comments on ‘flavor neophobia in selected rodent species’. biological perspectives on motivated activities. New Jersey: Ablex Publishing Corporation, Norwood.
- Süoğlu, Ö. (2004). Çocukluk çağında beslenme: okul çocuğunun beslenmesi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitim Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyumu, İstanbul, 157-164.
- Sürücüoğlu, M.S., (1999). Beslenme ve sağlığımız. Standart, 38 (448), 40-52.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahinöz, T., Şahinöz, S. ve Kıvanç, A. (2017). Sağlığı geliştirmenin en kolay yolu: okul sağlığı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 303-312.
- Telatar, T. G. ve Özcebe, H. (2004). Yaşlı nüfus ve yaşam kalitelerinin yükseltilmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(3), 162-165.
- Toker, D. E. ve Hocoğlu, Ç. (2009). Yeme bozuklukları ve aile yapısı: bir gözden geçirme. *Düşünen Adam Dergisi*, 22(1-4), 36-42.
- Topuzoğlu, İ. ve Yücecan, S. (1981). İşçilerin beslenme sorunları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 10, 37-49.
- Trichopoulou, A., Soukara, S. ve Vasilopoulou, E. (2007). Traditional foods: a science and society perspective. *Trends in Food Science Technology*, 18(8), 420- 427.
- Tuorila, H., Meiselman, L., Bell, R., Cardello, A. V. ve Johnson, W. (1994). Role of sensory and cognitive information in the enhancement of certainty and liking for novel and familiar foods. *Appetite*, 23, 231-246.
- Turgay, A. (1974). Çocuklarda beslenme alışkanlıklarının gelişmesi ve beslenme sorunları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 3(3), 166-176.
- Türk Dil Kurumu, (2011). *Büyük Türkçe sözlüğü*. Ankara: TDK.
- “Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015” , “T.C. Sağlık bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2019 Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/2015-beslenme-rehberi.pdf> Erişim tarihi: 02.12.2020.
- Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu (Ulusal Gıda ve Beslenme Eylem Planı I. Aşama Çalışması Eki İle) (UGBSÇG) (2001) Yayın No DPT: 2670 Erişim linki: https://sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2018/11/Ulusal_Gida_ve_Beslenme_Stratejisi_Calisma_Grubu_Raporu%E2%80%8B.pdf
- Unusan, N. (2006). University students’ food preference and practice now and during childhood. *Food Quality and Preference*, 17(5), 362-368.

- Özdamar, Ü. G. (2018). Obezitenin psikiyatrik yönü, tedavisinde davranışçı ve bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 31-41.
- Veeck, A. (2010). Encounters with extreme foods: neophilic/neophobic tendencies and novel foods. *Journal of Food Products Marketing*, 16 (2), 246-260.
- Watt, R. G., Dykes, J., ve Sheiham, A. (2001). Socio-economic determinants of selected dietary indicators in british pre-school children. *Public Health Nutrition*, 4(6), 1229-1233.
- World Health Organization, UNICEF, World Bank Group (2019). Levels and trends in child malnutrition Erişim tarihi: 29.12.2020 Erişim Adresi: <https://www.who.int/nutgrowthdb/jme-2019-key-findings.pdf?ua>.
- World Health Organization. (2020). What is malnutrition? Erişim Tarihi:29.12.2020ErişimAdresi: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/malnutrition>
- Yaralı, E. (2018). Gıdalarda duyuşsal analizler. Erişim Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/myo/cine/webfolders/File/ders%20notlari/gidalarda%20duyuşsal%20analizler.pdf> Erişim Tarihi: 17.12.2020.
- Yardım, N., Karakaş, B. ve Çarkcı, M. (2016). ‘‘Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı’’ Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Yiğit, S. (2018). Etnik mutfak ürünlerinin tercihinde neofobinin etkisi. (Yüksek lisans tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No.511709).
- Yiğit, S. ve Doğdubay, M. (2017). Gastronomi eğitimi alan öğrencilerde yiyecekte yenilik korkusu: balıkesir üniversitesi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (2), 162-168.
- Yoon, Y. ve Uysal, M. (2005). An examination of the effects of motivation and satisfaction on destination loyalty: *A Structural Model. Tourism Management*, 26(1), 45-56.
- Zerman, M. (2008). *Yaşlılık ve beslenme*. Geriatri, Ankara: Sağlık Bakanlığı.

