

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Gastronomi Anabilim Dalı

Gastronomi Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE GIDA TÜKETİM**  
**ALİŞKANLIKLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE**  
**GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

**Kübra SEZGİN**

Danışman

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

**İstanbul – 2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Kübra SEZGİN
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Gastronomi
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 22.06.2021
- SAYFA SAYISI** : 116
- TEZ DANIŞMANLARI** : Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK
- DİZİN TERİMLERİ** : Yetişkinler, Gıda tüketim alışkanlığı, Demografik özellikler
- TÜRKÇE ÖZET** : Gıda tüketim alışkanlıkları, insan davranışının en karmaşık yönlerinden biridir. Birden çok güdü ile belirlenmekte, birden çok uyaran tarafından yönlendirilmekte ve kontrol edilmektedir. Kişideki bazı özellikler demografik yapısını belirler. İnsanları ve toplulukları birbirinden ayıran, aynı zamanda da birbirine bağlayan bu özelliklerin bazıları cinsiyet, yaş, ırk, din, sosyal sınıf, coğrafya ve aile yapısı olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlerde gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması konulu çalışmada yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak, elde edilen sonuçlardan hareketle özellikle gıda tüketim alışkanlığı konusunda eksik ve hataları olan yetişkinlere önerilerde bulunmaktır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne.  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Gastronomi Anabilim Dalı

Gastronomi Bilim Dalı

**YETİŞKİNLERDE GIDA TÜKETİM**  
**ALİŞKANLIKLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE**  
**GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

Yüksek Lisans Tezi

**Kübra SEZGİN**

Danışman

Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK

**İstanbul – 2021**

## BEYAN

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

Kübra SEZGİN

.././2021

# İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

## LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Kübra SEZGİN'in Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması 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 Esat ÖZATA*

Üye

İmza

*Dr. Öğr. Üyesi Özgür KIZILDEMİR*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / .../2021

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Gıda tüketim alışkanlıkları, insan davranışının en karmaşık yönlerinden biridir. Birden çok güdü ile belirlenmekte, birden çok uyaran tarafından yönlendirilmekte ve kontrol edilmektedir. Kişideki bazı özellikler demografik yapısını belirler. İnsanları ve toplulukları birbirinden ayıran, aynı zamanda da birbirine bağlayan bu özelliklerin bazıları cinsiyet, yaş, ırk, din, sosyal sınıf, coğrafya ve aile yapısı olarak tanımlanmaktadır. Yetişkinlerde gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması konulu çalışmada yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak, elde edilen sonuçlardan hareketle özellikle gıda tüketim alışkanlığı konusunda eksik ve hataları olan yetişkinlere önerilerde bulunmaktır.

Sağlıklı yetişkinler sağlıklı yaşlılık döneminin yaşanması ve bu sayede sağlıklı toplumlar yaratılması anlamına gelmektedir. Özellikle günümüzde beslenme kaynaklı yaşanan problemlerin kaynağını yetişkinlerin oluşturduğu düşünülmektedir. Nitekim çocukların doğru beslenme alışkanlığı kazanmasında yetişkin ebeveynler önemli rol oynarken yaşlılık döneminin sağlıklı olarak geçirilmesinde de yetişkinlik döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yaş, cinsiyet, gelir, öğrenim durumu, yaşanan yer gibi değişkenlerin yetişkinlerin gıda tüketimi üzerine olan olumlu ve/veya olumsuz etkilerinin aslında tüm toplumun sağlıklı beslenme davranışlarını etkileyen önemli bir problem olduğu düşünülmektedir.

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket formunun hazırlanmasında Özmetin (2006) ve Çetin (2007) tarafından yapılmış olan çalışmalarda yer alan ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu ölçekler sayesinde yetişkinlerin beslenme alışkanlık ve davranışları ölçülmüştür. Çalışma evreninin Türkiye’de yaşayan 20-59 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Çalışmada örneklem belirleme yoluna gidilmiş ve çalışma kapsamına 405 kişi kolayda örnekleme yöntemiyle alınmıştır.

Çalışma, beş bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde beslenme alışkanlıkları, gıda tüketimi ve gıda tüketim alışkanlığını etkileyen faktörler ele alınmıştır. İkinci bölümde yetişkinlerde gıda tüketimi, beslenme davranışları, yetişkinlerde öğün

tüketimi ile ilgili kavramsal bir çerçeve oluşturulmuştur. Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın problemi, araştırmanın amacı ve kapsamı, araştırmanın önemi, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama yöntemi, pilot çalışma, literatür taraması, hipotezler, varsayımlar ve çalışmanın sınırlılıklarına, dördüncü bölümde toplanan veriler sonucu elde edilen bulgulara değinilmiştir. Son bölümde ise araştırma sonuçlarına yer verilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Yetişkinler, Gıda tüketim alışkanlığı, Demografik özellikler.





## SUMMARY

Food habits are one of the most complex aspects of human behavior. It is determined by more than one motive, directed and controlled by more than one stimulus. Some characteristics of a person determine his demographic structure. These characteristics that separate and also connect people and communities from each other are defined as gender, age, race, religion, social class, geography and family structure. Comparison of food consumption habits of adults according to demographics was not shown according to demographic information, and based on the results obtained, it is to make suggestions to those who have deficiencies and mistakes in eating habits.

Healthy adults mean living a healthy old age and thus creating healthy societies. Especially, it is thought that adults are the source of nutritional problems. As a matter of fact, while adult parents play an important role in the correct eating habits of children, it is thought that the nutritional habits acquired in adulthood are also important in passing the old age period healthy. Therefore, it is thought that the positive and / or negative effects of variables such as age, gender, income, education level, place of residence on food consumption of adults are actually an important problem affecting the healthy eating behaviors of the whole society.

Questionnaire technique, one of the quantitative research methods, was used in the study. The scales in the studies conducted by Özman (2006) and Çetin (2007) were used in the preparation of the questionnaire form. Thanks to these scales, the eating habits and behaviors of adults were measured. The population of the study consists of adults between the ages of 20-59 living in Turkey. Sampling was chosen in the study and 405 people were included in the study by convenience sampling method.

The study consists of five chapters. In the first part, nutritional habits, food consumption and factors affecting food consumption habits are discussed. In the second part, food consumption in adults, nutritional behaviors, meals in adults A conceptual framework for consumption has been created. In the third part of the study, the problem of the research, the purpose and scope of the research, the importance of the research, the universe and sample of the research, the data collection method, pilot study, literature review, hypotheses, assumptions and the limitations of the study, and the findings obtained as a result of the data collected in the fourth part are mentioned. In the last section, research results are given.

**Keywords:** Adults, Food consumption habits, Demographic characteristics.



## İÇİNDEKİLER

ÖZET .....	i
SUMMARY .....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ .....	vii
ÖNSÖZ .....	ix

GİRİŞ.....	1
------------	---

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### BESLENME VE GIDA

1.1. Beslenme ve Beslenme Alışkanlığı.....	4
1.2. Gıda Tüketimi .....	7
1.3. Gıda Tüketim Alışkanlığı.....	8
1.4. Gıda Tüketim Alışkanlığını Etkileyen Faktörler.....	9
1.4.1. Aile Etkisi.....	9
1.4.2. Coğrafi Etmen .....	10
1.4.3. Kişiliğin Etkisi.....	11
1.4.4. Yaş.....	12
1.4.5. Cinsiyet.....	13
1.4.6. Medeni Durum.....	13
1.4.7. Öğrenim Durumu.....	14
1.4.8. Gelir .....	14

### İKİNCİ BÖLÜM

#### YETİŞKİNLERDE GIDA TÜKETİM DAVRANIŞI

2.1. Yetişkinlerde Beslenme.....	16
----------------------------------	----

2.1.1. Yetişkinlerde Öğün Tüketimi.....	17
2.1.1.1. Yetişkinlerde Kahvaltı Davranışı .....	18
2.1.1.2. Yetişkinlerde Öğle Yemeği Davranışı .....	19
2.1.1.3. Yetişkinlerde Ara Öğün .....	20
2.1.1.4. Yetişkinlerde Akşam Yemeği Davranışı.....	20
2.2. Yetişkinlerde Sağlıklı Beslenme .....	21

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Problemi .....	23
3.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı .....	23
3.3. Araştırmanın Önemi .....	24
3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	24
3.5. Veri Toplama Yöntemi.....	25
3.6. Pilot Çalışma .....	25
3.7. Literatür Taraması .....	26
3.8. Hipotezler .....	28
3.9. Varsayımlar .....	30
3.10. Sınırlılıklar .....	30
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>83</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>92</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>98</b>

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı .....	31
<b>Tablo 2.</b> Araştırmaya Katılan Katılımcıların Gıda Tüketimi İle İlgili Özelliklerine Göre Dağılımı .....	32
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığına Göre Dağılımı... 33	
<b>Tablo 4.</b> Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğünleri İle İlgili Özelliklerine Göre Dağılımı .....	35
<b>Tablo 5.</b> Katılımcıların Çorba Tercihlerine Göre Dağılımı.....	36
<b>Tablo 6.</b> Katılımcıların Tatlı Tercihlerine Göre Dağılımı .....	37
<b>Tablo 7.</b> Katılımcıların Ana Yemek Tercihlerine Göre Dağılımı .....	37
<b>Tablo 8.</b> Katılımcıların İçecek Tercihlerine Göre Dağılımı .....	38
<b>Tablo 9.</b> Katılımcıların Yardımcı Yemekler Tercihlerine Göre Dağılımı.....	39
<b>Tablo 10.</b> Katılımcıların Beslenme Şekillerine Göre Dağılımı .....	39
<b>Tablo 11.</b> Katılımcıların Yaşları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki .....	40
<b>Tablo 12.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki .....	44
<b>Tablo 13.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasındaki İlişki .....	47
<b>Tablo 14.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki .....	52
<b>Tablo 15.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki .....	56
<b>Tablo 16.</b> Katılımcıların Yaşları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki .....	58
<b>Tablo 17.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki .....	58
<b>Tablo 18.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki60	
<b>Tablo 19.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki.....	61
<b>Tablo 20.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki. 62	
<b>Tablo 21.</b> Katılımcıların Yaşları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki .....	63
<b>Tablo 22.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki .....	64
<b>Tablo 23.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki. 65	
<b>Tablo 24.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki .....	66
<b>Tablo 25.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki ...	67

<b>Tablo 26.</b> Katılımcıların Yaşları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki.....	68
<b>Tablo 27.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki...	69
<b>Tablo 28.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki .....	70
<b>Tablo 29.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki .....	71
<b>Tablo 30.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki .....	72
<b>Tablo 31.</b> Katılımcıların Yaşları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki.....	73
<b>Tablo 32.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki .....	74
<b>Tablo 33.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki .....	75
<b>Tablo 34.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki ....	76
<b>Tablo 35.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki	77
<b>Tablo 36.</b> Katılımcıların Yaşları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki .....	78
<b>Tablo 37.</b> Katılımcıların Cinsiyetleri İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki .....	79
<b>Tablo 38.</b> Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki .....	80
<b>Tablo 39.</b> Katılımcıların Gelir Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki .....	81
<b>Tablo 40.</b> Katılımcıların Medeni Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki .....	82

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimi aldığım tüm zaman diliminde bana her konuda destek olan, sorduğum her soruyu hiç bir zaman geri çevirmeden cevaplayan, sabrı ve bilgisiyle her zaman bana yol gösteren, eğitim hayatıma kattığı önemi asla unutmayacağım saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Aslı ALBAYRAK'a, ve eğitim hayatım boyunca bana tüm şartları sağlayan, ilgisini ve sevgisini asla eksik etmeyen ve beni her zaman destekleyip yüreklendiren, canım annem Nurşen SEZGİN, canım babam Erol SEZGİN ve canım ablam Büşra MÜNGÜR'e ayrıca çalışmam boyunca bana hep destek olan canım arkadaşım Sibel Seda GÖLGE'ye ve buraya ismini yazamadığım ama emeği geçen herkese teşekkürü bir borç bilirim.

Kübra SEZGİN

## GİRİŞ

Beslenme, insanların yaşamını sürdürebilmeleri için vücudun ihtiyaç duyduğu besin ve besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmesi durumudur. Beslenmenin ortaya çıkışı insanlığın ortaya çıkışı kadar eskiye dayanmaktadır. Çünkü beslenme insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için temel gereksinimlerin başında gelmektedir. İnsanlar bu gereksinimlerini ilk önce avcılık ve toplayıcılık yaparak gidermekteydi. İnsanlığın ilkel dönemlerinden biri olan bu beslenme durumu, bireylerin bulunduğu dönemin sosyo-kültürel yaşamını gözler önüne seren en iyi örneklerden biridir. Bu sebeple, bu zaman içerisinde tüketilen ürünler çoğunlukla avlanan hayvanlar ve doğadan toplanan bitkilerdir (Gürsoy, 2004, s. 11).

İnsanların beslenme durumları, ilkel dönemden günümüze kadar birçok değişikliğe uğramıştır. Bu değişim, insanların bağlı oldukları kültür, coğrafya ve sosyal statüler gibi etmenler doğrultusunda şekillenerek ilerleme kaydetmiştir. İnsanlar ilk olarak ilkel dönemde avcılık ve toplayıcılık ile gıda gereksinimini gidermiştir. Avladıkları hayvanları ve doğadan topladıkları bitkileri pişirmeden tüketirken daha sonra ateşin bulunmasıyla bu besinleri pişirmeye başlamışlardır. İnsanların tohumu keşfetmesiyle birlikte tarım dönemi başlamış ve yerleşik hayata geçilmiştir (Topuzoğlu, 2007, s. 250-258).

Beslenme, insanların tüm yaşamı boyunca etkilendiği bir kavramdır. İnsanlar sadece damak zevki tatmin etmek için ya da açlık hissini bastırmak için beslenmemektedir. Beslenme her insanın yaşına, cinsiyetine ve içerisinde bulunduğu duruma göre farklılık göstermektedir. Beslenmenin yeterli seviyede ve uygun zamanlarda bilinçli olarak yapılması hayat kalitesi ve sağlığın korunması hususunda önemli bir faktördür (Gül, 2011, s. 7). Bireylerin sağlıklı bir hayat sürdürmek için doğru bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları gerekmektedir. Tüm ülkelerin beslenme alışkanlıkları değişiklik göstermektedir. Bu alışkanlıklar yaşamın ilk evrelerinde kazanılmaktadır. Beslenme alışkanlığı, bireylerin yaş, cinsiyet ve fizyolojik durumu gibi unsurları dikkate alarak vücudun gereksinim duyduğu tüm besin öğelerinden yeterli ve dengeli bir şekilde karşılamasıdır (Saygın, 2011, s. 40-45).

Beslenme, günümüzde dikkat edilmesi gereken en önemli konuların başında gelmektedir. Yaşamın devam ettirebilmesi ve sağlığın korunması açısından vücuda



alınan besinlerin vücutta kullanılması beslenme olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artması amacıyla, vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ve uygun zamanda alınmasını hedefleyen bir davranış olmaktadır (Arı ve Arslan, 2020, s. 394).

Bireylerin besin tercihi aşamasında kişiden kişiye farklılık gösteren açlık, iştah, vücudun boyutu, aile, kültür, sosyal sınıf ve ekonomik faktörler etkili olmaktadır. Tüm bu etkilerin yönlendirmesi sonucunda bireyin gıda tercihleri etkilenmektedir. Yaygın bir yeme düzeni, öğün aralarında atıştırmalıklarla birlikte günde üç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte, kişisel tercihler, alışkanlıklar, aile gelenekleri ve sosyal ortam, bir kişinin ne tüketeceğini büyük ölçüde belirlemektedir (Driskell, 2005, s. 798-801).

Beslenme alışkanlığının şekillenmesinde etkili olan unsurların belirlenmesinde, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslek gibi demografik özelliklerin ilişkisini ortaya koymak beslenme alışkanlıklarının neden ve sonuçlarını yorumlamak için önem arz etmektedir. İnsanların geri kalan yaşamı sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Yurtseven, 2014, s. 20-23).

Beslenme alışkanlığı, insanların ne için ve nasıl yediklerini, hangi yiyecekleri ve kim ile tüketmeyi tercih ettikleri ve aynı zamanda insanların besinleri elde etme, saklama, kullanma ve atma yollarını ifade etmektedir. Bireysel, sosyal, kültürel, dini, ekonomik, çevresel ve politik faktörlerin tümü insanların yeme alışkanlıklarını etkilemektedir. Bu durum toplumlar arasındaki kültürel farklılık hakkında da bilgi sahibi olunmasına yardımcı olmaktadır (Baysal, 1996, s. 21).

Gıdanın insan yaşamındaki önemli rolü; özellikle pazarlama yöneticileri tarafından gıda tüketim kalıplarının, gıda tüketim alışkanlıklarının ve böylelikle tüketici davranışlarının sürekli izlenmesi gerekliliğini kaçınılmaz hale getirmektedir. Hangi gıda yeniyor ya da içiliyor? Yemek nasıl hazırlanıyor ve yeniyor? Hangi sıklıkla ve hangi zamanlarda yeniyor? Yemekte ne içiliyor? gibi sorulara verilen cevaplar coğrafi koşullara ve iklime bağlı olduğu gibi, ülkeden ülkeye değişebildiği gibi, aynı ülke sınırları içinde kültürden kültüre de değişiklik göstermektedir. Hatta aynı kültürün farklı alt kültürlerinin de damak tadı alışkanlıkları ve bunun sonucu olarak da gıda tüketim kalıpları farklılaşabilmektedir (Özmetin, 2006, s. 31).

Gıda tüketimi, açlık hissini bastırmak, doymak veya istenilen şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığın korunması geliştirilmesi ve yaşam kalitesini arttırmak için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Özellikle bebeklik, okul öncesi ve okul çağı dönemi, ergenlik ve yaşlılık döneminde sağlıklı beslenme bireylerin yaşam kalitesini arttırmaktadır. Yaşam döngüsünün herhangi bir bölümünde yetersiz ve dengesiz tüketim alışkanlıkları sebebi ile karşılaşılabilecek sağlık problemleri ilerleyen yaşlarda sağlık durumunu, kişilerin üretkenliğini, verimliliğini, yaşam kalitesini, sağlık alanındaki harcamalarını ayrıca insan gücü kullanımını da etkileyen oldukça önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle her yaş döneminde yeterli ve dengeli beslenme oldukça önemlidir (“Yaş Dönemlerinde Beslenme”, 2021).

Yeterli ve dengeli beslenme konusu yetişkinler açısından değerlendirildiğinde yetişkinlerin kimi zaman konuyla ilgili bilgi sahibi olmalarına rağmen ekonomik koşullar, yaşam tarzı, iş hayatı, görsel-estetik kaygılar gibi nedenlerle yeterli ve dengeli beslenmedikleri düşünülmektedir. Diğer taraftan kadın ve erkeklerin cinsiyetlerine bağlı olarak beslenme tarzlarının farklılaştığına ilişkin görüşlerin yanı sıra öğrenim durumu, meslek, gelir, medeni durum, çalışma durumu gibi bazı değişkenlerin de yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarını etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın yetişkinlerin besleme alışkanlıklarını ortaya koyabilme ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan hataların giderilmesiyle ilgili önerilerde bulunma açısından önemli görülmüştür. Nitekim çeşitli hastalıkların artış gösterdiği yaşlılık döneminden önceki dönemi ifade eden yetişkinlik dönemindeki doğru beslenme alışkanlıkları kişilerin yaşlılık dönemlerini de rahat geçirmeleri açısından ve sağlıklı toplumlar oluşturulabilmesi açısından önemlidir.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### BESLENME VE GIDA

Gıdalar tüketilebilen ve tüketildiğinde yaşam için gerekli olan besin öğelerini sağlayan bitkisel ve hayvansal dokuları olarak ifade edilmektedir. Kısaca besinlerde mevcut olan ve vücut için gerekli olan besleyici maddeler gıda olarak tanımlanmaktadır. Gıda, besin öğelerini içeren maddeler anlamına gelir. Genel olarak organizmanın varlığının sağlanması, devamlılığın sürdürülebilmesi, büyüme, gelişme ve hayatta kalmak için gerekli olan fizyolojik fonksiyonların işlevlerini gerçekleştirebilmesi için vücuda alınan besin maddeleri olarak ifade edilmektedir (Tayar, 2015, s. 4).

Gıda, canlıların büyüme, gelişme ve sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli her türlü hayvansal ve bitkisel yapılardan oluşan yiyecek ve içecekler olarak tanımlanmaktadır. Gıda maddeleri çiğ veya pişirilmiş şekillerde tüketilebilmektedir. Peynir, süt, yumurta, et, kuru baklagiller, tahıllar, meyveler, ve sebzeler besin maddeleri olarak ifade edilmektedir. Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su ise besin öğeleri olarak ifade edilmektedir (Tayar, 2015, s. 4).

Besin ögesi, besin maddelerinin bileşiminde bulunan moleküllerdir. Gıdalar, tüketildikten sonra sindirilmekte ve besin öğelerine parçalanmaktadır. Daha sonra kana karışarak görevlerini yapmak üzere vücudun tüm dokularına taşınmaktadırlar. Gıdalarda bulunan besin ögesi altı grupta toplanmıştır. Enerji veren besin öğeleri ile enerji vermeyenler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bunlardan enerji verenler; karbonhidratlar, proteinler ve yağlar olarak ifade edilmektedir. Enerji vermeyen ancak vücut çalışmasında önemli görevleri olanlar ise vitaminler, mineraller ve su olarak ifade edilmektedir (“Besin Öğeleri-1”, 2007).

Bu bölümde beslenme ve beslenme alışkanlığı, gıda tüketimi ve gıda tüketimi alışkanlıklarından bahsedilerek ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler ortaya konulacaktır.

#### 1.1. Beslenme ve Beslenme Alışkanlığı

Ağac’a (2008) göre; besin yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları olarak tanımlanmaktadır. İnsanoğlunun yaşamını devam ettirebilmesi, büyümesi ve gelişmesi için vücudunun gerek duyduğu maddelerdir. Besinler, tüm organizmaların enerji üretmesi, büyümesi, gelişmesi ve

çoğaltılması gereken gıdalardaki moleküllerdir. İnsanların tüketmek için elde ettiği her türlü madensel, hayvansal ve bitkisel yiyecek ve içecek türüne gıda denmektedir. Besinler sindirilmekte ve daha sonra organizma tarafından kullanılacak temel parçalara ayrılmaktadır. İki ana besin türü, makro besin maddeleri ve mikro besin maddeleri vardır. Makro besinlerin üç ana kategorisi karbonhidrat, protein ve yağ içerir. İki tür mikro besin maddeleri ise mineraller ve vitaminlerdir ve bu besinler hücrelerin enerji yapması gereken ekstra moleküller olarak ifade edilmektedir (Koruyan, 2011, s. 24).

Yaşamın devamını sağlayan ve sağlığın temel taşlarından biri olan beslenme; büyüme, gelişme ve uzun süre yaşamak için gerekli enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, vücudun ihtiyacını karşılayacak şekilde almak ve vücutta kullanmaktır (Yücecan, 1999, s. 235-244). Beslenme, her bireyin yaşamının önemli bir yönüdür. Her insanın yaşam evresinde ihtiyaç duyulan tüm bileşenleri dengeli bir şekilde alması zorunludur. İnsanların tükettiği gıdalar vücut için bir yakıt görevi görmektedir. Ne yenileceği ve nelerden kaçınılması gerektiğini bilmek bireyler için önemlidir. Tercih edilen yiyecekler, vücudun hangi besinleri hangi miktarlarda alacağını belirlemektedir. Besinler, vücudun enerji üretmesine, doku oluşturmaya ve vücut süreçlerini düzenlemesine izin veren maddelerdir (Baysal, 1996, s. 21).

Beslenme, organizmanın varlığını devam ettirebilmesi, yıpranan ve hasar gören dokuların iyileştirilmesi, kaybettiklerini yerine getirebilmesi ve büyümesi için gerekli yiyecek maddelerinin sindirim yoluyla alınmasından organizmada asimile edilmesine kadar devam eden olaylar serisidir. Beslenmeyi canlıların besin maddelerini ve oksijeni alıp kullanmasından ve o ürünlerin atılmasına kadar geçen olayların tamamı olarak nitelendirilmektedir (Tayar, 2015, s. 5).

Beslenmede temel neden; bireylerin cinsiyet, yaş ve fiziksel aktivite gibi çeşitli dış etmenleri dikkate alarak ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda alabilmek, bunların kaynağı olan besinleri, besleyici özelliklerini ve kombinasyonu değerlerini kaybetmeden işleyip tüketebilmektir. Sayısız tat ve yiyecek bilinmektedir. Bazı tatları veya yiyecek kombinasyonlarını beğenmek kolayca kabul edilebilir ancak diğerleri geliştirilmeli veya öğrenilmelidir. Tatlılık evrensel olarak kabul edilebilir bir tattır, ancak tuzlu, baharatlı, ekşi, acı ve sıcak tatların tadı

öğrenilmelidir. Kişi bir yiyeceğe ne kadar çok maruz kalırsa ve onu yemeye teşvik edilirse, o yiyeceğin kabul edilme şansı o kadar artmaktadır (Klosse, 2010, s. 85).

Bir toplumun kültürü, etkileşim halinde bulunulan ortamlar ve kişiler tarafından şekillenip gelişmektedir. Bu sebeple kültürel kimliklerin oluşumunu anlayabilmek için bireylerin içerisinde buldukları durumları dikkate almak önemlidir. Yeme-içme tutumu tüm kültürlerde var olması sebebiyle evrensel bir nitelik taşımaktadır.. Ayrıca toplumları birbirinden ayıran bu yeme-içme alışkanlıkları aynı zamanda o toplumun kültürel gastronomi mirası olarak da ifade edilmektedir (Yılmaz, 2007, s. 87).

Baymur'a (1972) göre; alışkanlık, insanların kişilik ve karakterlerini oluşturan davranışlardır. İnsanlar kendilerini mutlu hissettikleri ve onlara haz veren duygu, tutum ve davranışları alışkanlık haline getirmektedir. Bu davranışın bireylerde alışkanlık haline gelebilmesi için hem doyum sağlayıcı, yani bir ihtiyaç giderici olması, hem de çok fazla tekrar edilmiş olması gerekmektedir. Alışkanlıklar yalnızca fiziksel bir davranış olarak değil aynı zamanda bireylerin iç yaşantı, duygu ve düşünceleri ile alakalı tutum ve davranışlarını da içine almaktadır.

Bireylerde beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkmasında birçok faktör rol oynamaktadır. Beslenme alışkanlıklarını genellikle şehir ve kırsal alanlarda yaşamak, yaşanılan bölgenin coğrafi özellikleri, iklimi, tarımsal faaliyetleri, kişinin inançları ve sosyo-ekonomik durumları etkilemektedir (Gül, 2011, s. 8). Beslenme alışkanlığı, insanların neden ve nasıl yediklerini, hangi yiyecekleri ve kiminle yediklerini ve aynı zamanda insanların yiyecekleri elde etme, saklama, kullanma ve atma yollarını ifade eder. Bireysel, sosyal, kültürel, dini, ekonomik, çevresel ve politik faktörlerin tümü insanların yeme alışkanlıklarını etkilemektedir (Baysal, 1996, s. 21-26).

Bütün insanlar hayatta kalmak için yemektedir. Bir yemek genellikle iki veya daha fazla yiyeceğin belirli bir zamanda yapılandırılmış bir ortamda tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Atıştırmalıklar, öğünler arasında yenen az miktarda yiyecek veya içecekten oluşmaktadır. Yaygın bir yeme düzeni, öğünler arasında atıştırmalıklarla birlikte günde üç öğün (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) olarak bilinmektedir. Çeşitli yiyecek kılavuzları, yenecek yiyecekler, porsiyon boyutları ve günlük alım miktarı hakkında öneriler sunmaktadır. Bununla birlikte, kişisel tercihler, alışkanlıklar, aile

gelenekleri ve sosyal ortam, bir kişinin ne tüketeceğini büyük ölçüde belirlemektedir (Driskell, 2005, s. 798-801).

Çevrenin gıda alışkanlıkları üzerindeki etkisi, ekolojik ve sosyal faktörlerin bir bileşiminden kaynaklanmaktadır. Belirli bir bölgede yaygın olarak ve kolayca yetiştirilen yiyecekler, genellikle yerel mutfağın bir parçası haline gelmektedir. Bununla birlikte, modern teknoloji, tarım uygulamaları ve taşıma yöntemleri, birçok gıdanın yıl boyunca bulunabilirliğini artırmıştır ve daha önce yalnızca belirli mevsimlerde veya belirli bölgelerde mevcut olan birçok gıda, artık hemen hemen her yerde, her zaman mevcuttur (Pekcan, 1992, s. 95-98). Ayrıca tüketim tercihlerinin değişmesinde pek çok faktörün etkisi olduğu gözlemlenmektedir. Sosyoekonomik yapının farklılaşması, hızlı kentleşme ve çalışan kadın sayısındaki artış ve buna bağlı olarak artan harcanabilir gelir ve hane sayısındaki düşüş gibi yeni hayat tarzlarının ortaya çıkmasına ve aile yapısının da değişmesine sebep olmaktadır (Kotler, 2003, s. 183-195).

## **1.2. Gıda Tüketimi**

En genel tanımıyla gıda, insanların yediği ve içebildiği maddeler olarak tanımlanmaktadır. Bireyler yaşamını sürdürebilmek için vücudun gereksinim duyduğu besin ve besin öğelerini tüketmek zorundadır. Gıda tüketim kavramının anlam kazanması ve farklılık göstermesinin temeli besin kavramdır. Besin kavramı beslenme kavramının işlevsellik kazanmasının da bir koşuludur. Çünkü insanların, yeterli ve dengeli beslenip beslenmemesi, sağlıklı gıdaları tercih edip etmemesi veya düzgün bir beslenme alışkanlığına sahip olup olmamasının varacağı ilk nokta tüketilen besinler ile elde edilmektedir. Eğer vücuda ihtiyaç duyulan besinler, istenilen zamanda ve istenilen miktarda alınırsa beslenme ile alakalı birçok sıkıntı ve problemi ortadan kaldırmaktadır (Alaunye, 2015, s. 12).

Tüm insanlar ilk olarak hayatta kalmak için yemek yemektir. Ayrıca bir aidiyet duygusu için, aile adetlerinin bir parçası olarak ve kendini gerçekleştirme amacı ile yemek yemektirler. Yiyecek tüketimi periyodik bir davranışı olarak ifade edilmektedir. Vücudun dengesini sağlamada ve organları sağlıklı bir şekilde korumada; yemeklerin tüketim sıklığı, öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin oranı çok etkili bir role sahip olmaktadır (Işkın, 2016, s. 13).

Yemek yeme ilerledikçe, birçok kökenin (duyusal, mide, hormonal, sinirsel ve bilişsel) engelleyici etkileri gelişir ve sonunda yemeği sona erdirmektedir. Doyma, bu etkileri bütünleştiren ve bir yemeği sonlandıran karmaşık engelleyici bir süreç olmaktadır. Doyma yemek boyutunu belirlemektedir. Bir yeme bölümünün sona ermesinden sonra, birçok faktör bir sonraki öğüne kadar daha fazla yemeyi engellemeye katkıda bulunmaktadır. İnsanların ne, ne zaman, nasıl ve neden yedikleri ve içtikleri yalnızca biyolojik ihtiyaçlar ve çeşitli yiyeceklerin bulunabilirliğiyle değil, aynı zamanda toplumlarının gelenekleri, özelemleri ve beklentileriyle de bağlantılı olmaktadır (Saygın, 2011, s. 44).

### **1.3. Gıda Tüketim Alışkanlığı**

Gıda tüketim alışkanlıkları, insan davranışının en karmaşık yönlerinden biridir. Birden çok güdü ile belirlenmekte, birden çok uyaran tarafından yönlendirilmekte ve kontrol edilmektedir. Yiyecek kabulü, biyokimyasal, fizyolojik, psikolojik, sosyal ve eğitimsel faktörlerden etkilenen karmaşık bir reaksiyondur. Metabolik koşullar önemli bir rol oynamaktadır. Yaş, cinsiyet ve ruhsal durum önemli faktörlerdir (Baysal, 1996, s. 21-29).

Bireyin yemeğe ilişkin hoşlandığı ve hoşlanmadığı şeyler ırk, gelenek, ekonomik durum ve çevre koşulları çerçevesinde hareket etmektedir. Çoğu insan için yemek kültürel, beslenme ise değildir. Bir bitki veya hayvan, bir toplumda yenilebilir, diğerinde yenilemez olarak kabul edilebilmektedir. Muhtemelen yemek alışkanlıklarında yer alan kültürel faktörlerle bağlantılı olarak hatırlanması gereken en önemli şeylerden biri, aynı beslenme sonuçlarını verecek birçok gıda kombinasyonunun olmasıdır. Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde çeşitli etmenler rol oynamaktadır. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşmakta ve gelişmektedir. Kentte veya kırsal alanda yaşama, yaşanılan yerin coğrafik, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyo-ekonomik koşullar, beslenme bilgi düzeyi beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Pekcan, 2017, s. 95-98).

Küçük yaşlardan itibaren, tat ve aşinalık yemeğe yönelik davranışı etkilemektedir. Tatlıyı sevmek ve acıyı sevmemek, doğuştan gelen insan özellikleri olarak kabul edilmektedir. Tat tercihleri ve yiyecek isteksizlikleri deneyimler yoluyla

gelişmekte tutum, inanç ve beklentileri etkilemektedir. Kişisel tercihlere ek olarak kültürel, sosyal, dini, ekonomik, çevresel ve hatta politik faktörler vardır. Her bireyin yiyeceklerle ilgili benzersiz beğenileri ve hoşlanmadığı yönler olmaktadır. Bu tercihler zamanla gelişmekte ve yemek yemeye teşvik, bir yemeğe maruz kalma, aile gelenekleri ve ritüelleri, reklamcılık ve kişisel değerler gibi kişisel deneyimlerden etkilenmektedir (Sürücüoğlu, 1999, s. 41-51).

#### **1.4. Gıda Tüketim Alışkanlığını Etkileyen Faktörler**

Yemek yemenin temel itici gücü elbette açlıktır ancak yemek yalnızca fizyolojik veya beslenme ihtiyaçlarıyla belirlenmemektedir. Yiyecek seçimini etkileyen diğer faktörlerden bazıları şunlardır (Saygın, 2011, s. 43-47).

- Açlık, iştah ve tat gibi biyolojik belirleyiciler
- Maliyet, gelir, bulunabilirlik gibi ekonomik belirleyiciler
- Erişim, eğitim, beceriler (örneğin yemek pişirme) ve zaman gibi fiziksel belirleyiciler
- Kültür, aile, akranlar ve yemek alışkanlıkları gibi sosyal belirleyiciler
- Ruh hali, stres gibi psikolojik belirleyiciler
- Olumsuz veya zorlu koşullardan kaynaklanan bir zihinsel veya duygusal gerginlik veya suçluluk durumu
- Yemekle ilgili tutumlar, inançlar ve bilgiler

Yiyecek seçim faktörleri de yaşam evresine göre değişir ve bir faktörün gücü bir bireyden veya bir grup insandan diğerine değişiklik göstermektedir (Saygın, 2011, s. 43-47). Gıda tüketim alışkanlıklarının oluşmasında birçok unsur rol oynamaktadır. Gıda tüketim alışkanlıklarını genel olarak kent ve kırsal alanlarda yaşamak, yaşanılan yerin coğrafi özellikleri, iklimi, tarımsal çeşitliliği, kişilerin inançları ve sosyo-ekonomik durumları etkilemektedir (Gül, 2011, s. 8).

##### **1.4.1. Aile Etkisi**

Aile, toplumu oluşturan ve bireylerin eğitiminin ilk olarak başladığı birbirleriyle karşılıklı ve devamlı olarak etkileşim halinde bulunan kişilerden oluşan, biyolojik kan bağının yanı sıra, duygusallığında içinde bulunduğu bir yapı olduğu için birbirini sürekli olarak etkileyen ve şekillendiren, aile içi bireylerin her birinin görev ve sorumlulukları belirli olan, kendi içinde yazılı olmayan kuralları var olmakla birlikte, birliği ve bütünlüğü yasalarca korunan en küçük toplumsal birim olarak



nitelendirilmektedir (Özdemir, 2013, s. 23-27). Aile, kişilerin gıda tüketim alışkanlıklarını etkileyen önemli faktörlerden birisidir. Sosyal-kültürel, kişisel ve kültürel faktörler olmasına rağmen ailedeki yeme-içme alışkanlıklarının bireyin gıda tüketim alışkanlıkları üzerindeki etkisi büyük olup, aile içi ve dışı davranışları kişilerin gıda tüketim tercihlerinde ve yeme-içme tutumlarında ana etkiye sahip olmaktadır (Favora, 1995, s. 145-147).

Aile, insanların gıda tüketim alışkanlıklarını belirli nedenlerle etkilemektedir. Aile hazırladığı sofrada yenilen öğün içerikleri, evde genellikle bulunan gıdaların çeşitleri, hazır, dondurulmuş ve taze yiyeceklerin bulunabilirliği, ailenin dışarıda yemek yeme sıklığı, anne ve babanın gıda tüketimine karşı normları, tutumları ve davranışları, örnek olma durumu ile kişilerin gıda tüketim alışkanlıklarını etkilemektedir (Shrewbury, 2010, s. 7-16).

Aile yapısı göz önüne alındığında anne ve baba kavramı, çocuğun yaşı ile alakalı olmayıp, anne baba sağ olduğu süre boyunca çocuk üzerinde söz hakkı ve müdahale hakkı tanıyan bir yapıya sahiptir. Bu sebeple aile kavramı her yaşta bireyin, tercih ve kararlarına etki eden önemli faktörler arasında olmaktadır (Özdemir, 2013, s. 23-27).

#### **1.4.2. Coğrafi Etmen**

İnsanlar buldukları bölgenin hem gelenek, görenek, örf ve adetlerini hem de davranış, tutum ve o bölgenin sahip olduğu dinsel ve milli kavramlarını yaşatmaya devam ettirmektedir. Bu sebeple, tüketim davranışları ve alışkanlıkları, o bölgenin sadece yaş, cinsiyet, ırk gibi demografik özelliklere göre değil, aynı zamanda coğrafi özelliklere göre de biçim kazanmaktadır (Mowen, 1990, s. 631). Bireyin içinde bulunduğu coğrafi yapının diğer demografik özellikler ile arasında kuvvetli bir bağ bulunmaktadır. Aynı ırk, dil, din, sosyal sınıf ve hatta aynı yaşa sahip insanlar birbirlerine yakın yerlerde yaşarlar. Yani aynı coğrafi bölgelerde toplanmaktadırlar (Wells, 1996, s. 153). Coğrafi etmen, toplulukların ya da toplumsal grupların kendilerine has ve özgü kültürü olmaktadır. Kişilerin içinde buldukları çevre, yaşadıkları ülke ve şehir, daha özel anlamda sosyalleştiği yerler, okul ve evinin bulunduğu çevrenin sahip olduğu kültürel yapısını oluşturmaktadır (Batman, 2015, s. 257-265).

İklimin bölgeden bölgeye farklılık göstermesi bireylerin beslenme alışkanlıklarını da etkilemektedir. Soğuk iklim ve sıcak iklim bölgelerinde yetişen tarım ürünleri farklılık gösterdiği için beslenme alışkanlıklarında da farklılık görülmektedir. Göç veya başka bir ülke kültürü altına girme durumunda toplumların gıda tüketim alışkanlıkları değişebilmektedir. Gidilen ülkenin veya bölgenin beslenme alışkanlığından etkilenebilmektedir (Açıkgöz, 2006, s. 23).

Yemek yeme kültürünü değiştiren ilk unsur coğrafyadır. Yaşanılan bölgenin iklimi ve elde edilen ürünler yeme içme şeklini belirleyen temel unsurdur. Türkiye'nin tüm bölgelerinde farklı davranış ve tutumlar, gelenek, görenek, örf ve adetler ve nihayetinde gıda tüketim farklılıkları görülmektedir. Örneğin, doğu bölgelerinde hayvancılık geliştiği ve yaygın olduğu için et ürünleri diğer bölgelere kıyasla daha fazla tüketilmektedir. Ayrıca bölgede de yazlar kurak, kışlar çok sert geçtiğinden bitki örtüsü zayıf olduğundan çoğunlukla tahıl ürünleri kullanılmaktadır. Ege bölgesi ılıman iklimiyle, bitki örtüsü açısından oldukça zengin bir bölge olarak bilinmektedir. Zeytinyağı ve sebze en sık tüketilen ürünler arasında yer almaktadır. Karadeniz bölgesi balık, çay ve fındık tüketimi açısından oldukça zengin bir bölge olarak bilinmektedir (Tekvar, 2016, s. 1612)

### **1.4.3. Kişiliğin Etkisi**

İnsanlar, hayata gözlerini açtığı andan itibaren fizyolojik ihtiyaçlar güdüsü ile yaşamaya başlamaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bahsetmiş olduğu ilk kademe ihtiyaç ile en üst kademe ihtiyaç besin tüketimi ile gerçekleşebilmektedir. Örneğin kişinin hayatta kalabilmek için karnını doyurması fizyolojik bir ihtiyaçken, lüks bir restorana gidip akşam yemeği yiyerek sosyal statü elde ederek insanın kendini gerçekleştirme ve kendini yenileme ihtiyacı olabilmektedir. Sosyal çevrenin en etkili olduğu etmenler özel günler, tatiller, toplantılar, bayramlar ve seyahatler olmaktadır. Yeme-içme ihtiyacını arkadaşlarla, aile ile veya iş arkadaşlarıyla paylaşmak ortak bir etkinlik olarak ifade edilmektedir (Higgs, 2016, s. 1-6).

Kişilik; belirli gelişmelerde insanların davranış, motivasyon ve farkındalığında değişimlere neden olan, geçmişten kaynaklanan genetik ve geçmişte öğrenilen, dış çevre ve olaylardan etkilenen belirli kavramları içinde bulunduran, bireyin kendi ve çevresi ile kurduğu, kendisini diğer şahıslardan ayıran, tutarlı bir ilişki biçimi olarak doğumdan ölüme kadar süren dinamik bir süreç olmaktadır. Kişinin eğitim, duygu,

kültür, gelenek, sevinç, üzüntü, konuşkanlık, sinirlilik, konuşma şekli ve yetenekleri gibi konuların hepsini diğerlerinden ayırıştırarak çeşitli psikolojik dinamikleri içermektedir. Bireyin bu kişisel, fiziksel, zihinsel ve duygusal özellikleri davranış ve yaşam biçimine yansımaktadır (Yöyen, 2017, s. 35-50).

Bireyler, doğdukları andan itibaren başlayan hayatları boyunca çevresiyle sürekli ve karşılıklı olarak etkileşim halinde olmaktadır. Bu etkileşim hem kişiliklerin ortaya çıkmasında hem de zaman içinde farklılaşarak gelişmesine sebep olmaktadır. Bireylerin sahip olduğu fiziksel, zihinsel ve psikolojik özellikleri, etkileşim halinde olduğu çevresiyle kurduğu ilişkilerini, bu ilişkilerindeki davranış biçimlerini ve dolayısıyla karar verme süreçlerini etkilemede önemli bir rol oynamaktadır (İnceoğlu, 2011, s. 160-161).

Bireylerin tüketim alışkanlıklarının farklı özelliklere sahip olmasının temelinde kişisel farklılıkları ve bu farklılıklara sebep olan bir takım nedenler bulunmaktadır. Mutluluk, öfke, beğeni veya nefret gibi duygusal tepkilerin özünde olaylara bakış açısının etkileri bulunmaktadır. Bireyin olaylara ya da durumlara karşı sergiledikleri tepkileri kişiliklerinde var olan bilgi ve deneyimlerle bağlantılı olmaktadır. Deneyimlenmemiş hisler ise içinde bulunulan çevre ve o andaki kişinin psikolojik durumuna göre şekil almaktadır. Kişinin, ego, başarı isteği, hırsları ve beğenilme isteği gibi kişisel özellikleri de yine davranışları üzerinde etkili bir faktör olarak ifade edilmektedir (Eren, 2012, s. 93-95).

#### **1.4.4. Yaş**

Bireyin gıda tüketim alışkanlıklarını etkileyen en önemli faktörlerden biriside yaştır. Çünkü anne karnından bebekliğe, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan ergenliğe, ergenlikten yetişkinliğe ve yetişkinlikten yaşlılığa uzanan farklı yaş dönemleri boyunca kişi, birbirinden ayrı davranış ve tutumlara sahip olmaktadır. Her yeni yaş, şahısta farklılıkları yanında getirmekte ve değişen kişi yeni ve farklı tüketim davranışları göstermektedir (Köseoğlu, 2002, s. 93). Kişilerin besin tercihleri yaş dönemlerine bağlı olarak değişiklikler göstermektedir. Çocukların gıda tüketim alışkanlığı ve bu konu hakkında düşünce ve tutumları erken yaşlarda oluşmaktadır. Çocukluk evresinde edinilen alışkanlıklar, yetişkinlikte yeme ve içme alışkanlıklarının ana bölümünü oluşturmaktadır. Ergenlik döneminde gıda tüketim alışkanlığı ve yiyecek tercihleri üzerine yapılan çalışmalarda yeme-içme alışkanlık ve zevklerinin

genellikle yaş ve cinsiyet ile ilişkili olduğu görülmektedir (Hyde, Feller, 1981, s: 315-318).

İnsanların yaş aldıkça değerleri, yaşam biçimleri ve bu ölçüde tüketim davranış ve tutumları da değişiklik göstermektedir. Yedi yaşındaki bir çocuk ile yirmi yaşındaki bir yetişkinin ihtiyaçları birbirinden tamamen farklıdır ve tabii ki elli yaşındaki bir insanın gereksinimleri de bu ölçüde diğer yaş guruplarına göre farklılıklar göstermektedir. Aynı yaş grubu altındaki bireyler birbirlerine benzer değerler, ihtiyaçlar ve davranış biçimlerine sahip olmaktadır. İşletmeciler, bir pazarlama planı oluştururken yaş guruplarını oldukça dikkate almaktadırlar; çünkü yaş guruplarını belirleyen fiziksel ve gelişimsel farklılıklar sosyal ve psikolojik zıtlıklar da göstermektedir. Sağlık ürünleri, besinler, sosyal hizmetler ve daha birçok ürün, yaş guruplarına göre farklı ölçülerde ve farklı amaçlarda üretilmekte ve tüketilmektedir (Tekvar, 2016, s. 1605).

#### **1.4.5. Cinsiyet**

Kişinin cinsiyeti de gıda tüketim gereksinimini ve dolaylı olarak da besin seçimini etkileyen bir diğer faktör olarak ifade edilmektedir. Kadınlar, erkeklere göre besinlere daha farklı tepkiler vermektedirler (Manippa, 2017, s. 1-5). Kadınlar tüketilecekleri gıdaları alırken kalorisine ve sağlıklı olma faktörüne erkeklere göre daha fazla dikkat etmektedirler. Adolesanlarda yapılan bir araştırmada kilo endişesi fazla olan kadınlarda, besinin sağlıklı olması ve düşük kalorili olması gıda seçiminde daha önemli olmaktadır (Wardle, 2004, s. 107-116).