EKLER

EK.1. Veri Toplama Aracı

YAŞ GRUPLARINA GÖRE BESLENME DAVRANIŞI VE YENİ YİYECEK DENEME KORKUSUNA ETKİSİ ANKET FORMU

Sayın Katılımcı, Elinizdeki anket, Yaş Gruplarına Göre Beslenme Davranışı ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etkisini irdeleyen ve İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı'nda yazılmakta olan bir yüksek lisans tezine veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Elde edilecek bilgiler, sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, kesinlikle GİZLİ tutulacaktır. İşbirliğiniz ve katkılarınızdan dolayı teşekkür eder, saygılar sunarız.

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

İrem ŞİMŞEK

1. Yaşınız

≤ 22

23-55

≥ 55

2. Cinsiyet

Kadın

Erkek

3. Öğrenim Durumunuz

İlköğretim

Ortaöğretim

Lisans

Lisansüstü

4. Ağırlıklı Olarak Neyle Beslenirsiniz?

Sebze-Meyve

Et

Karbonhidrat

Diğer.....

5. Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?

1

2

3

4

5

6 ve daha fazla

6. Öğün Atlama Durumları

Sabah Kahvaltısı

Öğle Yemeği

Akşam Yemeği

Atlamayanlar

7. Öğle Yemeği Yenilen Yer

Kantin

Yemekhane

Evde Hazırlanan

8. Sağlıklı Beslenme İle İlgili Bilginiz var mı?

() Hayır () Doktorlardan Bilgi Aldım () Kitle İletişim Araçları (tv, internet, gazete, dergi vb) ile bilgi aldım () Çevremden () Diğer

9. Yeni Yemek Denemek İçin Hiç Seyahat Ettiniz mi?

() Evet (Nereye? Lütfen Belirtiniz.....) () Hayır

10. Aşağıdaki ifadelere katılma durumunuzu belirtiniz.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum

İFADELER	1	2	3	4	5
Az yağlı ya da yağsız yiyecekler yemeyi tercih ederim.					
Az şekerli ürünleri tüketmeye dikkat ederim.					
Ekmek, makarna, pilav gibi karbonhidratları alırken dikkat ederim.					
Et, süt, balık, yumurta gibi proteince zengin besinler tüketirim.					
Daha çok sebze ağırlıklı olarak beslenirim.					
Yediğim yemeklerin kalorisini hesaplarım.					
Öğün atlamam.					
Yemek seçmem.					
Abur cubura yemek günlük alışkanlığımdır.					
Gün içinde ara öğünlerde yemek yerim.					
Televizyon seyrederken sık sık atıştırırım.					
Gece acıkınca yemek yemeyi severim					
Fazla kilom var.					
Kilo aldığımı farkedince diyet uygulardım.					
Kültürümüzde şişmanlık iyi bir şey olmadığından yediklerime dikkat ederim.					
Kültürümüzde zayıf kişiler daha çekici kabul edildiğinden yediklerime dikkat ederim.					
Sağlığımı düşündüğümünden yediklerime dikkat ederim.					
Kıyafetler zayıfların üstünde daha iyi duracağı için yediklerime dikkat ederim.					

11. Aşağıdaki ifadelere katılma durumunuzu belirtiniz.

(1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Kesinlikle Katılıyorum

İFADELER	1	2	3	4	5
Yeni yiyeceklere güvenmem.					
İçinde ne olduğunu bilmediğim yiyeceği denemem.					
Etnik yiyecekler bana tuhaf görüldüğü için denemem.					
Daha önce yemediğim bir yemeğe denemekten korkarım.					
Yediğim yiyecekler konusunda seçiciyimdir.					
Her fırsatta yeni ve farklı yiyecekler denerim.					
Sosyal etkinliklerde yeni ve farklı yiyecekler denerim.					
Farklı kültürlerin yemeklerini denerim.					
Neredeyse her şeyi yerim.					
Farklı kültürlerden yemek sunan restoranlara gitmeyi severim.					