Besin türü açısından kadınların daha çok meyve, sebze, lifli ve sağlıklı besinleri tercih ettikleri erkeklerin ise, daha çok yağlı ve şekerli olan enerji içeriği yüksek besinleri, tükettikleri ifade edilebilmektedir. Buradaki temel gerekçe kadınların kilo kontrolü konusunda erkeklere göre daha hassas davranmaları gerekmektedir. Bu duruma göre kadınlar literatürce de desteklenen, genellikle sağlıklı kabul edilen yiyecekleri tüketirken, erkekler daha sağlıklı yiyecekleri tercih edebilmektedir (Neumark-Sztainer, 1999, s. 929-937).

#### **1.4.6. Medeni Durum**

İnsanların medeni durumları gıda tüketim davranışlarını etkileyen önemli bir faktör olmaktadır. Evli bir kişinin gıda tüketimi ile evli olmayan birinin gıda tüketimi arasında farklılıklar olabilmektedir. Bireylerin vakit ve yaşa göre tüketim eğilimleri

değişmektedir. Zaman ve yaş kavramını ele aldığımızda bu gıda tüketim alışkanlıklarına olan eğilimi değiştiren nedenlerden biri de evlilik durumudur. İnsanlar ister kadın olsun ister erkek evlilik olgusuna karar vermeden önce bütün harcamalarını temel ihtiyaçlar çerçevesinden çıkararak özel zevkleri doğrultusunda yapmaktadırlar. Bireylerin dışarıda yemek yeme sıklığı ve beslenme şekilleri medeni durumun etkilediği etmenler içerisinde yer almaktadır. Evlilik olayı gerçekleştikten sonra bireylere belli başlı sorumluluklarda beraberinde yüklenir ve harcamalarını temel gereksinimlerini karşılamak için gerçekleştirmeye başlamaktadır (Ersoy, 2017, s.93).

#### **1.4.7. Öğrenim Durumu**

Bireylerin öğrenim durumu; yiyecek-içeceklerin sahip olduğu besin içeriği, beslenme gereksinimi, besin hazırlığı ve sağlıklı beslenme hakkında bilgi ve fikir sahibi olunmasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar, eğitim seviyesi ve gelir arttıkça et ve süt ürünlerine olan yönelimin arttığını, eğitim seviyesi yüksek bireylerin yiyecek tercihlerini sulu yemeklerin oluşturduğunu ve bu kişilerin sağlıklı gıda tüketimine daha fazla önem verdiklerini göstermektedir (Kayışoğlu, 2012, s. 16-19).

#### **1.4.8. Gelir**

Bireylerin ekonomik gelirleri toplumlar, aileler için gıda tüketim ihtiyaçlarını karşılanma düzeyi ve beslenme alışkanlıkları üzerinde oldukça etkili bir faktör olarak ifade edilmektedir. Ekonomik durum; insanların harcanabilir gelir düzeyine, tasarruflarına ve kredisine, aktif değerlere ve harcama ile tasarruf arasındaki öncelikleri ile ilgili olmaktadır (Akgün, 2008, s. 39).

Bireylerin gelir dağılımındaki farklılıklar tüketim ve tüketim alışkanlıklarının değişmesinde önemli rol oynayan faktörlerden biri olmaktadır. Gelir gruplarındaki farklılıklar satın alma, farklı ürün ve marka çeşitleriyle herkese uygun seçenekler sunulabilmektedir. Geliri yüksek bireylerin daha fazla lüks tüketim olarak sayılabilecek ürün ya da markalara yönelim gösterirken, gelir seviyesi düşük bireylerin ilk önce ihtiyaçlarını gidermek öncelikleri olmaktadır. Çalışma ve meslek farklılıkları da tüketim alışkanlıklarında kişisel farklılıklar açısından önemli olmaktadır (Kotler, 2000, s. 167-168).

Ekonomik durumun yiyecek-içecek tüketimini farklılaştırması, daha fazla yiyecek-içecek tüketimi ile kimi yiyecek-içeceğin daha fazla tüketilirken kimi yiyecek-içeceğin ise daha az tüketilmesi ile ilgilidir. Ekonomik olanaklar nedeni ile

refah seviyesi yüksek olan insanlar istedikleri yiyecek maddelerini alabilme ve yiyebilme olanağına sahip olmaktadır. Zengin bir beslenme kültürünün veya alışkanlığının olması ekonomik olanaklarla doğrudan ilişkili olmaktadır. Bu anlamda, et, süt ve süt ürünleri veya parasal değeri ve besin değeri yüksek olan diğer besinlerin tüketimi ekonomi düzeyi düşük olan bireyler için çok fazla mümkün olmayabilmektedir. Gelir durumu düşük olan bireylerde tahıl tüketiminin daha yaygın olduğu söylenebilmektedir (Akçay, 2013, s. 43-60).



## İKİNCİ BÖLÜM

### YETİŞKİNLERDE GIDA TÜKETİM DAVRANIŞI

Gıda tüketim alışkanlıkları ve yeme tutumları sadece biyolojik sebeplerle ve açlık hissi ile açıklanamamaktadır. Bireylerin gıda tüketim tutumlarını fizyolojik ihtiyaçlar, sosyal ve psikolojik isteklerin tatmini, kültürleri, alışkanlıkları, eğitim seviyeleri ve ekonomik imkânları da etkilemektedir. Bireyin beslenme davranışının belirlenmesi besin öğeleri ihtiyacının ne miktarda sağladığının göstergesi olmaktadır. Bireyin besin öğeleri alımı ve besin öğeleri ihtiyacı arasındaki dengenin sağlanması bireyin sağlığı için önem arz etmektedir. Bireyin besin öğe alımı günlük besin tüketimine bağlı olmaktadır. Ekonomik durum, gıda tüketim alışkanlıkları, duygusal değişimi, iklim, kültürel yapı, hastalıklar ve iştah besin öğe alımını etkilemektedir (Saygın, 2011, s. 43-47).

Gıda tüketim davranışı kişinin içsel ve sosyal olaylarından etkilenen ve hem bireyi hem de çevreyi etkileyen karmaşık bir süreç olarak bilinmektedir. İnsanlar ihtiyaç duydukları besinleri karşılama sürecinde birbirlerinden farklı davranışlar sergilemektedir. Gıda tüketim davranışları üzerinde çevre, hormonlar, duygusal durum, sosyo-demografik faktörler, deneyimler, kültür ve dini inanışlar, sosyal medya, beden algısı, iştah gibi birçok faktör etkili olmaktadır (Karakuş, 2016, s. 229-237). Bu bölümde Yetişkinlerde Beslenme, Yetişkinlerde Öğün Tüketimi ve Yetişkinlerde Sağlıklı Beslenme konularına değinilmiştir.

#### 2.1. Yetişkinlerde Beslenme

Beslenme, bireyin yaşam süresi boyunca her zaman dikkat etmesi gereken önemli bir konudur. Çünkü yaşamın her evresinde sağlıklı bir yaşamın temel unsurunu oluşturmaktadır (Baysal, 2004, s. 4-6). İnsan vücudu çalışmak için enerjiye ihtiyaç duymakta ve bu enerjinin karşılanması için gerekli ve yeterli miktarda gıda tüketimi yapması gerekmektedir (Demircioğlu, 2003, s. 170-179).

Yetişkin bireylerde beslenme durumu en az çocukluk dönemindeki beslenme durumu kadar önem arz etmektedir. Küçük yaşlarda kazanılmış olan beslenme alışkanlığı yetişkinlik dönemindeki beslenme durumunu da etkilemektedir. Erken yaşta kazanılan bu alışkanlıkla birlikte bireyler yetişkinlik döneminde de yemek saatlerine ve öğünlerine önem vermektedirler (“Aile Beslenmesi”, 2021).

İnsanların fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıklı bir birey olabilmeleri durumu beslenme şekli ile doğrudan etkileşim içerisinde. Bu durumun gerçekleşmesi için kişinin aileden başlayarak yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığını kazanabilmesi gerekli bir durum olmaktadır. Bedensel ve zihinsel açıdan dirençli, sağlıklı ve yetenekli kişilerin varlığı ekonomik ve sosyal ve ülkenin refah düzeyi için de önem arz eden bir durum olmaktadır (Sabbağ, 2011, s. 1-13).

Bireylerin iş verimini etkileyen en önemli faktörlerden biriside beslenme durumu olmaktadır. Beslenme durumu düzenli ve sağlıklı olan bireylerin düzenli olmayan insanlara oranla daha verimli çalıştığı ispatlanmaktadır. Dengesiz ve düzensiz beslenme bireyin çalışma, planlama ve üretken olma gibi birçok konuda yeteneğini azaltmaktadır (Baysal, 1998, s. 1-4).

Yeterli ve dengeli bir şekilde beslenme sağlayamayan toplumlarda sağlıklı ve iş görebilir durumda yaşaması ve refah düzeyini artırması durumu söz konusu olmamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme sadece bireylerin yaşamsal faaliyetleri için değil, tüm toplumun gelişmesi için temel koşullardan birisi belki de en önemlisi olmaktadır (Özmen, 2007, s. 98-105).

### **2.1.1. Yetişkinlerde Öğün Tüketimi**

Öğün kavramı, yiyeceklerin servis edilip tüketildiği zaman olarak ifade edilmektedir. Genellikle bireyler gün içerisinde kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere 3 ana öğün tüketmektedirler. Sabah ile öğle arasında tüketilen besinlere kuşluk, öğle ile akşam yemeği arasında tüketilen besinlere ara öğün ikindi öğünü, akşam yemeğinden sonra tüketilen ara öğünlere ise gece öğünü olarak ifade edilmektedir. (Mahan, 2004, s. 558)

Öğün sayısı ve içerikleri vücut dengesini korumada etkili bir kavramdır olarak nitelendirilmektedir. Yaşam için gerekli besinleri dengeli ve yeterli miktarlarda vücuda almak besin öğünleri ve örüntüleri için önem taşımaktadır. Fizyolojik dengenin vücutta sağlanması için besinlerin tüketim sıklığı, öğünler için gerekli enerji ve öğünlerinin miktarı ve birbirlerine oranı çok etkili rol oynamaktadır. Bu durum bireyi, yaşamın zorluklarına hazırlama, sağlıklı düşünmeyi sağlama, yorgunluğu giderme ve hastalıklara karşı korunma gibi konular içinde önem taşımaktadır. Besinlerin vücuda alınıp sindirilmesi ve kullanılmaması besinlerin içeriğine ve öğünler arasında geçen



zamana bağılı olarak farklılık göstermektedir (“Öğünler ve Öğün Örüntülerinin Önemi”, 2021).

Öğün sayısı vücut sağlığı için ne kadar önemliyse öğün içeriği, doğru ve yeterli beslenme de bir o kadar önem arz etmektedir. Bireyin öğünlerinde besin öğeleri dağılımını dengeli tutması metabolizmanın da düzenli çalışmasına katkı sağlamaktadır. Tek bir besin öğesiyle beslenen yeme davranışında vücut canlılığını kaybedecek ve birçok olumsuz durumla karşılaşmış olmaktadır. Öğünlerde besin gruplarının tamamı ile çeşitlilik sağlanması gerekmektedir (Gül, 2011, s. 20)

Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında, temel besin ekmek ve diğer tahıl ürünleridir. Günlük enerjinin ortalama % 44.0'ü sadece ekmekten, % 58.0'i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt-yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına rağmen, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir (Berksoy, 2011, s.38).

#### **2.1.1.1. Yetişkinlerde Kahvaltı Davranışı**

Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği gibi bir öğündür. İnsanların sabah uyandıktan sonra tükettikleri günün ilk öğünü olarak ifade edilmektedir. Çoğunlukla hafif besinlerin tüketilmesi tercih edilmektedir. Türk mutfak kültüründe kahvaltıdan hemen sonra kahve içme geleneği olmasından ötürü, kahveden önce tüketilen anlamına gelen kahve altı sözünden türetilen bir sözcük olmaktadır. Geleneksel Türk kahvaltısı denildiğinde akla gelen besinler, peynir, domates, siyah zeytin, ballı veya reçelli ekmek, sucuk, salam, pastırma ve haşlanmış yumurtanın yanı sıra ince belli küçük bardak içinde siyah çay yer almaktadır (“Kahvaltı”, 2021). İnsanlar uyandıktan hemen sonra ya da işten önce kahvaltı daha sonra öğle yemeği ve iş bitiminden sonra veya boş vakitlerinde de akşam yemeği tüketmektedirler (Waterhouse, 2003, s. 1075).

Kahvaltı; günün en önemli öğünü olarak tanımlanmakta ve gün boyu dayanıklılık sağlamak için günlük alınması gereken enerji ve besin öğesi miktarına önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Kahvaltı, bireyleri gün boyu sağlıklı ve aktif tutan en önemli öğünü olarak ifade edilmektedir. Dünya mutfaklarının kahvaltı

kültürleri incelendiğinde kahvaltıda tüketilen yiyecek ve içeceklerin ülkeden ülkeye farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu farklılıkların temel nedeni ülkelerin yemek kültürlerinin çeşitliliği ile ilgili olmaktadır (Çekal, 2021, s. 71-28)

Kişilerin medeni durumu, sahip olduğu kültür, eğitim ve meslekleri kahvaltı davranışlarında etkili olmaktadır. Bunun yanında iklim/sıcaklıklar, tat tercihleri, sağlık durumları, ekonomi ve besinlere ulaşım imkânı da bu davranışı etkilemektedir. Cinsiyet, coğrafi konum ve yaş ise değerlendirmelerde kullanılan önemli kategorilerin içinde yer almaktadır (Frank, 2009, s. 160-163).

İnsanların ihtiyaç duyduğu günlük enerji ve besin öge ihtiyaçlarını düzenli öğünler halinde ve dengeli besin örüntüleriyle gidermesi gerekli olmaktadır. Kahvaltı en basit tanımla günün ilk öğünü olarak ifade edilmektedir. İnsanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli faktörlerden biri olarak kahvaltı tüketimi gösterilmektedir. Kahvaltı tüketiminin kişiden kişiye farklılık göstermesinin temelinde sosyo-demografik nedenler bulunmaktadır (Budak, 2005, s. 47).

#### **2.1.1.2. Yetişkinlerde Öğle Yemeği Davranışı**

Öğle yemeği, günün ikinci öğünü olarak tanımlanmaktadır. Gün ortasında bireyin enerji ihtiyacını karşılamak ve vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin ve enerji yoğunluğunun en fazla olması gereken öğün olarak ifade edilebilmektedir. Ayrıca öğle yemeğinin sosyal açıdan da önemi fazla olmaktadır. Bunun sebebi ise bireyin öğle yemeği esnasında iş arkadaşları, aile ve dost gibi kimselerle bir araya gelerek sosyalleşmesine neden olmaktadır (T.C Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

Yetişkinlerde öğle yemeğiyle ilgili karşılaşılan en önemli problemlerden biri bu öğünün atlanabiliyor olmasıdır. Özellikle çalışan bireyler zaman zaman bu öğünü atlayabilirken bazen estetik kaygılar ve kilo verme isteği bazen özellikle kadınların ev işleri ve çocuk bakımı gibi ev içi işlerle uğraşmaları dolayısıyla daha çok aile ile birlikte oldukları akşam ve kahvaltı öğünlerinde yemek yedikleri ve öğle yemeği yemedikleri görülebilmektedir. Ancak sabah ve akşam yemeği arasındaki uzun zaman dilimi göz önünde bulundurulduğunda günlük enerji ihtiyacının sağlanması için öğle yemeği öğünün atlanmaması önem taşımaktadır.

### **2.1.1.3. Yetişkinlerde Ara Öğün**

Ara öğün kelimesi beslenmede en az ana öğün kadar önemli olan ve bireyin tüketmesi gereken bir öğün olarak ifade edilmektedir. Ara öğün yapan kişilerde sık besin tüketme alışkanlık hâline gelmekte ve buna bağlı olarak metabolizmada hızlanma görülmektedir. Metabolizma hızının artması sonucunda kilo kaybı hızlanacaktır. Ayrıca ara öğünlerde ne tür yiyeceklerin tüketildiği çok önemli bir konudur. Çoğunlukla ara öğün denildiği zaman kişilerin aklına abur cuburlar, yağlı ve şekerli besinler gelmektedir. Ara öğünde tüketilmesi gereken besinler mevsim meyveleri, sebzeler, kuru meyve, yoğurt, 5–6 adet ceviz içi, fındık içi, badem vb. gıdalar akşam yatarken ise ara öğün olarak bir bardak süt içmek birey için sağlıklı ve iyi bir seçenek olmaktadır. Ara öğün kalorisi 100 kaloriyi geçmeyecek şekilde karşılanmaktadır (T.C Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

### **2.1.1.4. Yetişkinlerde Akşam Yemeği Davranışı**

Yemek, biyolojik bir ihtiyacın ötesinde belirli bir kültüre sahip olan toplumların sosyal bir etkinliği olarak nitelendirilmektedir. Sosyal etkinlik olarak nitelendirilen yemek, aile fertlerini günün belirli zaman dilimlerinde sofraya etrafında bir araya getiren önemli bir unsur olarak ifade edilmektedir. Yemeğin sofraya başında bulunan bireyler arasında iletişim aracı olması farklı kültürler arasında farklı uygulamaların olduğunu göstermektedir (Gümüş, 2011, s.50).

Akşam yemeği davranışı türk toplumunda yalnızca yeme içme alışkanlığı değil, aile bireylerinin birbirini görmelerine, sorunlarını dile getirmelerine ve bunlara çözüm bulmalarına imkan sağlayan bir kültürdür. Sofra kültürü bir nevi aile meclisi olarak ifade edilmektedir. Tek başına yenebilecek yemekler; bireyselliğe, yalnızlığa, aileden kopmaya neden olur. Toplu yenebilecek yemekler; oluşan atmosferle, iyi ve kötü anılarımızı paylaşabileceğimiz fırsatlar sunmaktadır (“Aile İçinde Sofra Kültürü” , 2021) .

Akşam yemeği, kalori miktarı en az olması gereken öğün olmalıdır. Çünkü akşam yemeği tüketildikten sonra yapılacakların kısıtlı olması nedeni ile gereksiz kalori almak vücut için yanlış bir davranış olacaktır ve bu sebeple en hafif alınması gereken öğün olmaktadır. Fakat ülkemizde akşam yemeklerinin önemi farklı

olmaktadır. Çoğunlukla tüm ailenin toplandığı öğün olan akşam yemeklerinde, kalorisi yoğun ağır yemekler tercih edilmektedir (T.C Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

## 2.2. Yetişkinlerde Sağlıklı Beslenme

Beslenme kavramının önem kazanması veya tartışılmaya açık olmasının altında yatan en temel unsur besin kavramı olmaktadır. Besin ve beslenme kavramları arasında işlevsellik bağı bulunmaktadır. Bunun sebebi ise bireyin, yeterli ve dengeli beslenip beslenmemesi veya sağlıklı ve yeterli bir yeme içme alışkanlığına sahip olup olmamasının varılacağı ilk nokta tüketilen gıdalardır. Eğer vücuda ihtiyaç duyulan gıdalar, istenilen zamanda ve istenilen miktarda alınırsa beslenme ile ilgili birçok problem ortadan kalkabilmektedir. Sağlıklı beslenmenin temel koşulu ise gıda seçimi olmaktadır (Alaunyte, 2015, s.12).

Temel besinlerin vücuda alınmaması durumunda, dengeli ve yeterli beslenme gerçekleşmemektedir. Vücut için gerekli olan enerji sağlanamaz ve “yetersiz beslenme” ortaya çıkmaktadır. Dengesiz ve yetersiz beslenme sorunları insanların sağlığını olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden biri olmaktadır. Bu faktör en çok gelişme çağında olan çocuklar açısından oldukça önemli olmaktadır (Arı ve Arslan, 2020, s. 394). Sağlığın korunması ve geliştirilmesi bireyin ilk olarak kendi sağlığına önem vermesi ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkün olmaktadır. Yeterli ve Dengeli Beslenmede;

- Düzenli Fiziksel Aktivite
- Sigarasız Yaşam
- Stresten Uzak Durma
- Düzenli Sağlık Kontrolü şarttır (“Yeterli ve Dengeli Beslenme”, 2021).

Bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik ortama göre, vücudun büyümesi, dokularının yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanmaktadır (Tayar, 2015, s. 7).

Sağlıklı ve doğru beslenme bireylerin yaşamında esas olmalıdır. Özellikle dengeli ve yeterli beslenmek için sağlığa zarar verecek gıdalardan kaçınılmalı ve vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinden yeterli ve dengeli bir biçimde tüketilmesi gerekmektedir. Kişinin yaşı, cinsiyeti, fizyolojik durumu, büyüme, gelişme ve

dokuların yenilenmesi için gereken besin öğelerinin tüketilip vücuda uygun bir şekilde kullanılması durumu yeterli ve dengeli beslenme tanımına uymaktadır (Tayar, 2015, s: 4-7).

Sağlıklı beslenme; insanın büyüme, gelişme, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve kronik hastalık riskini en aza indirmeye yönelik uzun ve üretken bir biçimde yaşayabilmek için besinlerin kullanılması olarak ifade edilebilmektedir (Baysal, 1998). Beslenme, tüm insanlığı içine alan kaçınılmaz bir yaşamsal etkinlik olarak ifade edilmektedir. Günümüzde bu kavramın değeri her geçen gün artmış ve toplumları analiz ederken beslenmeye yüklenen anlamlar önem kazanmıştır. “Ne yiyorsak oyuz” anlayışı da günümüzde toplumsal kimlik ile bağdaşmaktadır (Gürsoy, 2005, s. 3-15)

Gıda tüketimi, sadece açlık hissini bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği besinleri tüketmek olarak ifade edilmemektedir. Beslenme; sağlığı korumak ve yaşam kalitesini arttırmak için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun vakitlerde tüketmek için bilinçli yapılması gereken bir yeme davranışı olmaktadır. İnsan yaşamının devam ettirilmesi ve yaşam kalitesinin yükseltilmesinde sağlık kavramı ön plana çıkmaktadır (“Yeterli ve Dengeli Beslenme”, 2021).

Sağlıklı beslenme tanımından sağlığın korunması ve hastalık riskini azaltmaya yönelik beslenme şekli anlaşılmaktadır. Sağlığın en önemli gereği olan yeterli ve dengeli beslenme yaşamın devamı, büyüme, gelişme ve üretken olmak için anne karnından başlar ve yaşamın bütün evrelerinde önemli bir rol oynamaktadır. Birçok ülke bu sebeple beslenme rehberleri geliştirmiştir. Bu rehberler arasındaki farklılıklar oldukça az bir sayıya sahip olmaktadır. Hepsinin birleştiği nokta beslenmede temel besin grupları arasında dengeye ve çeşitliliğe önem vermeleridir. Ayrıca sebze ve meyve tüketiminin artırılmasının altını çizmektedirler (Baysal, 1998, s. 1-4).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümünde, Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere göre Karşılaştırılması amacıyla gerçekleştirilen çalışmayla ilgili detaylı bilgilere yer verilmiştir. Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, kapsamı, önemi, çalışma evren ve örnekleme, veri toplama araç ve teknikleri, verilerin toplama süreci ve analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

#### 3.1. Araştırmanın Problemi

Yeme-içme alışkanlıkları insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını etkilemesi bakımından tüm dünya ülkelerinde üzerinde önemle durulması gereken konuların başında gelmektedir. Literatürde de sık sık vurgulandığı gibi tüketicilerin karar verme, satın alma ve tüketme mekanizmaları oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. İnsanları tüketim anlamında diğer canlılardan ayıran temel özellik de tüketimin zorunluluk dışında başka ticari, ekonomik ve sosyal çerçeve dâhilinde yapılmasıdır. Yaşam tarzı ve tutumları etkileyen demografik özellikler, yiyecek tercihleri söz konusu olduğunda, farklı ihtiyaçlara, tercihlere ve beklentilere dönüşebilmektedir. Gıda tüketim alışkanlığında ise özellikle yetişkinlerde demografik özellikler değiştikçe tüketim davranışının da değiştiği görülmektedir. Sağlıklı yetişkinler sağlıklı yaşlılık döneminin yaşanması ve bu sayede sağlıklı toplumlar yaratılması anlamına gelmektedir. Özellikle günümüzde beslenme kaynaklı yaşanan problemlerin kaynağını yetişkinlerin oluşturduğu düşünülmektedir. Nitekim çocukların doğru beslenme alışkanlığı kazanmasında yetişkin ebeveynler önemli rol oynarken yaşlılık döneminin sağlıklı olarak geçirilmesinde de yetişkinlik döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla yaş, cinsiyet, gelir, öğrenim durumu, yaşanan yer gibi değişkenlerin yetişkinlerin gıda tüketimi üzerine olan olumlu ve/veya olumsuz etkilerinin aslında tüm toplumun sağlıklı beslenme davranışlarını etkileyen önemli bir problem olduğu düşünülmektedir.

#### 3.2. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak, elde edilen sonuçlardan hareketle özellikle gıda tüketim alışkanlığı konusunda eksik ve hataları olan yetişkinlere önerilerde bulunmaktır. Çalışma kapsamında öncelikle konu ana

hatlarıyla çizilmiş ve kısımda yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarının belirlenmesinde demografik özelliklerin rolü alan yazında yer alan çalışmalar doğrultusunda değerlendirilmiştir. Daha sonra yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarını ölçmek amacıyla kullanılan ölçekten hareketle çalışmanın uygulama kısmına geçilmiş ve son olarak uygulama çalışması sonrası elde edilen veriler değerlendirilerek yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıkları belirlenmiştir.

### **3.3. Araştırmanın Önemi**

Yemek yeme eylemi, birbiri içerisine geçmiş gibi görünen fizyolojik, psikolojik, ekolojik, ekonomik, siyasi, toplumsal ve kültürel süreçlerin kesiştiği bir noktada yer alması nedeniyle, sosyal bilimler için incelenmeye değer çok yönlü ve merak uyandıran yeni bir araştırma konusu olmuştur. Bireylerin hangi yiyecekleri neden seçtikleri, dolayısıyla tükettikleri sorusu da benzer şekilde hem sosyal hem de pozitif bilimlerin ilgi alanına girmiştir. Gastronomi de kimya, edebiyat, biyoloji, jeoloji, tarih, tarım, antropoloji, müzik, felsefe, sosyoloji ve psikolojinin anlayışlarını ve değerlendirmelerini içerdiği, bu nedenle de gastronominin karmaşık ve disiplinler arası bir faaliyet olarak değerlendirilebileceği ifade edilmiştir.

Karmaşık insan davranışlarından biri olan yiyecek tercihi ve gıda tüketim alışkanlığı, gerek tüketici gerekse toplum sağlığı açısından önem taşımaktadır. Son yıllarda, değişen duyuşal, fizyolojik, sosyal ve ekonomik algılar nedeniyle yiyecek tercihlerinde bir değişim ve dönüşüm yaşanmaktadır. Yeme-içme sektörü de bu değişimden etkilenmekte, yetişkinler günümüzün aktif tüketici grubunun önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırmanın, hem yetişkinlere, hem bu alanda çalışmalar yapanlara hem de yetişkinlere hizmet veren yiyecek işletmelerine katkı sağlaması açısından önemli görülmüştür.

### **3.4. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Çalışmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş arası yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmacılar (Santrock, 2012; Boyd ve Bee, 2015) günümüzde yetişkinlik döneminin 20 yaşında başladığını ve 60 yaşa kadar olan dönemin yetişkinlik dönemini ifade ettiğini belirtmektedir. Dolayısıyla çalışma kapsamına Türkiye’de yaşayan 20-60 yaş arası yetişkinler alınmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) Adrese dayalı kayıt sistemine göre (Türkiye İstatistik Kurumu, 2021) ise yetişkinler yaş gruplarına göre değerlendirilmiş ve 2020 yılında 20-59 yaş arasındaki

yetişkinlerin sayısı 46.788.062 olarak belirlenmiştir. Dolayısıyla çalışma kapsamına TÜİK verilerinden yola çıkarak Türkiye’de yaşayan 20-59 yaş arasındaki yetişkinler alınmıştır. Türkiye’de yaşayan yetişkinlerin tamamına ulaşmak zamansal ve maddi olarak mümkün olmadığından çalışmada örneklem belirleme yoluna gidilmiştir.

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 (maximum evren büyüklüğü) 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.

### **3.5. Veri Toplama Yöntemi**

Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket formunun hazırlanmasında Özmetin (2006) ve Çetin (2007) tarafından yapılmış olan çalışmalarda yer alan ölçeklerden yararlanılmıştır. Bu ölçekler sayesinde yetişkinlerin beslenme alışkanlık ve davranışları ölçülmüştür.

Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim durumları ve beslenme alışkanlıklarına yönelik demografik özellikleriyle ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Bu kısımda yer alan sorular ise 5’li likert derecelendirme yöntemiyle yöneltilmiş olup yetişkinlerin beslenme davranışlarını ölçmeye yönelik sorulardır. 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. Araştırma verilerinin toplanmasında online anket çalışması yapılmış ve veriler Şubat-Mayıs 2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

### **3.6. Pilot Çalışma**

Hazırlanan anket formunda yer alan soruların katılımcılar tarafından eksiksiz ve tam olarak anlaşılıp anlaşılmadığını ölçmek, anket formunda aksayan ve eksik olan yerleri belirleyebilmek için öncelikle 30 katılımcıyla bir pilot çalışma yapılmış ve anketteki aksayan ve/veya anlaşılmayan kısımlar düzeltilmiştir.



### 3.7. Literatür Taraması

Akgündüz, Akdağ ve Güneş (2020) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma konulu çalışma sonucunda GMS bölümü öğrencilerinin günde üç öğün beslendikleri, en çok atladıkları öğünün kahvaltı olduğu ve vakit bulamadıkları için öğün atladıkları belirlenmiştir. En fazla kahvaltı öğününün atlandığına ilişkin bulgu Tokgöz vd. (1995), Vançelik vd. (2007) ve Özdoğan vd. (2012) tarafından yapılan araştırma sonucu ile örtüşmektedir.

Aksoy ve Kazkondu (2020) Türkiye’de Yiyecek Seçiminin Bölgelere Göre Farklılaşması konulu çalışmalarında Türkiye’deki bireyler için yiyecek seçiminde en önemli üç faktörün sırasıyla duyuşal çekicilik, kolaylık ve ruh hali; en az önemsenen faktörün ise kilo kontrolü olduğu görülmektedir. Literatürde yiyecek seçimine etki eden faktörlerin incelendiği çok sayıda araştırma bulunmakta ve bu araştırmaların sonuçlar birbirlerinden farklılıklar göstermektedir. Çalışmada, yiyecek seçimine etki eden en önemli faktörler; duyuşal çekicilik, sağlık ve kolaylık olarak bulunmuştur. Fotopoulos, Krystallis, Vassallo ve Pagiaslis tarafından (2009) Yunanistan’da yapılan başka bir çalışmada, doğal içerik, kolaylık ve sağlık en önemli yiyecek seçimi faktörleri olmuştur.

Gül ve Gül (2020) Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği konulu çalışmalarında Öğrenim gören öğrencilerin aylık harcamalarının ve dolayısıyla beslenmeye ayırdıkları harcama miktarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, beslenme sorunlarının yanında diğere sosyal sorunları da işaret etmektedir. Başoğlu (1992) yaptığı araştırmada, ailelerin ekonomik durumunun besin tüketimini doğrudan etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Bu görüş açısıyla bir değerlendirme yapıldığında, Balıkesir Üniversitesi öğrencilerinin ağırlıklı olarak sosyoekonomik açıdan hem gelir düzeyi, hem de eğitim düzeyi düşük ailelerden geldiklerini, bu durumun da öğrenciler arasında beslenme sorunlarını arttırdığını göstermektedir.

Dölekoğlu ve Çelik (2018) Y Kuşağı Tüketicilerin Gıda Satın Alma Davranışı konulu çalışmalarında katılımcıların gıda seçiciliği ve sağlıklı beslenme olarak nitelendirilen algı ve davranışları içine alan faktörlerde gıda seçiciliği ile çalışma, eğitim, gelir, ev dışı gıda tüketim sıklığı arasında anlamlı fark elde edilirken, sağlıklı beslenme ile de cinsiyet, çalışma, yaş ve ev dışı gıda tüketim sıklığı arasındaki fark

anlamli olarak bulunmuştur. Birçok çalışma da tüketicilerin sağlıklı beslenme algılarının pozitif yönlü olduğunu ortaya koymaktadır. Y kuşağını içine alan yaş grupları ile yapılan çalışmalarda sağlıklı beslenme eğilimi ve algısının belirgin olduğu İkikat'ın (2018) çalışmasında da vurgulanmıştır. Bu çalışmada bir yandan gıda seçiciliği öne çıkarken bir yandan da sağlıklı beslenme algısının yaygın olduğu söylenebilirken diğer yandan öğün tercihleri ve yemek alışkanlıkları bakımından tutumların aynı olmadığı gerçeği öne çıkmıştır.

Güneş (2018) Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma konulu çalışmada Araştırma sonucuna göre GMS bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının ve beslenme alışkanlıkları indeksinin barındıkları yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kendi ailesi ile evde seçeneği, ve arkadaşlarıyla evde seçeneği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre arkadaşlarıyla evde yaşayan öğrenciler ailesi ile evde yaşayan öğrencilere göre daha sağlıksız beslenmektedirler. Ailesiyle evde yaşayan öğrenciler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermektedirler.

Tekvar (2016) Tüketici Davranışlarının Demografik Özelliklere Göre Tanımlanması konulu çalışmasında belirli bir kitlenin yapısını, durumunu, dinamik özelliklerini tanımlayan demografik özellikler pazarlamacılar için hedef kitleleri hakkında önemli ipuçları vermekle beraber, bu özellikler birbiriyle iç içe ve genellikle birbirine bağlı olması nedeniyle karmaşık bir yapıya sahip olduğunu belirtmiştir. Yazarlara göre bir kitlenin demografik özellikleri incelenirken yalnızca tek bir özelliğe bağlı kalarak bir sonuca varmak sağlıklı olmayacaktır. Bir tüketici topluluğu aynı coğrafyada, aynı etnik kökünde, aynı dini inanca ve hatta aynı aile yapısına sahip olabilir; ancak içinde farklı yaş grupları, farklı eğitim düzeyi, farklı gelir düzeyinin kaçınılmaz olması ve elbette cinsiyet dağılımı, tüketici davranışları açısından o toplulukta oldukça farkı sonuçlar ortaya çıkaracaktır.

Yücel (2015) Sağlık alışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi konulu çalışmada yaş gruplarına göre beslenme bilgisi değerlendirildiğinde yüksek yaş gruplarında beslenme bilgisinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beslenme bilgisini ile anlamlı ilişkisi saptanan diğer faktörler; kişilerin meslekleri, eğitim durumları, öğün atlama alışkanlıklarıdır. Beden kütle

indeks gruplarıyla ilişkisi değerlendirildiğinde ise anlamlı bir farklılık saptanamamıştır.

### **3.8. Hipotezler**

Çalışma kapsamında kullanılan ölçeğe bağlı olarak çalışma hipotezleri aşağıdaki gibidir:

H<sub>1</sub>: Katılımcıların yaşları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Katılımcıların cinsiyetleri ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Katılımcıların öğrenim durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Katılımcıların gelir durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>5</sub>: Katılımcıların medeni durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>6</sub>: Katılımcıların yaşları ile çorba tercihleri arasındaki ilişkisi anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>7</sub>: Katılımcıların cinsiyetleri ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>8</sub>: Katılımcıların öğrenim durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>9</sub>: Katılımcıların gelir durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>10</sub>: Katılımcıların medeni durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>11</sub>: Katılımcıların yaşları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>12</sub>: Katılımcıların cinsiyetleriyle ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>13</sub>: Katılımcıların öğrenim durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>14</sub>: Katılımcıların gelir durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>15</sub>: Katılımcıların medeni durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>16</sub>: Katılımcıların yaşları ile ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>17</sub>: Katılımcıların cinsiyetleriyle ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>18</sub>: Katılımcıların öğrenim durumlarıyla ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>19</sub>: Katılımcıların gelirleriyle ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>20</sub>: Katılımcıların medeni durumlarıyla ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>21</sub>: Katılımcıların yaşları ile içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>22</sub>: Katılımcıların cinsiyetleriyle içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>23</sub>: Katılımcıların öğrenim durumlarıyla içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>24</sub>: Katılımcıların gelirleriyle içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>25</sub>: Katılımcıların medeni durumlarıyla içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>26</sub>: Katılımcıların yaşları ile yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>27</sub>: Katılımcıların cinsiyetleriyle yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>28</sub>: Katılımcıların öğrenim durumlarıyla yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>29</sub>: Katılımcıların gelirleriyle yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>30</sub>: Katılımcıların medeni durumlarıyla yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **3.9. Varsayımlar**

Çalışmanın varsayımları şöyledir:

- Yetişkinlerin beslenme alışkanlıklarının nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği ile belirlenebileceği varsayılmıştır.
- Seçilen örneklem grubu ve büyüklüğünün elde edilen verileri genelleyebilme açısından yeterli olacağı varsayılmıştır.
- Anket formunda yer alan soruların, araştırmanın yürütülmesi için nitelik ve nicelik olarak yeterli olduğu varsayılmıştır.
- Çalışma kapsamına alınan yetişkinlerin soruları objektif ve doğru olarak cevaplandıracakları varsayılmıştır.

### **3.10. Sınırlılıklar**

Çalışmadaki en önemli sınırlılık, 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 ulaşılamayacaktır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizleri yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde) kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır.

**Tablo 1.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER	n	%	
Yaş	≤20	106	26.2
	21-30	196	48.4
	31-40	70	17.3
	41-50	33	8.1
	≥51	0	0.0
Cinsiyet	Erkek	147	36.3
	Kadın	258	63.7
Öğrenim Durumu	İlköğretim	9	2.2
	Ortaöğretim	20	4.9
	Lise	92	22.7
	Lisans	240	59.3
	Lisansüstü	44	10.9
Meslek	Memur	32	7.9
	Özel Sektör	110	27.2
	Serbest Meslek	33	8.1
	Çalışmıyor	207	51.1
	Diğer	23	5.7
Gelir	Eksik veri	77	19.0
	2000-3000	107	26.4
	3001-4000	62	15.3
	4001-6000	86	21.3
	Diğer	73	18.0
Medeni Durum	Evli	98	24.2
	Bekar	307	75.8
<b>TOPLAM</b>	<b>405</b>	<b>100.0</b>	

Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %26.2’sinin 20 yaş ve altı, %48.4’ünün 21-30 aralığında, %17.3’ünün 31-40 aralığında ve %8.1’inin 41-50 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %36.3’ünün erkek, %63.7’sinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğrenim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde,

katılımcıların %2.2'sinin ilköğretim, %4.9'unun ortaöğretim, %22.7'sinin lise, %59.3'ünün lisans ve %10.9'unun lisansüstü olduğu görülmektedir.

Katılımcıların mesleklerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %7.9'unun memur, %27.2'sinin özel sektör, %8.1'inin serbest meslek, %51.1'inin çalışmıyor ve %5.7'sinin diğer olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelirlerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %19'unun geliri yok, %26.4'ünün 2000-3000 arasında, %15.3'ünün 3001-4000 arasında, %21.3'ünün 4001-6000 arasında ve %18'inin diğer olduğu görülmektedir. Katılımcıların %24.2'sinin evli, %75.8'inin bekar olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların Gıda Tüketimi İle İlgili Özelliklerine Göre Dağılımı

<b>DEĞİŞKENLER</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Gıda ile ilgili haberleri takip etme durumu</b>	Evet	266	65.7
	Hayır	139	34.3
<b>En çok tercih edilen tat</b>	Tuzlu	99	24.4
	Acı	80	19.8
	Ekşi	35	8.6
	Tatlı	191	47.2
<b>TV, Radyo vb. ile yapılan reklamların besin tercihinine etkisi</b>	Evet	119	29.4
	Hayır	101	24.9
	Bazen	185	45.7
<b>Öğünlerin düzenli olma durumu</b>	Evet	207	51.1
	Hayır	198	48.9
<b>Beslenme ile ilgili ders alma durumu</b>	Evet	168	41.5
	Hayır	237	58.5
<b>Beslenme ile ilgili haberleri takip etme durumu</b>	Evet	369	91.1
	Hayır	36	8.9
<b>Beslenme ile ilgili haberleri takip edilen yer</b>	TV	89	22.0
	Radyo	1	0.2
	Gazete-Dergi	7	1.7
	Kitap	11	2.7
	İnternet	261	64.4
	Hiçbiri	36	9.0
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların gıda tüketimi ile ilgili özelliklerine göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir. Katılımcıların gıda ile ilgili haberleri takip etme durumlarına göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %65.7'sinin evet, %34.3'ünün hayır cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların en çok tercih ettikleri tatlara göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %24.4'ünün tuzlu, %19.8'inin acı, %8.6'sının ekşi ve %47.2'sinin tatlı cevabını verdiği görülmektedir.

Katılımcıların TV, Radyo vb. ile yapılan reklamların besin tercihine etkisine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %29.4'ünün evet, %24.9'unun hayır ve %45.7'sinin bazen cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların öğünlerin düzenli olma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %51.1'inin evet, %48.9'unun hayır cevabını verdiği görülmektedir.

Katılımcıların beslenme ile ilgili ders alma durumuna göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %41.5'inin evet, %58.5'inin hayır cevabını verdiği görülmektedir. Katılımcıların %91.1'inin beslenme ile ilgili haberleri takip ettiği, %8.9'unun ise takip etmediği görülmektedir. Beslenme ile ilgili haberleri takip eden katılımcıların takip ettikleri yere göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %22.0'sinin TV, %0.2'sinin radyo, %1.7'sinin gazete-dergi, %2.7'sinin kitap ve %64.4'ünün ise internet olduğu görülmektedir. Katılımcıların %9.'u ise beslenme ile ilgili haberleri bu kaynakların hiçbirinden takip etmediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 3.** Katılımcıların Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığına Göre Dağılımı

TÜKETİM SIKLIĞI	Hiç		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Her gün	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı	8	2.0	31	7.7	41	10.1	25	6.2	300	74.1
Öğle Yemeği	78	19.3	33	8.1	68	16.8	71	17.5	155	38.3
Akşam Yemeği	3	0.7	38	9.4	23	5.7	11	2.7	330	81.5
Sebze Yeme	14	3.5	42	10.4	159	39.3	134	33.1	56	13.8
Meyve Yeme	9	2.2	61	15.1	119	29.4	100	24.7	116	28.6
Kırmızı Et	32	7.9	10	2.5	129	31.9	225	55.6	9	2.2
Beyaz Et	15	3.7	11	2.7	93	23.0	280	69.1	6	1.5
Unlu Mamul	7	1.7	36	8.9	116	28.6	176	43.5	70	17.3
K. Baklagiller	27	6.7	12	3.0	101	24.9	257	63.5	8	2.0
Süt/Yoğurt	2	0.5	66	16.3	119	29.4	79	19.5	139	34.3
Fast Food	118	29.1	9	2.2	27	6.7	244	60.2	7	1.7
Kızarmış	52	12.8	9	2.2	88	21.7	249	61.5	7	1.7
Alkol	293	72.3	96	23.7	9	2.2	2	0.5	5	1.2
Sütlü Tatlı	74	18.3	17	4.2	38	9.4	269	66.4	7	1.7
Şerbetli Tatlı	153	37.8	7	1.7	12	3.0	229	56.5	4	1.0

Katılımcıların besin ya da öğünleri tüketme sıklığına göre dağılımı Tablo 3'te verilmiştir. Katılımcıların %74.1'inin kahvaltıyı, %38.3'ünün öğle yemeğini ve %81.5'inin akşam yemeğini her gün yediği görülmektedir. Katılımcıların %39.3'ünün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze ve %29.4'ünün meyveyi haftada 3-4 gün yediği görülmektedir. Katılımcıların %55.6'sının kırmızı eti, %69.1'inin beyaz eti,



%43.5'inin b6rek, ekmek, makarna ya da pilavı ve %63.5'inin kuru baklagilleri haftada 1-2 g6n yediği g6r6lmektedir. Katılımcıların %34.3'6n6n s6t ya da yoğurt 6r6nlerini her g6n yediği g6r6lmektedir. Katılımcıların %60.2'sinin fast food ve %61.5'inin kızarmış yiyecekleri haftada 1-2 g6n yediği g6r6lmektedir. Katılımcıların %72.3'6n6n alk6l6 hiç t6k6tmediği g6r6lmektedir. Katılımcıların %66.4'6n6n s6tl6 tatlıyı ve %56.5'inin şerbetli tatlıyı haftada 1-2 g6n t6kettiği g6r6lmektedir.



**Tablo 4.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların Öğünleri İle İlgili Özelliklerine Göre Dağılımı

DEĞİŞKENLER		n	%	
Ara öğünler hariç öğün sayısı	1	44	10.9	
	2	207	51.1	
	3	145	35.8	
	4	5	1.2	
	≥5	4	1.0	
Öğün aralarında yiyecek içecek tüketme durumu	Evet	239	59.0	
	Hayır	12	3.0	
	Bazen	154	38.0	
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>	
Yiyecek	Kuru yemiş	Evet	240	61.1
		Hayır	153	38.9
	Bisküvi, kek	Evet	197	50.1
		Hayır	196	49.9
	Cips	Evet	80	20.4
		Hayır	131	79.6
	Salata	Evet	67	17.0
		Hayır	326	83.0
	Meyve	Evet	223	56.7
		Hayır	170	43.3
	Sandviç	Evet	37	9.4
		Hayır	356	90.6
	Diğer	Evet	59	15.0
		Hayır	334	85.0
İçecek	Çay	Evet	265	67.4
		Hayır	128	32.6
	Kahve	Evet	281	71.5
		Hayır	112	28.5
	Süt	Evet	60	15.3
		Hayır	333	84.7
	Ayran	Evet	59	15.0
		Hayır	334	85.0
	Gazlı İçecekler	Evet	99	25.2
		Hayır	294	74.8
	Meyve suyu	Evet	56	14.2
		Hayır	337	85.8
	Meşrubat	Evet	36	9.2
		Hayır	357	90.8
Diğer	Evet	33	8.4	
	Hayır	360	91.6	
<b>TOPLAM</b>		<b>393</b>	<b>100.0</b>	

Araştırmaya katılan katılımcıların öğünleri ile ilgili özelliklerine göre dağılımı Tablo 4'te verilmiştir. Katılımcıların ara öğün hariç öğün sayısına göre dağılımları

incelendiğinde, katılımcıların %10.9'unun bir, %51.1'inin iki, %35.8'inin üç, %1.2'sinin dört ve %1'inin 5 ve daha fazla olduğu görülmektedir. Katılımcıların öğün aralarında yiyecek içecek tüketme durumuna göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %59'unun evet, %3'ünün hayır ve %38'inin bazen cevabını verdiği görülmektedir. Yetişkinler tükettikleri yiyecekler açısından değerlendirildiğinde yarından fazlası (%61.1) kuru yemiş ve meyve (%56.7) tükettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte önemli bir kısmı (%79.6) cips, salata (%83.0), sandviç (%90.6)t tüketmediklerini belirtmişlerdir. Yetişkinler tükettikleri içecekler açısından değerlendirildiğinde yarından fazlası çay (%67.4) ve kahve (%71.5) tükettiklerini belirtirken önemli bir kısmı süt (%84.7), ayran (%85.0), gazlı içecek (%74.8), meyve suyu (%85.8), meşrubat (%90.8) tüketmediklerini belirtmişlerdir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Çorba Tercihlerine Göre Dağılımı

<b>ÇORBALAR</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sebze çorbaları</b>	Evet	255	63.0
	Hayır	150	37.0
<b>Hamurlu çorbalar</b>	Evet	47	11.6
	Hayır	358	88.4
<b>Etli çorbalar</b>	Evet	155	38.3
	Hayır	250	61.7
<b>Kurubaklagilli çorbalar</b>	Evet	162	40.0
	Hayır	243	60.0
<b>Yoğurtlu çorbalar</b>	Evet	216	53.3
	Hayır	189	46.7
<b>Sakatat çorbaları</b>	Evet	55	13.6
	Hayır	350	86.4
<b>Diğer</b>	Evet	36	8.9
	Hayır	369	91.1
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Katılımcıların çorba tercihlerine göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir. Katılımcıların %63'ünün sebze çorbaları, %11.6'sının hamurlu çorbalar, %38.3'ünün kurubaklagilli çorbalar, %53.3'ünün yoğurtlu çorbalar, %13.6'sının sakatat çorbaları ve %8.9'unun diğer olduğu görülmektedir.