EK.2. Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 11.03.2021
TOPLANTI SAYISI: 2021-08

KARAR NO: 2021-08-05: Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastroenomi Tezli Yüksek Lisans Programı 190629022 numaralı İrem ŞİMŞEK' in " Yaş Gruplarına Göre Beslenme Davranışı Ve Yeni Yiyecek Deneme Korkusuna Etkisi" konulu çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, İGÜ Etik Kurulumuzun 22.01.2021 tarih ve 2021-01 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy çokluğu ile karar verildi.

EK.3. Özgeçmiş

İREM ŞİMŞEK

EĞİTİM:

İstanbul Gelişim Üniversitesi
Yüksek Lisans
Gastronomi
İstanbul, Türkiye
Eylül 2019 - Haziran 2021(beklenen)

İstanbul Gelişim Üniversitesi
Lisans
Gastronomi
İstanbul, Türkiye
Eylül 2015- Haziran 2019
GNO: 3,07/4,00

Maltepe Kız Teknik ve Meslek Lisesi
Yiyecek İçecek Hizmetleri
İstanbul, Türkiye
Eylül 2009- Haziran 2013

DENEYİM:

Fatima By Famuse
Pastry Chef
İstanbul, Türkiye
Ocak 2021 -Halen

Lil Bake
Pastry Assistant Chef
İstanbul, Türkiye
Haziran-Kasım 2020

O2 Cafe & Shisha
Pastry First Komi
Bodrum, Türkiye
Mayıs-Eylül 2019

Wyndham Grand İstanbul Levent
Stajyer
İstanbul, Türkiye
Haziran-Temmuz 2018

B Blok Cafe Bakery
First Komi
İstanbul, Türkiye
Ekim 2017-Ocak 2018

The Ritz Carlton İstanbul
Atelier Real Food Stajyer
İstanbul, Türkiye
Haziran-Temmuz 2017

Sihirli Spatula Butik Pasta Atölyesi
Second Komi
İstanbul, Türkiye
Kasım-Aralık 2016

Dün Cafe, Moda
Second Komi
İstanbul, Türkiye
2015-2016

Bostancı Dörtler Et Lokantası
Komi
İstanbul, Türkiye
Eylül-Ekim 2015

Erdek Polem Otel
Stajyer
Balıkesir, Türkiye
Temmuz-Ağustos 2014

The Green Park Otel (Bostancı)
Stajyer

İstanbul, Türkiye
2012-2013

SERTİFİKALAR VE BAŞARILAR:

16. Uluslararası İstanbul Gastronomi Festivali *Şubat 2018*
Maske kategorisinde **Bronz madalya (Üçüncülük)**

The Ritz Carlton İstanbul *Temmuz 2017*
Atelier Real Food'dan ve otelin pastanesinden **“First Class” Başarı Belgesi**

İstanbul Gelişim Üniversitesi *Haziran 2017*
Rektörlük Başarı Belgesi (yarışmalardaki başarılar nedeniyle)

Cake Show İstanbul *Mayıs 2017*
Minyatür kategorisinde **Bronz madalya (Üçüncülük)**

15. Uluslararası İstanbul Gastronomi Festivali *Şubat 2017*
Kutlama Pastası kategorisinde **Gümüş madalya (İkincilik)**

14. Uluslararası İstanbul Gastronomi Festivali *Mart 2016*
Modern turta kategorisinde **Bronz madalya (Üçüncülük)**

Cake Show İstanbul *Mayıs 2015*
Cupcake kategorisinde **Altın madalya (Birincilik)**

REFERANSLAR:

Alper Kızılbayır,
Sous Chef, The Ritz Carlton İstanbul

Ömer Faruk Recan,
Pastry First Komi, Hotel Swissotel The Bosphorus - İstanbul

Beril Ergir,
Pastry Executive Chef, O2 Cafe & Shisha

Ünsal Caner,
Chef De Partie, Wyndham Grand İstanbul Levent