**Tablo 6.** Katılımcıların Tatlı Tercihlerine Göre Dağılımı

<b>TATLILAR</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Şerbetli tatlılar</b>	Evet	181	44.7
	Hayır	224	55.3
<b>Sütlü tatlılar</b>	Evet	331	81.7
	Hayır	74	18.3
<b>Kremalı tatlılar</b>	Evet	134	33.1
	Hayır	271	66.9
<b>Kek, bisküvi vb.</b>	Evet	0	0.0
	Hayır	405	100.0
<b>Soslu tatlılar</b>	Evet	94	23.2
	Hayır	311	76.8
<b>Kuru/Yaş meyveli tatlılar</b>	Evet	78	19.3
	Hayır	327	80.7
<b>Diğer</b>	Evet	39	9.6
	Hayır	366	90.4
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Katılımcıların tatlı tercihlerine göre dağılımı Tablo 6'da verilmiştir. Katılımcıların %44.7'sinin şerbetli tatlılar, %81.7'sinin sütlü tatlılar, %33.1'inin kremalı tatlılar, %23.2'sinin soslu tatlılar, %19.3'ünün kuru/yaş meyveli tatlılar ve %9.6'sının diğer olduğu görülmektedir.

**Tablo 7.** Katılımcıların Ana Yemek Tercihlerine Göre Dağılımı

<b>ANA YEMEKLER</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Tencere yemekleri</b>	Evet	306	75.6
	Hayır	99	24.4
<b>Kırmızı et yemekleri</b>	Evet	229	56.5
	Hayır	176	43.5
<b>Beyaz et yemekleri</b>	Evet	169	41.7
	Hayır	236	58.3
<b>Sebze yemekleri</b>	Evet	189	46.7
	Hayır	216	53.3
<b>Deniz ürünleri</b>	Evet	89	22.0
	Hayır	316	78.0
<b>Hamur işleri</b>	Evet	91	22.5
	Hayır	314	77.5
<b>Kurubaklagiller</b>	Evet	11	27.4
	Hayır	294	72.6
<b>Zeytinyağlılar</b>	Evet	108	26.7
	Hayır	297	73.3
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Katılımcıların ana yemek tercihlerine göre dağılımı Tablo 7’de verilmiştir. Katılımcıların %75.6’sının tencere yemekleri, %56.5’inin kırmızı et yemekleri, %41.7’sinin beyaz et yemekleri, %46.7’sinin sebze yemekleri, %22’sinin deniz ürünleri, %22.5’inin hamur işleri, %27.4’ünün kurubaklagiller ve %26.7’sinin zeytinyağlılar olduğu görülmektedir.

**Tablo 8.** Katılımcıların İçecek Tercihlerine Göre Dağılımı

<b>İÇECEKLER</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Çay</b>	Evet	310	76.5
	Hayır	95	23.5
<b>Kahve</b>	Evet	298	73.6
	Hayır	107	26.4
<b>Gazlı içecekler</b>	Evet	128	31.6
	Hayır	277	68.4
<b>Taze meyve suları</b>	Evet	70	17.3
	Hayır	335	82.7
<b>Konsantre meyve suları</b>	Evet	28	6.9
	Hayır	377	93.1
<b>Maden suyu</b>	Evet	129	31.9
	Hayır	276	68.1
<b>Süt/Ayran</b>	Evet	136	33.6
	Hayır	269	66.4
<b>Soğuk çay</b>	Evet	33	8.1
	Hayır	372	91.9
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Tablo 8’de Katılımcıların içecek tercihlerine göre dağılımı yer almaktadır. Katılımcıların %76.5’inin çay, %73.6’sının kahve, %31.6’sının gazlı içecekler, %17.3’ünün taze meyve suları, %6.9’unun konsantre meyve suları, %31.9’unun maden suyu, %33.6’sının süt/ayran ve %8.1’inin soğuk çay olduğu görülmektedir.

**Tablo 9.** Katılımcıların Yardımcı Yemekler Tercihlerine Göre Dağılımı

<b>YARDIMCI YEMEKLER</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Pilav türleri</b>	Evet	305	75.3
	Hayır	100	24.7
<b>Makarna türleri</b>	Evet	268	66.2
	Hayır	137	33.8
<b>Hamur işleri</b>	Evet	125	30.9
	Hayır	280	69.1
<b>Salata/Yeşillik</b>	Evet	255	63.0
	Hayır	150	37.0
<b>Pilakiler</b>	Evet	22	5.4
	Hayır	383	94.6
<b>Yoğurt</b>	Evet	191	47.2
	Hayır	214	52.8
<b>Diğer</b>	Evet	18	4.4
	Hayır	387	95.6
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Katılımcıların yardımcı yemekler tercihlerine göre dağılımı Tablo 9’da verilmiştir. Katılımcıların %75.3’ünün pilav türleri, %66.2’sinin makarna türleri, %30.9’unun hamur işleri, %63’ünün salata/yeşillik, %5.4’ünün pişakiler, %47.2’sinin yoğurt ve %4.4’ünün diğer olduğu görülmektedir.

**Tablo 10.** Katılımcıların Beslenme Şekillerine Göre Dağılımı

<b>DEĞİŞKENLER</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Dengeli beslenmek için tüketilen yiyecekler</b>	Esas olarak et	62	15.3
	Esas olarak sebze	63	15.6
	Et, sebze vd. çeşitli yiyecekler bir arada	280	69.1
<b>Yeme şekli</b>	Hızlı yerim	120	29.6
	Yavaş yerim	71	17.5
	Normal hızda yerim	214	52.8
<b>TOPLAM</b>		<b>405</b>	<b>100.0</b>

Katılımcıların beslenme şekillerine göre dağılımı Tablo 10’da verilmiştir. Katılımcıların dengeli beslenmek için tüketilen yiyeceklere göre dağılımı incelendiğinde, katılımcıların %15.3’ünün esas olarak et, %15.6’sının esas olarak sebze ve %69.1’inin et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekler bir arada olduğu görülmektedir. Katılımcıların yeme şekillerine göre dağılımları incelendiğinde, katılımcıların %29.6’sının hızlı, %17.5’inin yavaş ve %52.8’inin normal hızda yediği görülmektedir.

**Tablo 11.** Katılımcıların Yaşları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki

TÜKETİM SIKLIĞI	Hiç		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Her Gün		Test Değeri	P	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kahvaltı	≤20	3	37.5	7	22.6	10	24.4	10	40.0	76	25.3	10.054	0.611
	21-30	5	62.5	18	58.1	23	56.1	9	36.0	141	47.0		
	31-40	0	0.0	4	12.9	4	9.8	5	20.0	57	19.0		
	41-50	0	0.0	2	6.5	4	9.8	1	4.0	26	8.7		
Öğle	≤20	16	20.5	0	0.0	20	29.4	24	33.8	46	29.7	33.199	0.001*
	21-30	44	56.4	18	54.5	29	42.6	33	46.5	72	46.5		
	31-40	7	9.0	13	39.4	14	20.6	8	11.3	28	18.1		
	41-50	11	14.1	2	6.1	5	7.4	6	8.5	9	5.8		
Akşam	≤20	3	100.0	7	18.4	3	13.0	5	45.5	88	26.7	17.631	0.127
	21-30	0	0.0	21	55.3	14	60.9	4	36.4	157	47.6		
	31-40	0	0.0	6	15.8	6	26.1	1	9.1	57	17.3		
	41-50	0	0.0	4	10.5	0	0.0	1	9.1	28	8.5		
Sebze	≤20	4	28.6	10	23.8	47	29.6	31	23.1	14	25.0	7.843	0.797
	21-30	7	50.0	24	57.1	73	45.9	64	47.8	28	50.0		
	31-40	3	21.4	7	16.7	28	17.6	24	17.9	8	14.3		
	41-50	0	0.0	1	2.4	11	6.9	15	11.2	6	10.7		
Meyve	≤20	2	22.2	21	34.4	30	25.2	20	20.0	33	28.4	14.099	0.294
	21-30	7	77.8	29	47.5	63	52.9	46	46.0	51	44.0		
	31-40	0	0.0	8	13.1	18	15.1	24	24.0	20	17.2		
	41-50	0	0.0	3	4.9	8	6.7	10	10.0	12	10.3		
Kırmızı Et	≤20	10	31.3	3	30.0	22	17.1	69	30.7	2	22.2	25.461	0.013*
	21-30	16	50.0	2	20.0	61	47.3	113	50.2	4	44.4		
	31-40	3	9.4	5	50.0	31	24.0	29	12.9	2	22.2		

	41-50	3	9.4	0	0.0	15	11.6	14	6.2	1	11.1		
<b>Beyaz Et</b>	≤20	7	46.7	5	45.5	22	23.7	70	25.0	2	33.3	10.377	0.583
	21-30	6	40.0	5	45.5	48	51.6	134	47.9	3	50.0		
	31-40	2	13.3	1	9.1	18	19.4	48	17.1	1	16.7		
	41-50	0	0.0	0	0.0	5	5.4	28	10.0	0	0.0		
<b>Unlu Mamul</b>	≤20	3	42.9	7	19.4	30	25.9	45	25.6	21	30.0	11.501	0.487
	21-30	4	57.1	21	58.3	58	50.0	77	43.8	36	51.4		
	31-40	0	0.0	4	11.1	21	18.1	38	21.6	7	10.0		
	41-50	0	0.0	4	11.1	7	6.0	16	9.1	6	8.6		
<b>Kurubaklagil</b>	≤20	6	22.2	3	25.0	27	26.7	66	25.7	4	50.0	14.829	0.251
	21-30	17	63.0	9	75.0	44	43.6	122	47.5	4	50.0		
	31-40	4	14.8	0	0.0	18	17.8	48	18.7	0	0.0		
	41-50	0	0.0	0	0.0	12	11.9	21	8.2	0	0.0		
<b>Süt/Yoğurt</b>	≤20	1	50.0	12	18.2	31	26.1	13	16.5	49	35.3	19.142	0.085
	21-30	0	0.0	35	53.0	64	53.8	40	50.6	57	41.0		
	31-40	1	50.0	11	16.7	16	13.4	18	22.8	24	17.3		
	41-50	0	0.0	8	12.1	8	6.7	8	10.1	9	6.5		
<b>Fast Food</b>	≤20	22	18.6	2	22.2	9	33.3	68	27.9	5	71.4	45.266	<b>0.000*</b>
	21-30	44	37.3	7	77.8	13	48.1	130	53.3	2	28.6		
	31-40	31	26.3	0	0.0	5	18.5	34	13.9	0	0.0		
	41-50	21	17.8	0	0.0	0	0.0	12	4.9	0	0.0		
<b>Kızarmış</b>	≤20	12	23.1	2	22.2	21	23.9	66	26.5	5	71.4	19.081	0.087
	21-30	21	40.4	7	77.8	45	51.1	121	48.6	2	28.6		
	31-40	10	19.2	0	0.0	15	17.0	45	18.1	0	0.0		
	41-50	9	17.3	0	0.0	7	8.0	17	6.8	0	0.0		
<b>Alkol</b>	≤20	78	26.6	26	27.1	1	11.1	0	0.0	1	20.0	38.379	<b>0.000*</b>
	21-30	152	51.9	37	38.5	4	44.4	0	0.0	3	60.0		



	31-40	42	14.3	26	27.1	0	0.0	2	100.0	0	0.0		
	41-50	21	7.2	7	7.3	4	44.4	0	0.0	1	20.0		
<b>Sütlü Tath</b>	≤20	20	27.0	4	23.5	17	44.7	65	24.2	0	0.0	19.747	0.072
	21-30	30	40.5	9	52.9	13	34.2	140	52.0	4	57.1		
	31-40	15	20.3	4	23.5	7	18.4	41	15.2	3	42.9		
	41-50	9	12.2	0	0.0	1	2.6	23	8.6	0	0.0		
<b>Şerbetli Tath</b>	≤20	35	22.9	2	28.6	6	50.0	63	27.5	0	0.0	9.058	0.698
	21-30	81	52.9	3	42.9	3	25.0	106	46.3	3	75.0		
	31-40	25	16.3	2	28.6	2	16.7	40	17.5	1	25.0		
	41-50	12	7.8	0	0.0	1	8.3	20	8.7	0	0.0		

\*p<0.05, \*\*Ki kare analizi

Tablo 11’de katılımcıların yaşları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda, katılımcıların yaşları ile öğle yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç öğle yemeği yemeyen katılımcıların %56.4’ünün, haftada 5-6 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %54.5’inin, haftada 3-4 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %42.6’sının, haftada 1-2 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %46.5’inin ve her gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %46.5’inin 21-30 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile kırmızı et yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç kırmızı et yemeyen katılımcıların %50’sinin, haftada 3-4 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %47.3’ünün, haftada 1-2 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %46’sının ve her gün kırmızı et yiyen katılımcıların %44.4’ünün 21-30 yaş aralığında olduğu ve haftada 5-6 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %50’sinin 31-40 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile fast food yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç fast food yemeyen katılımcıların %37.3’ünün, haftada 5-6 gün fast food yiyen katılımcıların %77.8’inin, haftada 3-4 gün fast food yiyen katılımcıların %48.1’inin, haftada 1-2 gün fast food yiyen katılımcıların %53.3’ünün 21-30 yaş aralığında ve her gün fast food yiyen katılımcıların %71.4’ünün 21 yaş ve altında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile alkol tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç öğle alkol tüketmeyen katılımcıların %51.9’unun, haftada 5-6 gün alkol tüketen katılımcıların %38.5’inin, haftada 3-4 gün alkol tüketen katılımcıların %44.4’ünün, her gün alkol tüketen katılımcıların %60’ının 21-30 yaş aralığında olduğu ve haftada 1-2 gün alkol tüketen katılımcıların %100’ünün 31-40 yaş aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 12.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki

TÜKETİM SIKLIĞI		Hiç		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Her Gün		Test Değeri	p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kahvaltı	Erkek	3	37.5	11	35.5	22	53.7	10	40.0	101	33.7	6.405	0.171
	Kadın	5	62.5	20	64.5	19	46.3	15	60.0	199	66.7		
Öğle Yemeği	Erkek	16	20.5	14	42.4	27	39.7	15	21.1	75	48.4	26.147	<b>0.000*</b>
	Kadın	62	79.5	19	57.6	41	60.3	56	78.9	80	51.6		
Akşam Yemeği	Erkek	0	0.0	17	44.7	17	73.9	5	45.5	108	32.7	19.173	<b>0.001*</b>
	Kadın	3	100.0	21	55.3	6	26.1	6	54.5	222	67.3		
Sebze	Erkek	9	64.3	12	28.6	46	28.9	63	47.0	17	30.4	17.070	<b>0.002*</b>
	Kadın	5	35.7	30	71.4	113	71.1	71	53.3	39	69.6		
Meyve	Erkek	5	55.6	23	37.7	42	35.3	45	45.0	32	27.6	8.630	0.071
	Kadın	4	44.4	38	62.3	77	64.7	55	55.0	84	72.4		
Kırmızı Et	Erkek	9	28.1	2	20.0	59	45.7	70	31.1	7	77.8	16.358	<b>0.003*</b>
	Kadın	23	71.9	8	80.0	70	54.3	155	68.9	2	22.2		
Beyaz Et	Erkek	5	33.3	5	45.5	44	47.3	89	31.8	4	66.7	10.194	<b>0.037*</b>
	Kadın	10	66.7	6	54.5	49	52.7	191	68.2	2	33.3		
Unlu Mamul	Erkek	0	0.0	13	36.1	43	37.1	72	40.9	19	27.1	8.175	0.085
	Kadın	7	100.0	23	63.9	73	62.9	104	59.1	51	72.9		
Kurubaklagil	Erkek	13	48.1	0	0.0	34	33.7	97	37.7	3	37.5	9.018	0.061
	Kadın	14	51.9	12	100.0	67	66.3	160	62.3	5	62.5		
Süt/Yoğurt	Erkek	1	50.0	29	43.9	44	37.0	35	44.3	38	27.3	8.869	0.064
	Kadın	1	50.0	37	56.1	75	63.0	44	55.7	101	72.7		
Fast Food	Erkek	43	36.4	5	55.6	9	33.3	87	35.7	3	42.9	1.721	0.787
	Kadın	75	63.6	4	44.4	18	66.7	157	64.3	4	57.1		
Kızarmış Yiyecek	Erkek	11	21.2	3	33.3	35	39.8	94	37.8	4	57.1	7.194	0.126
	Kadın	41	78.8	6	66.7	53	60.2	155	62.2	3	42.9		
Alkol	Erkek	87	29.7	52	54.2	4	44.4	0	0.0	4	80.0	24.313	<b>0.000*</b>
	Kadın	206	70.3	44	45.8	8	55.6	2	100.0	1	20.0		
Sütlü Tatl	Erkek	24	32.4	8	47.1	13	34.2	97	36.1	5	71.4	5.144	0.273
	Kadın	50	67.6	9	52.9	25	65.8	172	63.9	2	28.6		

\*p&lt;0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında ilişkiyi test etmek için yapılan ki kare analizi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır. Bunun sonucunda, katılımcıların cinsiyetleri ile öğle yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç öğle yemeği yemeyen katılımcıların %79.5’inin, haftada 5-6 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %57.6’sının, haftada 3-4 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %60.3’ünün, haftada 1-2 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %78.9’unun ve her gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %51.6’sının kadın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile akşam yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç akşam yemeği yemeyen katılımcıların %100’ünün, haftada 5-6 gün akşam yemeği yiyen katılımcıların %55.3’ünün, haftada 1-2 gün akşam yemeği yiyen katılımcıların %54.5’inin ve her gün akşam yemeği yiyen katılımcıların %67.3’ünün kadın olduğu ve haftada 3-4 gün akşam yemeği yine katılımcıların %73.9’unun erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Haftada 5-6 gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %71.4’ünün, haftada 3-4 gün kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %71.1’inin, haftada 1-2 gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %53.3’ünün, her gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %69.6’sının kadın olduğu ve hiç kırmızı veya sarı renkli sebze yemeyen katılımcıların %64.3’ünün erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile kırmızı et yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç kırmızı et yemeyen katılımcıların %71.9’unun, haftada 5-6 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %80’inin, haftada 3-4 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %54.3’ünün, haftada 1-2 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %68.9’unun kadın olduğu ve her gün kırmızı et yiyen katılımcıların %77.8’inin erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile beyaz et yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç beyaz et yemeyen katılımcıların %66.7’sinin, haftada 5-6 gün beyaz et yiyen katılımcıların %54.5’inin,

haftada 3-4 gün beyaz et yiyen katılımcıların %52.7'sinin, haftada 1-2 gün beyaz et yiyen katılımcıların %68.2'sinin kadın olduğu ve her gün beyaz et yiyen katılımcıların %66.7'sinin erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile alkol tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç alkol tüketmeyen katılımcıların %70.3'ünün, haftada 3-4 gün alkol tüketen katılımcıların %55.6'sının, haftada 1-2 gün alkol tüketen katılımcıların %100'ünün kadın olduğu ve haftada 5-6 gün alkol tüketen katılımcıların %54.2'sinin, her gün alkol tüketen katılımcıların %80'inin erkek olduğu görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile şerbetli tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç şerbetli tüketmeyen katılımcıların %71.2'sinin, haftada 5-6 gün şerbetli tüketen katılımcıların %57.1'inin, haftada 3-4 gün şerbetli tüketen katılımcıların %58.3'ünün, haftada 1-2 gün şerbetli tüketen katılımcıların %60.3'ünün kadın olduğu ve her gün şerbetli tüketen katılımcıların %100'ünün erkek olduğu görülmektedir.

**Tablo 13.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasındaki İlişki

TÜKETİM SIKLIĞI	Hiç		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Her Gün		Test Değeri	P	
	n	%	N	%	n	%	n	%	n	%			
Kahvaltı	İlköğretim	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	8	2.7	20.499	0.199
	Ortaöğretim	0	0.0	1	3.2	0	0.0	0	0.0	19	6.3		
	Lise	0	0.0	4	12.9	8	19.5	5	20.0	75	25.0		
	Lisans	8	100.0	23	74.2	25	61.0	18	72.0	166	55.3		
	Lisansüstü	0	0.0	2	6.5	8	19.5	2	8.0	32	10.7		
Öğle Yemeği	İlköğretim	7	9.0	1	3.0	1	1.5	0	0.0	0	0.0	39.011	0.001*
	Ortaöğretim	4	5.1	1	3.0	5	7.4	0	0.0	10	6.5		
	Lise	10	12.8	6	18.2	13	19.1	21	29.6	42	27.1		
	Lisans	51	65.4	22	66.7	37	54.4	44	62.0	86	55.5		
	Lisansüstü	6	7.7	3	9.1	12	17.6	6	8.5	17	11.0		
Akşam Yemeği	İlköğretim	0	0.0	1	2.6	0	0.0	0	0.0	8	2.4	12.400	0.716
	Ortaöğretim	0	0.0	1	2.6	1	4.3	1	9.1	17	5.2		
	Lise	0	0.0	7	18.4	7	30.4	5	45.5	73	22.1		
	Lisans	3	100.0	23	60.5	15	65.2	5	45.5	194	58.8		
	Lisansüstü	0	0.0	6	15.8	0	0.0	0	0.0	38	11.5		
Sebze	İlköğretim	0	0.0	0	0.0	4	2.5	4	3.0	1	1.8	44.847	0.000*
	Ortaöğretim	5	35.7	2	4.8	5	3.1	6	4.5	2	3.6		
	Lise	6	42.9	9	21.4	36	22.6	23	17.2	18	32.1		
	Lisans	3	21.4	24	57.1	96	60.4	85	63.4	32	57.1		
	Lisansüstü	0	0.0	7	16.7	18	11.3	16	11.9	3	5.4		
Meyve	İlköğretim	0	0.0	2	3.3	1	0.8	1	1.0	5	4.3	48.816	0.000*
	Ortaöğretim	4	44.4	1	1.6	4	3.4	4	4.0	7	6.0		
	Lise	1	11.1	9	14.8	28	23.5	25	25.0	29	25.0		
	Lisans	4	44.4	37	60.7	77	64.7	57	57.0	65	56.0		
	Lisansüstü	0	0.0	12	19.7	9	7.6	13	13.0	10	8.6		
Kırmızı Et	İlköğretim	0	0.0	0	0.0	4	3.1	4	1.8	1	11.1	40.109	0.001*

	Ortaöğretim	2	6.3	1	10.0	8	6.2	9	4.0	0	0.0		
	Lise	12	37.5	7	70.0	24	18.6	49	21.8	0	0.0		
	Lisans	18	56.3	2	20.0	77	59.7	139	61.8	4	44.4		
	Lisansüstü	0	0.0	0	0.0	16	12.4	24	10.7	4	44.4		
<b>Beyaz Et</b>	İlköğretim	0	0.0	0	0.0	1	1.1	8	2.9	0	0.0		
	Ortaöğretim	1	6.7	1	9.1	7	7.5	10	3.6	1	16.7		
	Lise	4	26.7	3	27.3	23	24.7	61	21.8	1	16.7	17.783	<b>0.337</b>
	Lisans	10	66.7	7	63.6	45	48.4	175	62.5	3	50.0		
	Lisansüstü	1	0.0	0	0.0	17	18.3	26	9.3	1	16.7		
<b>Unlu Mamul</b>	İlköğretim	0	0.0	3	8.3	1	0.9	2	1.1	3	4.3		
	Ortaöğretim	0	0.0	5	13.9	4	3.4	7	4.0	4	5.7		
	Lise	0	0.0	9	25.0	23	19.8	44	25.0	16	22.9	25.56	<b>0.061</b>
	Lisans	7	100.0	17	47.2	71	61.2	104	59.1	41	58.6		
	Lisansüstü	0	0.0	2	5.6	17	14.7	19	10.8	6	8.6		
<b>Kurubaklagil</b>	İlköğretim	0	0.0	0	0.0	3	3.0	6	2.3	0	0.0		
	Ortaöğretim	5	18.5	1	8.3	6	5.9	8	3.1	0	0.0		
	Lise	6	22.2	1	8.3	27	26.7	58	22.6	0	0.0	24.810	<b>0.073</b>
	Lisans	14	51.9	7	58.3	57	56.4	154	59.9	8	100.0		
	Lisansüstü	2	7.4	3	25.0	8	7.9	31	12.1	0	0.0		
<b>Süt/Yoğurt</b>	İlköğretim	0	0.0	1	1.5	3	2.5	2	2.5	3	2.2		
	Ortaöğretim	0	0.0	5	7.6	7	5.9	5	6.3	3	2.2		
	Lise	0	0.0	13	19.7	28	23.5	22	27.8	29	20.9	14.468	<b>0.564</b>
	Lisans	2	100.0	34	51.5	71	59.7	42	53.2	91	65.5		
	Lisansüstü	0	0.0	13	19.7	10	8.4	8	10.1	13	9.4		
<b>Fast Food</b>	İlköğretim	7	5.9	0	0.0	0	0.0	2	0.8	0	0.0		
	Ortaöğretim	15	12.7	1	11.1	0	0.0	4	1.6	0	0.0		
	Lise	24	20.3	1	11.1	12	44.4	55	22.5	0	0.0	46.854	<b>0.000*</b>
	Lisans	59	50.0	6	66.7	13	48.1	155	63.5	7	100.0		
	Lisansüstü	13	11.0	1	11.1	2	7.4	28	11.5	0	0.0		
	İlköğretim	2	3.8	1	11.1	4	4.5	2	0.8	0	0.0	22.710	<b>0.122</b>

<b>Kızarmış Yiyecek</b>	Ortaöğretim	0	0.0	1	11.1	5	5.7	14	5.6	0	0.0		
	Lise	12	23.1	4	44.4	26	29.5	49	19.7	1	14.3		
	Lisans	32	61.5	3	33.3	45	51.1	154	61.8	6	85.7		
	Lisansüstü	6	11.5	0	0.0	8	9.1	30	12.0	0	0.0		
<b>Alkol</b>	İlköğretim	9	3.1	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	29.596	<b>0.020*</b>
	Ortaöğretim	20	6.8	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0		
	Lise	62	21.2	27	28.1	1	11.1	2	100.0	0	0.0		
	Lisans	177	60.4	54	56.3	5	55.6	0	0.0	4	80.0		
	Lisansüstü	25	8.5	15	15.6	3	33.3	0	0.0	1	20.0		
<b>Sütlü Tatlı</b>	İlköğretim	1	1.4	0	0.0	0	0.0	8	3.0	0	0.0	17.660	<b>0.344</b>
	Ortaöğretim	5	6.8	2	11.8	1	2.6	12	4.5	0	0.0		
	Lise	18	24.3	2	11.8	15	39.5	54	20.1	3	42.9		
	Lisans	42	56.8	12	70.6	16	42.1	166	61.7	4	57.1		
	Lisansüstü	8	10.8	1	5.9	6	15.8	29	10.8	0	0.0		
<b>Şerbetli Tatlı</b>	İlköğretim	0	0.0	0	0.0	0	0.0	9	3.9	0	0.0	22.914	<b>0.116</b>
	Ortaöğretim	6	3.9	1	14.3	0	0.0	13	5.7	0	0.0		
	Lise	30	19.6	4	57.1	4	33.3	52	22.7	2	50.0		
	Lisans	101	66.0	1	14.3	5	41.7	131	57.2	2	50.0		
	Lisansüstü	16	10.5	1	14.3	3	25.0	24	10.5	0	0.0		

\*p<0.05



Tablo 13'te katılımcıların öğrenim durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında ilişki yer almaktadır. Bunun sonucunda, katılımcıların öğrenim durumları ile öğle yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç öğle yemeği yemeyen katılımcıların %65.4'ünün, haftada 5-6 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %66.7'sinin, haftada 3-4 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %54.4'ünün, haftada 1-2 gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %62'sinin ve her gün öğle yemeği yiyen katılımcıların %55.5'inin öğrenim durumunun lisans olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Haftada 5-6 gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %57.1'inin, haftada 3-4 gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %60.4'ünün, haftada 1-2 gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %63.4'ünün ve her gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yiyen katılımcıların %57.1'inin öğrenim durumunun lisans olduğu ve hiç yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yemeyen katılımcıların %42.9'unun öğrenim durumunun lise olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile meyve yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Haftada 5-6 gün meyve yiyen katılımcıların %60.7'sinin, haftada 3-4 gün meyve yiyen katılımcıların %64.7'sinin, haftada 1-2 gün meyve yiyen katılımcıların %57'sinin ve her gün meyve yiyen katılımcıların %56'sinin öğrenim durumunun lisans olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile kırmızı et yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç kırmızı et tüketmeyen katılımcıların %56.3'ünün, haftada 3-4 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %59.7'sinin, haftada 1-2 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %61.8'inin öğrenim durumunun lisans olduğu ve haftada 5-6 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %70'inin öğrenim durumunun lise olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile fast food tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç fast food tüketmeyen katılımcıların %50'sinin, haftada 5-6 gün fast food tüketen katılımcıların %66.7'sinin, haftada 3-4 gün fast food tüketen katılımcıların %48.1'inin, haftada 1-2

gün fast food tüketen katılımcıların %63.5'inin ve her gün fast food tüketen katılımcıların %85.7'sinin öğrenim durumunun lisans olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile alkol tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç alkol tüketmeyen katılımcıların %60.4'ünün haftada 5-6 gün alkol tüketen katılımcıların %56.3'ünün, haftada 3-4 gün alkol tüketen katılımcıların %55.6'sının, her gün alkol tüketen katılımcıların %80'inin öğrenim durumunun lisans ve haftada 1-2 gün alkol tüketen katılımcıların %100'ünün öğrenim durumunun lise olduğu görülmektedir.



**Tablo 14.** Katılımcıların Gelir Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki

TÜKETİM SIKLIĞI	HİÇ		HAFTADA 5-6		HAFTADA 3-4		HAFTADA 1-2		HER GÜN		TEST DEĞERİ	P	
	n	%	N	%	n	%	N	%	n	%			
Kahvaltı	Yok	1	12.5	5	16.1	6	14.6	4	16.0	61	20.3	14.792	0.540
	2000-3000	1	12.5	8	25.8	11	26.8	6	24.0	81	27.0		
	3001-4000	2	25.0	5	16.1	10	24.4	0	0.0	45	15.0		
	4001-6000	1	12.5	6	19.4	8	19.5	7	28.0	64	21.3		
	Diğer	3	37.5	7	22.6	6	14.6	8	32.0	49	16.3		
Öğle Yemeği	Yok	20	25.6	4	12.1	11	16.2	12	16.9	30	19.4	18.300	0.307
	2000-3000	27	34.6	9	27.3	20	29.4	16	22.5	35	22.6		
	3001-4000	7	9.0	6	18.2	14	20.6	12	16.9	23	14.8		
	4001-6000	15	19.2	10	30.3	14	20.6	13	18.3	34	21.9		
	Diğer	9	11.5	4	12.1	9	13.2	18	25.4	33	21.3		
Akşam Yemeği	Yok	3	100.0	9	23.7	3	13.0	4	36.4	58	17.9	31.838	0.010*
	2000-3000	0	0.0	8	21.1	3	13.0	4	36.4	92	27.9		
	3001-4000	0	0.0	9	23.7	8	34.8	0	0.0	45	13.6		
	4001-6000	0	0.0	7	18.4	7	30.4	2	18.2	70	21.2		
	Diğer	0	0.0	5	13.2	2	8.7	1	9.1	65	19.7		
Sebze	Yok	2	14.3	10	23.8	32	20.1	23	17.2	10	17.9	15.224	0.508
	2000-3000	3	21.4	11	26.2	40	25.2	34	25.4	19	33.9		
	3001-4000	1	7.1	3	7.1	24	15.1	25	18.7	9	16.1		
	4001-6000	7	50.0	7	16.7	35	22.0	27	20.1	10	17.9		
	Diğer	1	7.1	11	26.2	28	17.6	25	18.7	8	14.3		
Meyve	Yok	2	22.2	19	31.1	20	16.8	13	13.0	23	19.8	26.813	0.044*
	2000-3000	2	22.2	14	23.0	35	39.4	30	30.0	26	22.4		
	3001-4000	1	11.1	4	6.6	23	19.3	11	11.0	23	19.8		
	4001-6000	4	44.4	12	19.7	16	13.4	28	28.0	26	22.4		
	Diğer	0	0.0	12	19.7	25	21.0	18	18.0	18	15.5		
Kırmızı Et	Yok	7	21.9	0	0.0	24	18.6	46	20.4	0	0.0	52.785	0.000*
	2000-3000	10	31.3	3	30.0	18	14.0	74	32.9	2	22.2		
	3001-4000	7	21.9	5	50.0	23	17.8	27	12.0	0	0.0		

	4001-6000	6	18.8	1	10.0	41	31.8	37	16.4	1	11.1		
	Diğer	2	6.3	1	10.0	23	17.8	41	18.2	6	66.7		
<b>Beyaz</b>	Yok	6	40.0	0	0.0	17	18.3	53	18.9	1	16.7	18.926	0.273
	2000-3000	4	26.7	2	18.2	23	24.7	76	27.1	2	33.3		
	3001-4000	1	6.7	4	36.4	14	15.1	42	15.0	1	16.7		
	4001-6000	3	20.0	5	45.5	19	20.4	59	21.1	0	0.0		
	Diğer	1	6.7	0	0.0	20	21.5	50	17.9	2	33.3		
	Yok	2	28.6	9	25.0	24	20.7	26	14.8	16	22.9		
<b>Unlu Mamul</b>	2000-3000	3	42.9	8	22.2	26	22.4	44	25.0	26	37.1	23.384	0.104
	3001-4000	0	0.0	6	16.7	22	19.0	28	15.9	6	8.6		
	4001-6000	0	0.0	10	27.8	23	19.8	37	21.0	16	22.9		
	Diğer	2	28.6	3	8.3	21	18.1	41	23.3	6	8.6		
	Yok	3	11.1	3	25.0	26	25.7	44	17.1	1	12.5		
<b>Kurubaklagil</b>	2000-3000	13	48.1	2	16.7	23	22.8	66	25.7	3	37.5	25.765	0.057
	3001-4000	4	14.8	3	25.0	23	22.8	32	12.5	0	0.0		
	4001-6000	5	18.5	1	8.3	17	16.8	61	23.7	2	25.0		
	Diğer	2	7.4	3	25.0	12	11.9	54	21.0	2	25.0		
	Yok	1	50.0	12	18.2	29	24.4	11	13.9	24	17.3		
<b>Süt/Yoğurt</b>	2000-3000	0	0.0	20	30.3	35	29.4	16	20.3	36	25.9	22.893	0.117
	3001-4000	0	0.0	8	12.1	11	9.2	18	22.8	25	18.0		
	4001-6000	1	50.0	13	19.7	28	23.5	12	15.2	32	23.0		
	Diğer	0	0.0	13	19.7	16	13.4	22	27.8	22	15.8		
	Yok	16	13.6	2	22.2	7	25.9	50	20.5	2	28.6		
<b>Fast Food Yemeği</b>	2000-3000	27	22.9	4	44.4	9	33.3	65	26.6	2	28.6	17.955	0.327
	3001-4000	21	17.8	0	0.0	6	22.2	34	13.9	1	14.3		
	4001-6000	32	27.1	3	33.3	3	11.1	48	19.7	0	0.0		
	Diğer	22	18.6	0	0.0	2	7.4	47	19.3	2	28.6		
	Yok	10	19.2	2	22.2	20	22.7	43	17.3	2	28.2		
<b>Kızarmış Yiyecek</b>	2000-3000	13	25.0	5	55.6	26	29.5	60	24.1	3	42.9	19.558	0.241
	3001-4000	11	21.2	1	11.1	17	19.3	33	13.3	0	0.0		
	4001-6000	10	19.2	1	11.1	12	13.6	63	25.3	0	0.0		
	Diğer	8	15.4	0	0.0	13	14.8	50	20.1	2	28.2		
	Yok	60	20.5	16	16.7	0	0.0	0	0.0	1	20.0		
<b>Alkol</b>	2000-3000	87	29.7	15	15.6	4	44.4	0	0.0	1	20.0	37.699	0.002*

	3001-4000	42	14.3	16	16.7	2	22.2	2	100.0	0	0.0		
	4001-6000	64	21.8	21	21.9	1	11.1	0	0.0	0	0.0		
	Diğer	40	13.7	28	29.2	2	22.2	0	0.0	3	60.0		
<b>Sütlü Tatlı</b>	Yok	13	17.6	2	11.8	10	26.3	52	19.3	0	0.0	9.943	0.870
	2000-3000	17	23.0	4	23.5	12	31.6	72	26.8	2	28.6		
	3001-4000	9	12.2	4	23.5	7	18.4	41	15.2	1	14.3		
	4001-6000	18	24.3	4	23.5	6	15.8	56	20.8	2	28.6		
	Diğer	17	23.0	3	17.6	3	7.9	48	17.8	2	28.6		
<b>Şerbetli Tatlı</b>	Yok	34	22.2	0	0.0	3	25.0	40	17.5	0	0.0	30.343	<b>0.016*</b>
	2000-3000	30	19.6	3	42.9	3	25.0	71	31.0	0	0.0		
	3001-4000	24	15.7	4	57.1	1	8.3	32	14.0	1	25.0		
	4001-6000	37	24.2	0	0.0	3	25.0	46	20.1	0	0.0		
	Diğer	28	18.3	0	0.0	2	16.7	40	17.5	3	75.0		

\*p<0.05

Katılımcıların gelir durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 14). Bunun sonucunda, katılımcıların gelir durumları ile akşam yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç akşam yemeği yemeyen katılımcıların %100'ünün gelirin olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile meyve yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç meyve yemeyen katılımcıların %44.1'ünün gelirin 4001-6000 aralığında, haftada 5-6 gün meyve yiyen katılımcıların %31.1'inin gelirin olmadığı ve haftada 3-4 gün meyve yiyen katılımcıların %39.4'ünün gelirin 2000-3000 arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir durumları ile kırmızı et yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç kırmızı et yemeyen katılımcıların %31.3'ünün gelirin 2000-3000 aralığında, haftada 5-6 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %50'sinin 3001-4000 aralığında ve haftada 3-4 gün kırmızı et yiyen katılımcıların %31.8'inin gelirin 4001-6000 aralığında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile şerbetli tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç şerbetli tüketmeyen katılımcıların %24.2'sinin gelirin 4001-6000 aralığında, haftada 5-6 gün şerbetli tüketen katılımcıların %57.1'inin 3001-4000 aralığında olduğu görülmektedir.

**Tablo 15.** Katılımcıların Medeni Durumları İle Besin Ya Da Öğünleri Tüketme Sıklığı Arasında İlişki

TÜKETİM SIKLIĞI		Hiç		Haftada 5-6		Haftada 3-4		Haftada 1-2		Her Gün		Test Değeri	p
		N	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Kahvaltı	Evli	0	0.0	6	19.4	4	9.8	3	12.0	85	28.3	12.437	0.014*
	Bekar	8	100.0	25	80.6	37	90.2	22	88.0	215	71.7		
Öğle Yemeği	Evli	24	30.8	9	27.3	14	20.6	19	26.8	32	20.6	3.810	0.432
	Bekar	54	69.2	24	72.7	54	79.4	52	73.2	123	79.4		
Akşam Yemeği	Evli	0	0.0	9	23.7	3	13.0	2	18.2	84	25.5	3.024	0.554
	Bekar	3	100.0	29	76.3	20	87.0	9	81.8	246	74.5		
Sebze	Evli	0	0.0	8	19.0	40	25.2	36	26.9	14	25.0	5.696	0.223
	Bekar	14	100.0	34	81.0	119	74.8	98	73.1	42	75.0		
Meyve	Evli	0	0.0	12	19.7	26	21.8	28	28.0	32	27.6	5.426	0.246
	Bekar	9	10.0	49	80.3	93	78.2	72	72.0	84	72.4		
Kırmızı Et	Evli	7	21.9	4	40.0	37	28.7	46	20.4	4	44.4	6.609	0.158
	Bekar	25	78.1	6	60.0	92	71.3	179	79.6	5	55.6		
Beyaz Et	Evli	0	0.0	0	0.0	23	24.7	73	23.1	2	33.3	9.123	0.058
	Bekar	15	100.0	11	100.0	70	75.3	207	73.9	6	66.7		
Unlu Mamul	Evli	0	0.0	7	19.4	27	23.3	47	26.7	17	24.3	3.335	0.503
	Bekar	7	100.0	29	80.6	89	76.7	129	73.3	53	75.7		
Kurubaklagil	Evli	5	18.5	2	16.7	25	24.8	66	25.7	0	0.0	3.725	0.445
	Bekar	22	81.5	10	83.3	76	75.2	191	74.3	8	100.0		
Süt/Yoğurt	Evli	0	0.0	10	15.2	29	24.4	27	34.2	32	23.0	7.979	0.092
	Bekar	2	100.0	56	84.8	90	75.6	52	65.8	107	77.0		
Fast Food	Evli	53	44.9	0	0.0	2	7.4	43	17.6	0	0.0	42.620	0.000*
	Bekar	65	55.1	9	100.0	25	92.6	201	82.4	7	100.0		
Kızarmış Yemek	Evli	16	30.8	0	0.0	20	22.7	62	24.9	0	0.0	6.502	0.165
	Bekar	36	69.2	9	100.0	68	77.3	187	75.1	7	100.0		
Alkol	Evli	73	24.9	19	19.8	4	44.4	2	100.0	0	0.0	10.971	0.027*
	Bekar	220	75.1	77	80.2	5	55.6	0	0.0	5	100.0		
Sütlü Tatlı	Evli	21	28.4	3	17.6	7	18.4	66	24.5	1	14.3	2.186	0.702
	Bekar	53	71.6	14	82.4	31	81.6	203	75.5	6	85.7		
Şerbetli Tatlı	Evli	36	23.5	0	0.0	3	25.0	58	25.3	1	25.0	2.437	0.656
	Bekar	117	76.5	7	100.0	9	75.0	171	74.7	3	75.0		

Katılımcıların medeni durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında ilişkiyi test etmek için uygulanan ki kare analizi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların medeni durumları ile kahvaltı yapma sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç akşam kahvaltı yapmayan katılımcıların %100'ünün, haftada 5-6 gün kahvaltı yapan katılımcıların %80.6'sının, haftada 3-4 gün kahvaltı yapan katılımcıların %90.2'sinin, haftada 1-2 gün kahvaltı yapan katılımcıların %88'inin ve her gün kahvaltı yapan katılımcıların %71.7'sinin bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile fast food tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç fast food tüketmeyen katılımcıların %55.1'inin, haftada 5-6 gün fast food tüketen katılımcıların %100'ünün, haftada 3-4 gün fast food tüketen katılımcıların %92.6'sının, haftada 1-2 gün fast food tüketen katılımcıların %82.4'ünün ve her gün fast food tüketen katılımcıların %100'ünün bekar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile alkol tüketme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Hiç alkol tüketmeyen katılımcıların %75.1'inin, haftada 5-6 gün alkol tüketen katılımcıların %80.2'sinin, haftada 3-4 gün alkol tüketen katılımcıların %55.6'sının ve her gün alkol tüketen katılımcıların %100'ünün bekar olduğu görülmektedir.

Tablo 16'da katılımcıların yaşları ile çorba tercihleri arasındaki ilişkiyi yer almaktadır. Analiz sonucunda katılımcıların yaşları ile sakatat çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ).



**Tablo 16.** Katılımcıların Yaşları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki

ÇORBALAR		≤20		21-30		31-40		41-50		Test Değeri	P
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Sebze çorbaları	Evet	63	59.4	126	64.3	45	64.3	21	63.6	0.772	0.856
	Hayır	43	40.6	70	35.7	25	35.7	12	36.4		
Hamurlu çorbalar	Evet	14	13.2	26	13.3	4	5.7	3	9.1	3.363	0.339
	Hayır	96	86.8	170	86.7	66	94.3	30	90.9		
Etlı çorbalar	Evet	34	32.1	74	37.8	29	41.4	18	54.5	5.739	0.125
	Hayır	72	67.9	122	62.2	41	58.6	15	45.5		
Kurubaklagil çorbaları	Evet	42	39.6	75	38.3	35	50.0	10	30.3	4.462	0.216
	Hayır	64	60.4	121	61.7	35	50.0	23	69.7		
Yoğurtlu çorbalar	Evet	67	63.2	97	49.5	32	45.7	20	60.6	7.650	0.054
	Hayır	39	36.8	99	50.5	38	54.3	13	39.4		
Sakatat çorbaları	Evet	11	10.4	20	10.2	14	20.0	10	30.3	13.152	<b>0.004*</b>
	Hayır	95	89.6	176	89.8	56	80.0	23	69.7		
Diğeri	Evet	11	10.4	16	8.2	7	10.0	2	6.1	0.850	0.837
	Hayır	95	89.6	180	91.8	63	90.0	31	93.9		
<b>TOPLAM</b>		<b>106</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>		

\*p&lt;0.05

20 yaş ve altı katılımcıların %89.6'sının, 21-30 yaş arasında katılımcıların %89.8'inin, 31-40 yaş aralığında katılımcıların %80'inin ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %69.7'sinin sakatat çorbaları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 17.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki

ÇORBALAR		Erkek		Kadın		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Sebze çorbaları	Evet	83	56.5	172	66.7	4.181	<b>0.041*</b>
	Hayır	54	43.5	86	33.3		
Hamurlu çorbalar	Evet	11	7.5	36	14.0	3.822	0.051
	Hayır	136	92.5	222	86.0		
Etlı çorbalar	Evet	78	53.1	77	29.8	21.365	<b>0.000*</b>
	Hayır	69	46.9	181	70.2		
Kurubaklagil çorbaları	Evet	66	44.9	96	37.2	2.307	0.129
	Hayır	81	55.1	162	62.8		
Yoğurtlu çorbalar	Evet	42	28.6	174	67.4	56.848	<b>0.000*</b>
	Hayır	105	71.4	84	32.6		
Sakatat çorbaları	Evet	30	20.4	25	9.7	9.167	<b>0.002*</b>
	Hayır	117	79.6	233	90.3		
Diğeri	Evet	17	11.6	19	7.4	2.040	0.153
	Hayır	130	88.4	239	92.6		
<b>TOPLAM</b>		<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>258</b>	<b>100.0</b>		

\*p&lt;0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile çorba tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile sebze

orbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %56.5'inin, kadın katılımcıların ise %66.7'sinin sebze çorbaları tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile etli çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %53.1'inin etli çorbaları tercih ettiği, kadın katılımcıların ise %70.2'sinin etli çorbaları tercih etmediği görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri ile yoğurtlu çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %71.4'ünün yoğurtlu çorbaları tercih etmediği, kadın katılımcıların ise %67.4'ünün yoğurtlu çorbaları tercih ettiği görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri ile sakatat çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %79.6'sının, kadın katılımcıların ise %90.3'ünün sakatat çorbaları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 18.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki

ÇORBALAR		İlköğretim		Ortaöğretim		Lise		Lisans		Lisansüstü		Test Değeri	P
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Sebze çorbaları	Evet	5	55.6	11	55.0	51	55.4	161	67.1	27	61.4	4.787	0.310
	Hayır	4	44.4	9	45.0	41	44.6	79	32.9	17	38.6		
Hamurlu çorbalar	Evet	2	22.2	2	10.0	6	6.5	28	11.7	9	20.5	6.717	0.152
	Hayır	7	77.8	18	90.0	86	93.5	212	88.3	35	79.5		
Etli çorbalar	Evet	5	55.6	9	45.0	34	37.0	80	33.3	27	61.4	13.998	<b>0.007*</b>
	Hayır	4	44.4	11	55.0	58	63.0	160	66.7	17	38.6		
Kurubaklagilli çorbalar	Evet	3	33.3	8	40.0	30	32.6	101	42.1	20	45.5	3.240	0.518
	Hayır	6	66.7	12	60.0	62	67.4	139	57.9	24	54.5		
Yoğurtlu çorbalar	Evet	6	66.7	7	35.0	49	53.3	134	55.8	20	45.5	5.044	0.283
	Hayır	3	33.3	13	65.0	43	46.7	106	44.2	24	54.5		
Sakatat çorbaları	Evet	2	22.2	0	0.0	16	17.4	29	12.1	8	18.2	6.106	0.191
	Hayır	7	77.8	20	100.0	76	82.6	211	87.9	36	81.8		
Diğer	Evet	0	0.0	3	15.0	12	13.0	19	7.9	2	4.5	5.066	0.281
	Hayır	9	100.0	17	85.0	80	87.0	221	92.1	42	95.5		
<b>TOPLAM</b>		<b>9</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>		

\*p&lt;0.05

Katılımcıların öğrenim durumları ile çorba tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların öğrenim durumları ile etli çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların %55.6'sının, öğrenim durumu lisansüstü olan katılımcıların %61.4'ünün etli çorbaları tercih ettiği, öğrenim durumu ortaöğretim olan katılımcıların %55'inin, öğrenim durumu lise olan katılımcıların %63'ünün ve öğrenim durumu lisans olan katılımcıların ise %66.7'sinin etli çorbaları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 19.** Katılımcıların Gelir Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki

ÇORBALAR		2000-3000		3001-4000		4001-6000		Diğer		Test Değeri	P
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Sebze çorbaları	Evet	71	66.4	39	62.9	47	54.7	56	76.7	11.333	<b>0.023*</b>
	Hayır	36	33.6	23	37.1	39	45.3	17	23.3		
Hamurlu çorbalar	Evet	17	15.9	13	21.0	6	7.0	3	4.1	13.116	<b>0.011*</b>
	Hayır	90	84.1	49	79.0	80	93.0	70	95.9		
Etli çorbalar	Evet	38	35.5	28	45.2	44	51.2	24	32.9	12.482	<b>0.014*</b>
	Hayır	59	64.5	34	54.8	42	48.8	49	67.1		
Kurubaklagilli çorbalar	Evet	36	33.6	20	32.3	37	43.0	34	46.6	5.946	0.203
	Hayır	71	66.4	42	67.7	49	57.0	39	53.4		
Yoğurtlu çorbalar	Evet	66	61.7	30	48.4	43	50.0	34	46.6	5.525	0.238
	Hayır	41	38.3	32	51.6	43	50.0	39	53.4		
Sakatat çorbaları	Evet	5	4.7	9	14.5	15	17.4	17	23.3	14.469	<b>0.006*</b>
	Hayır	102	95.3	53	85.5	71	82.6	56	76.7		
Diğer	Evet	12	11.2	5	8.1	3	3.5	5	6.8	7.008	0.135
	Hayır	95	88.8	57	91.9	83	96.5	68	93.2		
<b>Toplam</b>		<b>107</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>	<b>73</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların gelir durumları ile çorba tercihleri arasındaki ilişki Tablo 19'da yer almaktadır. 77 katılımcı gelirlerini belirtmek istemediğinden analize 328 kişiyle devam edilmiştir. Buna göre, katılımcıların gelir durumları ile sebze çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %54.5'inin, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %66.4'ünün, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %62.9'unun, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %54.7'sinin ve geliri diğer olan katılımcıların %76.7'sinin sebze çorbaları tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile hamurlu çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri

olmayan katılımcıların %89.6'sının, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %84.1'inin, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %79'unun, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %93'ünün ve geliri diğer olan katılımcıların %95.9'unun hamurlu çorbaları tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile etli çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %72.7'sinin, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %64.5'inin, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %54.8'inin, ve geliri diğer olan katılımcıların %67.1'inin etli çorbaları tercih etmediği ve 4001-6000 geliri olan katılımcıların %51.2'sinin etli çorbaları tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile sakatat çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %88.3'ünün, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %95.3'ünün, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %85.5'inin, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %82.6'sının ve geliri diğer olan katılımcıların %76.7'sinin sakatat çorbaları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 20.** Katılımcıların Medeni Durumları İle Çorba Tercihleri Arasındaki İlişki

ÇORBALAR		Evli		Bekar		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Sebze çorbaları	Evet	63	64.3	192	62.5	0.097	0.765
	Hayır	35	35.7	115	37.5		
Hamurlu çorbalar	Evet	11	11.2	36	11.7	0.018	0.893
	Hayır	87	88.8	271	88.3		
Etli çorbalar	Evet	46	46.9	109	35.5	4.111	<b>0.043*</b>
	Hayır	52	53.1	198	64.5		
Kurubaklagil çorbaları	Evet	36	36.7	126	41.0	0.574	0.449
	Hayır	62	63.3	181	59.0		
Yoğurtlu çorbalar	Evet	54	55.1	162	52.8	0.162	0.687
	Hayır	44	44.9	145	47.2		
Sakatat çorbaları	Evet	19	19.4	36	11.7	3.715	0.054
	Hayır	79	80.6	271	88.3		
Diğer	Evet	11	11.2	25	8.1	0.871	0.351
	Hayır	87	88.8	282	91.9		
<b>TOPLAM</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>	<b>307</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların medeni durumları ile çorba tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 20). Bunun sonucunda katılımcıların

medeni durumları ile etli çorbaları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Evli katılımcıların %53.1'inin, bekar katılımcıların ise 64.5'inin etli çorba tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 21.** Katılımcıların Yaşları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki

TATLILAR		≤20		21-30		31-40		41-50		Test Değeri	P
		n	%	N	%	N	%	n	%		
Şerbetli tatlılar	Evet	50	47.2	74	37.8	36	51.4	21	63.6	10.155	0.017*
	Hayır	56	52.8	122	62.2	34	48.6	12	36.4		
Sütlü tatlılar	Evet	87	82.1	165	84.2	53	75.7	26	78.8	2.686	0.443
	Hayır	19	17.9	31	15.8	17	24.3	7	21.2		
Kremalı tatlılar	Evet	53	50.0	62	31.6	15	21.4	4	12.1	24.732	0.000*
	Hayır	53	50.0	134	68.4	55	78.6	29	87.9		
Kek, bisküvi vb.	Evet	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hayır	106	100.0	196	100.0	70	100.0	33	100.0		
Soslu tatlılar	Evet	42	39.6	40	20.4	9	12.9	3	9.1	24.785	0.000*
	Hayır	64	60.4	156	79.6	61	87.1	30	90.9		
Kuru/Yaş meyveli tatlılar	Evet	19	17.9	35	17.9	17	24.3	7	21.2	1.588	0.662
	Hayır	87	82.1	161	82.1	53	75.7	26	78.8		
Diğer	Evet	9	8.5	19	9.7	7	10.0	4	12.1	0.405	0.939
	Hayır	97	91.5	177	90.3	63	90.0	29	87.9		
<b>TOPLAM</b>		<b>106</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Tablo 21'de katılımcıların yaşları ile tatlı tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların yaşları ile şerbetli tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). 20 yaş ve altı katılımcıların %52.8'inin, 21-30 yaş aralığında katılımcıların %62.2'sinin şerbetli tatlı tercih etmediği, 31-40 yaş aralığında olan katılımcıların %51.4'ünün ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %63.6'sının şerbetli tatlı tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile kremalı tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). 21-30 yaş aralığında katılımcıların %68.4'ünün, 31-40 yaş aralığında olan katılımcıların %78.6'sının ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %87.9'unun kremalı tatlı tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile soslu tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). 21 yaş ve altı katılımcıların %60.4'ünün, 21-30 yaş aralığında katılımcıların %79.6'sının, 31-40 yaş

aralığında olan katılımcıların %87.1'inin ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %90.9'unun soslu tatlı tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 22.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki

TATLILAR		Erkek		Kadın		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Şerbetli tatlılar	Evet	83	56.5	98	38.0	12.935	<b>0.000*</b>
	Hayır	64	43.5	160	62.0		
Sütlü tatlılar	Evet	116	78.9	215	83.3	1.226	0.268
	Hayır	31	21.1	43	16.7		
Kremalı tatlılar	Evet	40	27.2	94	36.4	3.598	0.058
	Hayır	107	72.8	164	63.6		
Kek, bisküvi vb.	Evet	-	-	-	-	-	-
	Hayır	147	100.0	258	100.0		
Soslu tatlılar	Evet	24	16.3	70	27.1	6.134	<b>0.013*</b>
	Hayır	123	83.7	188	72.9		
Kuru/Yaş meyveli tatlılar	Evet	26	17.7	52	20.2	0.367	0.545
	Hayır	121	82.3	206	79.8		
Diğer	Evet	20	13.6	19	7.4	4.191	<b>0.041*</b>
	Hayır	127	86.4	239	92.6		
<b>TOPLAM</b>		<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>258</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile tatlı tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile şerbetli tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %56.5'inin şerbetli tatlı tercih ettiği, kadın katılımcıların %62'sinin ise tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile soslu tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %83.7'sinin, kadın katılımcıların %72.9'unun soslu tatlılar tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile diğer tatlıları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %86.4'ünün, kadın katılımcıların %92.6'sının diğer tatlıları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 23.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki

TATLILAR		İlköğretim		Ortaöğretim		Lise		Lisans		Lisansüstü		Test Değeri	p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Şerbetli tathlar	Evet	8	88.9	12	60.0	44	47.8	98	40.8	19	43.2	10.860	<b>0.028*</b>
	Hayır	1	11.1	8	40.0	48	52.2	142	59.2	25	56.8		
Sütlü tathlar	Evet	9	100.0	16	80.0	68	73.9	204	85.0	34	77.3	8.120	0.087
	Hayır	0	0.0	4	20.0	24	26.1	36	15.0	10	22.7		
Kremalı tathlar	Evet	1	11.1	1	5.0	26	28.3	89	37.1	17	38.6	12.401	<b>0.015*</b>
	Hayır	8	88.9	19	95.0	66	71.7	151	62.9	27	61.4		
Kek, bisküvi vb	Evet	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hayır	9	100.0	20	100.0	92	100.0	240	100.0	44	100.0		
Soslu tathlar	Evet	2	22.2	0	0.0	20	21.7	61	25.4	11	25.0	6.896	0.141
	Hayır	7	77.8	20	100.0	72	78.3	179	74.6	33	75.0		
Kuru/Yaş meyveli tathlar	Evet	2	22.2	4	20.0	20	21.7	44	18.3	8	18.2	0.587	0.965
	Hayır	7	77.8	16	80.0	72	78.3	196	81.7	36	81.8		
Diğeri	Evet	0	0.0	2	10.0	17	18.5	16	6.7	4	9.1	11.676	<b>0.020*</b>
	Hayır	9	100.0	18	90.0	75	81.5	224	93.3	40	90.9		
<b>TOPLAM</b>		<b>9</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların öğrenim durumları ile tatlı tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için kullanılan ki kare analizi sonuçları Tablo 23'te yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların öğrenim durumları ile şerbetli tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Öğretim durumu ilköğretim olan katılımcıların %88.9'unun, ortaöğretim olan katılımcıların %60'ının şerbetli tatlılar tercih ettiği, öğrenim durumu lise olan katılımcıların %52.2'sinin, lisans olan katılımcıların %59.2'sinin ve lisansüstü olan katılımcıların %56.8'inin şerbetli tatlılar tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile kremalı tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Öğretim durumu ilköğretim olan katılımcıların %88.9'unun, ortaöğretim olan katılımcıların %95'inin, lise olan katılımcıların %71.7'sinin, lisans olan katılımcıların %62.9'unun ve lisansüstü olan katılımcıların %61.4'ünün kremalı tatlılar tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile diğeri tatlıları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Öğretim durumu ilköğretim olan katılımcıların %100'ünün, ortaöğretim olan katılımcıların %90'ının, lise olan katılımcıların %81.5'inin, lisans olan katılımcıların %93.3'ünün ve lisansüstü olan katılımcıların %90.9'ının diğeri tatlıları tercih etmediği görülmektedir.



**Tablo 24.** Katılımcıların Gelir Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki

TATLILAR		2000-3000		3001-4000		4001-6000		Diğer		Test Değeri	p
		N	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Şerbetli tathlılar</b>	Evet	52	48.6	30	48.4	36	41.9	31	42.5	1.734	0.785
	Hayır	55	51.4	32	51.6	50	58.1	42	57.5		
<b>Sütlü tathlılar</b>	Evet	91	85.0	47	75.8	67	77.9	61	83.6	3.623	0.459
	Hayır	16	15.0	15	24.2	19	22.1	12	16.4		
<b>Kremalı tathlılar</b>	Evet	40	37.4	17	27.4	23	26.7	27	37.0	3.992	0.407
	Hayır	67	62.6	45	72.6	63	73.3	46	63.0		
<b>Kek, bisküvi vb.</b>	Evet	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hayır	107	100.0	62	100.0	86	100.0	73	100.0		
<b>Soslu tathlılar</b>	Evet	24	22.4	15	24.2	23	26.7	14	19.2	1.340	0.855
	Hayır	83	77.6	47	75.8	63	73.3	59	80.8		
<b>Kuru/Yaş meyveli tathlılar</b>	Evet	24	22.4	8	12.9	17	19.8	15	20.5	2.452	0.653
	Hayır	83	77.6	54	87.1	69	80.2	58	79.5		
<b>Diğer</b>	Evet	9	8.4	3	4.8	7	8.1	9	12.3	4.567	0.335
	Hayır	98	91.6	59	95.2	79	91.9	64	87.7		
<b>TOPLAM</b>		<b>107</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>	<b>73</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların gelir durumları ile tatlı tercihleri arasındaki ilişki Tablo 24’te yer almaktadır. 77 katılımcıdan eksik veri alındığı için analize 328 kişiden elde edilen veriler tabii tutulmuştur. Bunun sonucunda, katılımcıların gelir durumları ile tatlı tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir (p>0.05).

Tablo 25’te katılımcıların medeni durumları ile tatlı tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Katılımcıların medeni durumları ile tatlı tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların medeni durumları ile şerbetli tathlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %45.9’unun, bekar katılımcıların ise %58.3’ünün şerbetli tatlı tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 25.** Katılımcıların Medeni Durumları İle Tatlı Tercihleri Arasındaki İlişki

TATLILAR		Evli		Bekar		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Şerbetli tatlılar	Evet	53	54.1	128	41.7	4.612	<b>0.032*</b>
	Hayır	45	45.9	179	58.3		
Sütlü tatlılar	Evet	75	76.5	256	83.4	2.339	0.126
	Hayır	23	23.5	51	16.6		
Kremalı tatlılar	Evet	19	19.4	115	37.5	10.958	<b>0.001*</b>
	Hayır	79	80.6	192	62.5		
Kek, bisküvi vb.	Evet	-	-	-	-	-	-
	Hayır	98	100.0	307	100.0		
Soslu tatlılar	Evet	15	15.3	79	25.7	4.531	<b>0.033*</b>
	Hayır	83	84.7	228	74.3		
Kuru/Yaş meyveli tatlılar	Evet	26	26.5	52	16.9	4.396	<b>0.036*</b>
	Hayır	72	73.5	255	83.1		
Diğer	Evet	10	10.2	29	9.4	0.049	0.825
	Hayır	88	89.8	278	90.6		
<b>TOPLAM</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>	<b>307</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Tablo 25'te katılımcıların medeni durumları ile kremalı tatlılar tercih etme durumları arasındaki ilişki yer almaktadır. Buna göre katılımcıların medeni durumları ile kremalı tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %80.6'sının, bekar katılımcıların ise %62.5'inin kremalı tatlı tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile soslu tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %84.7'sinin, bekar katılımcıların ise %74.3'ünün soslu tatlı tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile kuru/yaş meyveli tatlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %89.8'inin, bekar katılımcıların ise %90.6'sının kuru/yaş meyveli tatlı tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 26.** Katılımcıların Yaşları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki

ANA YEMEKLER		≤20		21-30		31-40		41-50		Test Değeri	P
		n	%	N	%	n	%	n	%		
Tencere yemekleri	Evet	77	72.6	148	75.5	57	81.4	24	72.7	1.938	0.585
	Hayır	29	27.4	48	24.5	13	18.6	9	27.3		
Kırmızı et yemekleri	Evet	56	52.8	111	56.6	41	58.6	21	63.6	1.388	0.708
	Hayır	50	47.2	85	42.4	29	41.4	12	36.4		
Beyaz et yemekleri	Evet	46	43.4	97	49.5	17	24.3	9	27.3	16.572	0.001*
	Hayır	60	56.6	99	50.5	53	75.7	24	72.7		
Sebze yemekleri	Evet	49	46.2	98	50.0	26	37.1	16	48.5	3.478	0.324
	Hayır	57	53.8	98	50.0	44	62.9	17	51.5		
Deniz ürünleri	Evet	24	22.6	36	18.4	21	30.0	8	24.2	4.243	0.236
	Hayır	82	77.4	160	81.6	49	70.0	25	75.8		
Hamur işleri	Evet	32	30.2	45	23.0	7	10.0	7	21.2	9.931	0.019*
	Hayır	74	69.8	151	77.0	63	90.0	26	78.8		
K.baklagiller	Evet	31	29.2	56	28.6	19	27.1	5	15.2	2.807	0.422
	Hayır	75	70.8	140	71.4	51	72.9	28	84.8		
Z. yağlılar	Evet	31	29.2	49	25.0	21	30.0	7	21.2	1.539	0.673
	Hayır	75	70.8	147	75.0	49	70.0	26	78.8		
<b>TOPLAM</b>		<b>106</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların yaşları ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için uygulanan ki kare analizi ve sonuçları Tablo 26’da yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların yaşları ile beyaz et yemekleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %56.6’sının, 21-30 yaş aralığının %50.5’inin, 31-40 yaş aralığının %75.7’sinin ve 41-50 yaş aralığının %72.7’sinin beyaz et yemekleri tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile hamur işleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %69.8’inin, 21-30 yaş aralığının %77’sinin, 31-40 yaş aralığının %90’ının ve 41-50 yaş aralığının %78.8’inin hamur işleri tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi Tablo 27’de yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile tencere yemekleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %66.7’sinin, kadın katılımcıların ise %80.6’sının tencere yemeklerini tercih ettiği görülmektedir.

**Tablo 27.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki

ANA YEMEKLER		Erkek		Kadın		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Tencere yemekleri	Evet	98	66.7	208	80.6	9.872	<b>0.002*</b>
	Hayır	49	33.3	50	19.4		
Kırmızı et yemekleri	Evet	107	72.8	122	47.3	24.786	<b>0.000*</b>
	Hayır	40	27.2	136	52.7		
Beyaz et yemekleri	Evet	68	46.3	101	39.1	1.948	0.163
	Hayır	79	53.7	157	60.9		
Sebze yemekleri	Evet	51	34.7	130	53.5	13.290	<b>0.000*</b>
	Hayır	96	65.3	120	46.5		
Deniz ürünleri	Evet	45	30.6	44	17.1	10.039	<b>0.002*</b>
	Hayır	102	69.4	214	82.9		
Hamur işleri	Evet	35	23.8	56	21.7	0.238	0.626
	Hayır	112	76.2	202	78.3		
Kurubaklagiller	Evet	35	23.8	76	29.5	1.501	0.220
	Hayır	112	76.2	182	70.5		
Zeytinyağlılar	Evet	37	25.2	71	27.5	0.264	0.607
	Hayır	110	74.8	187	72.5		
<b>TOPLAM</b>		<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>258</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile kırmızı yemekleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %72.8'inin kırmızı et yemekleri tercih ettiği, kadın katılımcıların ise %52.7'sinin kırmızı et yemeklerini tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile sebze yemekleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %65.3'ünün sebze yemekleri tercih etmediği, kadın katılımcıların ise %53.5'inin sebze yemeklerini tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile deniz ürünleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %69.4'ünün, kadın katılımcıların ise %82.9'unun deniz ürünleri tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 28.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki

ANA YEMEKLER		İlköğretim		Ortaöğretim		Lise		Lisans		Lisansüstü		Test Değeri	p
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tencere yemekleri	Evet	8	88.9	13	65.0	70	76.1	188	78.3	27	61.4	7.888	0.096
	Hayır	1	11.1	7	35.0	22	23.9	52	21.7	17	38.6		
Kırmızı et yemekleri	Evet	7	77.8	10	50.0	48	52.2	140	58.3	24	54.5	3.099	0.541
	Hayır	2	22.2	10	50.0	44	47.8	100	41.7	20	45.5		
Beyaz et yemekleri	Evet	1	11.1	10	50.0	36	39.1	104	43.3	18	40.9	4.554	0.336
	Hayır	8	88.9	10	50.0	56	60.9	136	56.7	26	59.1		
Sebze yemekleri	Evet	5	55.6	6	30.0	40	43.5	115	47.9	23	52.3	3.600	0.463
	Hayır	4	44.4	14	70.0	52	56.5	125	52.1	21	47.7		
Deniz ürünleri	Evet	2	22.2	2	10.0	27	29.3	47	19.6	11	25.0	5.625	0.229
	Hayır	7	77.8	18	90.0	65	70.7	193	80.4	33	75.0		
Hamur işleri	Evet	2	22.2	0	0.0	23	25.0	56	23.3	10	22.7	6.239	0.182
	Hayır	7	77.8	20	100.0	69	75.0	184	76.7	34	77.3		
K.baklagiller	Evet	2	22.2	3	15.0	26	28.3	68	28.3	12	27.3	1.807	0.771
	Hayır	7	77.8	17	85.0	66	71.7	172	71.7	32	72.7		
Z.yağlılar	Evet	2	22.2	2	10.0	20	21.7	72	30.0	12	27.3	5.446	0.245
	Hayır	7	77.8	18	90.0	72	78.3	168	70.0	32	72.7		
<b>TOPLAM</b>		<b>9</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>		

\*p&lt;0.05

Katılımcıların öğrenim durumları ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 28). Bunun sonucunda, katılımcıların öğrenim durumları ile ana yemek tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 29.** Katılımcıların Gelir Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki

ANA YEMEKLER		2000-3000		3001-4000		4001-6000		Diğer		Test Değeri	P
		N	%	N	%	N	%	n	%		
Tencere yemekleri	Evet	87	81.3	47	75.8	64	74.4	50	68.5	3.953	0.412
	Hayır	20	18.7	15	24.2	22	25.6	23	31.5		
Kırmızı et yemekleri	Evet	52	48.6	35	56.5	50	58.1	47	64.4	4.777	0.311
	Hayır	55	51.4	27	43.5	36	41.9	26	35.6		
Beyaz et yemekleri	Evet	52	48.6	23	37.1	30	34.9	35	47.9	5.964	0.202
	Hayır	55	51.4	39	62.9	56	65.1	38	52.1		
Sebze yemekleri	Evet	52	48.6	22	35.5	35	40.7	43	58.9	8.958	0.062
	Hayır	55	51.4	40	64.5	51	59.3	30	41.1		
Deniz ürünleri	Evet	20	18.7	9	14.5	22	25.6	20	27.4	4.677	0.322
	Hayır	87	81.3	53	85.5	64	74.4	53	72.6		
Hamur işleri	Evet	25	23.4	12	19.4	10	11.6	19	26.0	11.146	<b>0.025*</b>
	Hayır	82	76.6	50	80.6	76	88.4	54	74.0		
K.baklagiller	Evet	32	29.9	15	24.2	15	17.4	23	31.5	7.132	0.129
	Hayır	75	70.1	47	75.8	71	82.6	50	68.5		
Zeytinyağlılar	Evet	25	23.4	12	19.4	21	24.4	33	45.2	16.173	<b>0.003*</b>
	Hayır	82	76.6	50	80.6	65	75.6	40	54.8		
<b>TOPLAM</b>		<b>107</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>	<b>73</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Tablo 29’da katılımcıların gelir durumları ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. 77 kişiden eksik veri alındığından analize 328 katılımcıdan elde edilen veriyle devam edilmiştir. Katılımcıların gelir durumları ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların gelir durumları ile hamur işleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %67.5’inin, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %76.6’sının, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %80.6’sının, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %88.4’ünün ve geliri diğer olan katılımcıların %74’ünün hamur işlerini tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile zeytinyağlılar tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %77.9’unun, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %76.6’sının, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %80.6’sının, 4001-6000 geliri olan katılımcıların

%75.6'sının ve geliri diğer olan katılımcıların %54.8'inin zeytinyağlıları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 30.** Katılımcıların Medeni Durumları İle Ana Yemek Tercihleri Arasındaki İlişki

ANA YEMEKLER		Evli		Bekar		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Tencere yemekleri	Evet	77	78.6	229	74.6	0.637	0.425
	Hayır	21	21.4	78	25.4		
Kırmızı et yemekleri	Evet	64	65.3	165	53.7	4.040	<b>0.044*</b>
	Hayır	34	34.7	142	46.3		
Beyaz et yemekleri	Evet	34	34.7	135	44.0	2.631	0.105
	Hayır	64	65.3	172	56.0		
Sebze yemekleri	Evet	47	48.0	142	46.3	0.087	0.768
	Hayır	51	52.0	165	53.7		
Deniz ürünleri	Evet	20	20.4	69	22.5	0.185	0.667
	Hayır	78	79.6	238	77.5		
Hamur işleri	Evet	13	13.3	78	25.4	6.287	<b>0.012*</b>
	Hayır	85	86.7	229	74.6		
Kurubaklagiller	Evet	26	26.5	85	27.7	0.050	0.823
	Hayır	72	73.5	222	72.3		
Zeytinyağlılar	Evet	22	22.4	86	28.0	1.176	0.278
	Hayır	76	77.6	221	72.0		
<b>TOPLAM</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>	<b>307</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların medeni durumları ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 30). Bunun sonucunda katılımcıların medeni durumları ile kırmızı et yemekleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %65.3'ünün, bekar katılımcıların %53.7'sinin kırmızı et yemekleri tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile hamur işleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %86.7'sinin, bekar katılımcıların %74.6'sının hamur işleri tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile içecek tercihleri arasındaki ilişki Tablo 31'de yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların yaşları ile gazlı içecek tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %60.4'ünün, 21-30 yaş aralığının %66.3'ünün, 31-40 yaş aralığının

84.3'ünün ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %72.7'sinin gazlı içecek tercih etmediği görülmektedir

**Tablo 31.** Katılımcıların Yaşları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki

İÇECEKLER		≤20		21-30		31-40		41-50		Test Değeri	P
		N	%	n	%	n	%	n	%		
Çay	Evet	72	67.9	155	79.1	54	77.1	29	87.9	7.465	0.058
	Hayır	34	32.1	41	20.9	16	22.9	4	12.1		
Kahve	Evet	78	73.6	152	77.6	49	70.0	19	57.6	6.399	0.094
	Hayır	28	26.4	44	22.4	21	20.0	14	42.4		
Gazlı içecekler	Evet	42	39.6	66	33.7	11	15.7	9	27.3	12.004	<b>0.007*</b>
	Hayır	64	60.4	130	66.3	59	84.3	24	72.7		
T. meyve suları	Evet	26	24.5	36	18.4	5	7.1	3	9.1	10.637	<b>0.014*</b>
	Hayır	80	75.5	160	81.6	65	92.9	30	90.9		
K. meyve suları	Evet	13	12.3	11	5.6	2	2.9	2	6.1	7.058	0.070
	Hayır	93	87.7	185	94.4	68	97.1	31	93.9		
Maden suyu	Evet	26	24.5	70	35.7	28	40.0	5	15.2	10.347	<b>0.016*</b>
	Hayır	80	75.5	126	64.3	42	60.0	28	84.8		
Süt/Ayran	Evet	53	50.0	61	31.1	17	24.3	5	15.2	21.080	<b>0.000*</b>
	Hayır	53	50.0	135	68.9	53	75.7	28	84.8		
Soğuk çay	Evet	12	11.3	15	7.7	5	7.1	1	3.0	2.739	0.434
	Hayır	94	88.7	181	92.3	65	92.9	32	97.0		
<b>TOPLAM</b>		<b>106</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Tablo 31'de katılımcıların yaşları ile içecek tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Katılımcıların yaşları ile taze meyve suları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %75.5'inin, 21-30 yaş aralığının %81.6'sının, 31-40 yaş aralığının %92.9'unun ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %90.9'unun taze meyve suları tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile maden suyu tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %75.5'inin, 21-30 yaş aralığının %64.3'ünün, 31-40 yaş aralığının %60'ının ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %84.8'inin maden suyu tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların yaşları ile süt/ayran tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). 20 yaş ve altının %50'sinin, 21-30 yaş aralığının %68.9'unun, 31-40 yaş aralığının %75.7'sinin ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %84.8'inin süt/ayran tercih etmediği görülmektedir.



**Tablo 32.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki

İÇECEKLER		Erkek		Kadın		Test Değeri	P
		N	%	n	%		
Çay	Evet	116	78.9	194	75.2	0.721	0.396
	Hayır	31	21.1	64	24.8		
Kahve	Evet	103	70.1	195	75.6	1.464	0.226
	Hayır	44	29.9	63	24.4		
Gazlı içecekler	Evet	56	38.1	72	27.9	4.497	<b>0.034*</b>
	Hayır	91	61.9	186	72.1		
Taze meyve suları	Evet	25	17.0	45	17.4	0.012	0.911
	Hayır	122	83.0	213	82.6		
Konsantre meyve suları	Evet	8	5.4	20	7.8	0.776	0.378
	Hayır	139	94.6	238	92.2		
Maden suyu	Evet	53	36.1	76	29.5	1.878	0.171
	Hayır	94	63.9	182	70.5		
Süt/Ayran	Evet	34	23.1	102	39.5	11.300	<b>0.001*</b>
	Hayır	113	76.9	156	60.5		
Soğuk çay	Evet	17	11.6	16	6.2	3.599	0.058
	Hayır	130	88.4	242	93.8		
<b>TOPLAM</b>		<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>258</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile içecek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 32). Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile gazlı içecek tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %61.9'unun, kadın katılımcıların %72.1'inin gazlı içecek tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile süt/ayran tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %76.9'unun, kadın katılımcıların %60.5'inin süt/ayran tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 33.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki

İÇECEKLER		İlköğretim		Ortaöğretim		Lise		Lisans		Lisansüstü		Test Değeri	P
		N	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Çay	Evet	9	100.0	16	80.0	76	82.6	178	74.2	31	70.5	6.440	0.169
	Hayır	0	0.0	4	20.0	16	17.4	62	25.8	13	29.5		
Kahve	Evet	5	55.6	15	75.0	68	73.9	186	77.5	24	54.5	11.628	<b>0.020*</b>
	Hayır	4	44.4	5	25.0	24	26.1	54	22.5	20	45.5		
Gazlı İçecekler	Evet	1	11.1	5	25.0	36	39.1	75	31.3	11	25.0	5.465	0.243
	Hayır	8	88.9	15	75.0	56	60.9	165	68.7	33	75.0		
Taze Meyve Suları	Evet	0	0.0	7	35.0	15	16.3	42	17.5	6	13.6	6.750	0.150
	Hayır	9	100.0	13	65.0	77	83.7	198	82.5	38	86.4		
Konsantre Meyve Suları	Evet	1	11.1	1	5.0	10	10.9	16	6.7	0	0.0	5.888	0.208
	Hayır	8	88.9	19	95.0	82	89.1	224	93.3	44	100.0		
Maden Suyu	Evet	1	11.1	2	10.0	29	31.5	75	31.3	22	50.0	12.904	<b>0.012*</b>
	Hayır	8	88.9	18	90.0	63	68.5	165	68.7	22	50.0		
Süt/Ayran	Evet	3	33.3	2	10.0	32	34.8	91	37.9	8	18.2	11.747	<b>0.019*</b>
	Hayır	6	66.7	18	90.0	60	65.2	149	62.1	36	81.8		
Soğuk Çay	Evet	0	0.0	1	5.0	8	8.7	24	10.0	0	0.0	6.103	0.192
	Hayır	9	100.0	19	95.0	84	91.3	216	90.0	44	100.0		
<b>TOPLAM</b>		<b>9</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların öğrenim durumları ile içecek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır. Bunun sonucunda katılımcıların öğrenim durumları ile kahve tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların %55.6'sının, ortaöğretim olan katılımcıların %75'inin, lise olan katılımcıların %73.9'unun, lisans olan katılımcıların %77.5'inin ve lisansüstü olan katılımcıların %54.5'inin kahve tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların öğrenim durumları ile maden suyu tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların %88.9'unun, ortaöğretim olan katılımcıların %90'ının, lise olan katılımcıların %68.5'inin, lisans olan katılımcıların %68.7'sinin ve lisansüstü olan katılımcıların %50'sinin maden suyu tercih etmediği görülmektedir. Katılımcıların öğrenim durumları ile süt/ayran tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların %66.7'sinin, ortaöğretim olan katılımcıların %90'ının, lise olan katılımcıların %65.2'sinin, lisans olan katılımcıların %62.1'inin ve lisansüstü olan katılımcıların %81.8'inin maden suyu tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 34.** Katılımcıların Gelir Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki

İÇECEKLER		2000-3000		3001-4000		4001-6000		Diğer		Test Değeri	P
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Çay	Evet	89	83.2	54	87.1	59	68.6	50	68.5	12.186	<b>0.016*</b>
	Hayır	18	16.8	8	12.9	27	31.4	23	31.5		
Kahve	Evet	78	72.9	43	69.4	64	74.4	53	72.6	1.409	0.843
	Hayır	29	27.1	19	30.6	22	25.6	20	27.4		
Gazlı içecekler	Evet	32	29.9	19	30.6	24	27.9	26	35.6	1.683	0.794
	Hayır	75	70.1	43	69.4	62	72.1	47	64.4		
T. meyve suları	Evet	29	27.1	5	8.1	12	14.0	13	17.8	12.067	<b>0.017*</b>
	Hayır	78	72.9	57	91.9	74	86.0	60	82.2		
K. meyve suları	Evet	9	8.4	4	6.5	5	5.8	3	4.1	2.014	0.733
	Hayır	98	91.6	58	93.5	81	94.2	70	95.9		
Maden suyu	Evet	34	31.8	21	33.9	30	34.9	25	34.2	2.501	0.645
	Hayır	73	68.2	41	66.1	56	65.1	48	65.8		
Süt/Ayran	Evet	38	35.5	19	30.6	27	31.4	23	31.5	1.319	0.858
	Hayır	69	64.5	43	69.4	59	68.6	50	68.5		
Soğuk çay	Evet	10	9.3	5	8.1	5	5.8	4	5.5	2.816	0.589
	Hayır	97	90.7	57	91.9	81	94.2	69	94.5		
<b>TOPLAM</b>		<b>107</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>	<b>73</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların gelir durumları ile içecek tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi sonuçları Tablo 34’te yer almaktadır. Katılımcıların 77’si gelirlerini belirtmek istemediğinden analize 328 kişiden elde edilen veriler alınmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların gelir durumları ile çay tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %75.3’ünün, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %83.2’sinin, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %87.1’inin, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %68.6’sının ve geliri diğer olan katılımcıların %68.5’inin çayı tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların gelir durumları ile taze meyve suları tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Geliri olmayan katılımcıların %85.7’sinin, 2000-3000 geliri olan katılımcıların %72.9’unun, 3001-4000 geliri olan katılımcıların %91.9’unun, 4001-6000 geliri olan katılımcıların %86’sının ve geliri diğer olan katılımcıların %82.2’sinin taze meyve suları tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 35.** Katılımcıların Medeni Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki

İÇECEKLER		Evli		Bekar		Test Değeri	P
		n	%	n	%		
Çay	Evet	81	82.7	229	74.6	2.688	0.101
	Hayır	17	17.3	78	25.4		
Kahve	Evet	65	66.3	233	75.9	3.499	0.061
	Hayır	33	33.7	74	24.1		
Gazlı içecekler	Evet	22	22.4	106	34.5	5.014	<b>0.025*</b>
	Hayır	76	77.6	201	65.5		
Taze meyve suları	Evet	15	15.3	55	17.9	0.354	0.552
	Hayır	83	84.7	252	82.1		
Konsantre meyve suları	Evet	5	5.1	23	7.5	0.659	0.417
	Hayır	93	94.9	284	92.5		
Maden suyu	Evet	31	31.6	98	31.9	0.003	0.957
	Hayır	67	68.4	209	68.1		
Süt/Ayran	Evet	25	25.5	111	36.2	3.775	0.052
	Hayır	73	74.5	196	63.8		
Soğuk çay	Evet	6	6.1	27	8.8	0.709	0.400
	Hayır	92	93.9	280	91.2		
<b>TOPLAM</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>	<b>307</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların Medeni Durumları İle İçecek Tercihleri Arasındaki İlişki Tablo 35’te yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların medeni durumları ile gazlı içecek tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Evli katılımcıların %77.6’sının, bekar katılımcıların ise %65.5’inin gazlı içecek tercih etmediği görülmektedir.

**Tablo 36.** Katılımcıların Yaşları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki

YARDIMCI YEMEKLER		≤20		21-30		31-40		41-50		Test Değeri	P
		n	%	N	%	n	%	n	%		
Pilav türleri	Evet	74	69.8	154	78.6	49	70.0	28	84.8	5.521	0.137
	Hayır	32	30.2	42	21.4	21	30.0	5	15.2		
Makarna türleri	Evet	75	70.8	130	66.3	45	64.3	18	54.5	3.101	0.376
	Hayır	31	29.2	66	33.7	25	35.7	15	45.5		
Hamur işleri	Evet	45	42.5	57	29.1	13	18.6	10	30.3	11.925	<b>0.008*</b>
	Hayır	61	57.5	139	70.9	57	81.4	23	69.7		
Salata/Yeşillik	Evet	74	69.8	117	59.7	43	61.4	21	63.6	3.107	0.375
	Hayır	32	30.2	79	40.3	27	38.6	12	36.4		
Pilakiler	Evet	9	8.5	9	4.6	4	5.7	0	0.0	4.106	0.250
	Hayır	97	91.5	187	95.4	66	94.3	33	100.0		
Yoğurt	Evet	60	56.6	87	44.4	29	41.4	15	45.5	5.359	0.147
	Hayır	46	43.4	109	55.6	41	58.6	18	54.5		
Diğer	Evet	6	5.7	7	3.6	4	5.7	1	3.0	1.142	0.767
	Hayır	100	94.3	189	96.4	66	94.3	32	97.0		
<b>TOPLAM</b>		<b>106</b>	<b>100.0</b>	<b>196</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>33</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların yaşları ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 36). Bunun sonucunda katılımcıların yaşları ile hamur işleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). 20 yaş ve altı katılımcıların %57.5’inin, 21-30 yaş aralığında olan katılımcıların %70.9’unun, 31-40 yaş aralığında olan katılımcıların %81.4’ünün ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların %69.7’sinin hamur işleri tercih etmediği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi sonuçları Tablo 37’de yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile pilav türleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %81’inin, kadın katılımcıların %72.1’inin pilav türleri tercih ettiği görülmektedir.

**Tablo 37.** Katılımcıların Cinsiyetleri İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki

YARDIMCI YEMEKLER		Erkek		Kadın		Test Değeri	P
		N	%	N	%		
Pilav türleri	Evet	119	81.0	186	72.1	3.953	<b>0.047*</b>
	Hayır	28	19.0	72	27.9		
Makarna türleri	Evet	98	66.7	170	65.9	0.025	0.874
	Hayır	49	33.3	88	34.1		
Hamur işleri	Evet	45	30.6	80	31.0	0.007	0.934
	Hayır	102	69.4	178	69.0		
Salata/Yeşillik	Evet	77	52.4	178	69.0	11.081	<b>0.001*</b>
	Hayır	70	47.6	80	31.0		
Pilakiler	Evet	9	6.1	13	5.0	0.214	0.644
	Hayır	138	93.9	245	95.0		
Yoğurt	Evet	54	36.7	137	53.1	10.065	<b>0.002*</b>
	Hayır	93	63.3	121	46.9		
Diğer	Evet	9	6.1	9	3.5	1.530	0.216
	Hayır	138	93.9	249	96.5		
<b>Toplam</b>		<b>147</b>	<b>100.0</b>	<b>258</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05

Katılımcıların cinsiyetleri ile salata/yeşillik tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %52.4'ünün, kadın katılımcıların %69'unun salata/yeşillik tercih ettiği görülmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile yoğurt tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %63.3'ünün yoğurt tercih etmediği, kadın katılımcıların %53.1'inin yoğurt tercih ettiği görülmektedir.

Tablo 38'de katılımcıların öğrenim durumları ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Bunun sonucunda katılımcıların cinsiyetleri ile pilav türleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Erkek katılımcıların %81'inin, kadın katılımcıların %72.1'inin pilav türleri tercih ettiği görülmektedir.

**Tablo 38.** Katılımcıların Öğrenim Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki

YARDIMCI YEMEKLER		İlköğretim		Ortaöğretim		Lise		Lisans		Lisansüstü		Test Değeri	p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Pilav türleri	Evet	8	88.9	16	80.0	70	76.1	180	75.0	31	70.5	1.729	0.785
	Hayır	1	11.1	4	20.0	22	23.9	60	25.0	13	29.5		
Makarna türleri	Evet	7	77.8	6	30.0	58	63.0	169	70.4	28	63.6	14.692	0.005*
	Hayır	2	22.2	14	70.0	34	37.0	71	29.6	16	36.4		
Hamur işleri	Evet	4	44.4	5	25.0	35	38.0	71	29.6	10	22.7	4.872	0.301
	Hayır	5	55.6	15	75.0	57	62.0	169	70.4	34	77.3		
Salata/Yeşillik	Evet	5	55.6	10	50.0	64	69.6	156	65.0	20	45.5	9.584	0.048*
	Hayır	4	44.4	10	50.0	28	30.4	84	35.0	24	54.5		
Pilakiler	Evet	0	0.0	0	0.0	4	4.3	17	7.1	1	2.3	4.005	0.405
	Hayır	9	100.0	20	100.0	8	95.7	223	92.9	43	97.7		
Yoğurt	Evet	3	33.3	7	35.0	47	51.1	121	50.4	13	29.5	8.946	0.062
	Hayır	6	66.7	13	65.0	45	48.9	119	49.6	31	70.5		
Diğer	Evet	0	0.0	1	5.0	8	8.7	8	3.3	1	2.3	5.535	0.237
	Hayır	9	100.0	19	95.0	84	91.3	232	96.7	43	97.7		
<b>TOPLAM</b>		<b>9</b>	<b>100.0</b>	<b>20</b>	<b>100.0</b>	<b>92</b>	<b>100.0</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>	<b>44</b>	<b>100.0</b>		

\*p&lt;0.05

Tablo 38’de atılımcıların öğrenim durumları ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Katılımcıların cinsiyetleri ile salata/yeşillik tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %52.4’ünün, kadın katılımcıların %69’unun salata/yeşillik tercih ettiği görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri ile yoğurt tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $p<0.05$ ). Erkek katılımcıların %63.3’ünün yoğurt tercih etmediği, kadın katılımcıların %53.1’inin yoğurt tercih ettiği görülmektedir.

**Tablo 39.** Katılımcıların Gelir Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki

YARDIMCI YEMEKLER		2000-3000		3001-4000		4001-6000		Diğer		Test Değeri	p
		nN	%	n	%	n	%	n	%		
Pilav türleri	Evet	83	77.6	51	82.3	58	67.4	52	71.2	6.053	0.195
	Hayır	24	22.4	11	17.7	28	32.6	21	28.8		
Makarna türleri	Evet	71	66.4	39	62.9	51	59.3	53	72.6	3.998	0.406
	Hayır	36	33.6	23	37.1	35	40.7	20	27.4		
Hamur işleri	Evet	35	32.7	20	32.3	18	20.9	23	31.5	5.886	0.208
	Hayır	72	67.3	42	67.7	68	79.1	50	68.5		
Salata/Yeşillik	Evet	72	67.3	35	56.5	47	54.7	47	64.4	6.293	0.178
	Hayır	35	32.7	27	43.5	39	45.3	26	35.6		
Pilakiler	Evet	6	5.6	2	3.2	3	3.5	8	11.0	5.921	0.205
	Hayır	101	94.4	60	96.8	83	96.5	65	89.0		
Yoğurt	Evet	44	41.1	27	43.5	41	47.7	40	54.8	3.983	0.408
	Hayır	63	58.9	35	56.5	45	52.3	33	45.2		
Diğer	Evet	6	5.6	0	0.0	3	3.5	6	8.2	5.913	0.206
	Hayır	101	94.4	62	100.0	83	96.5	67	91.8		
<b>TOPLAM</b>		<b>107</b>	<b>100.0</b>	<b>62</b>	<b>100.0</b>	<b>86</b>	<b>100.0</b>	<b>73</b>	<b>100.0</b>		

\* $p<0.05$

Katılımcıların gelir durumları ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişki tablo 39’da yer almaktadır. 77 katılımcı gelir durumlarıyla ilgili bilgi vermek istemediğinden analize 328 kişiyle devam edilmiştir. Katılımcıların Gelir Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki ki kare analiziyle test edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların gelir durumları ile yardımcı yemekler tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir ( $p>0.05$ ).



**Tablo 40.** Katılımcıların Medeni Durumları İle Yardımcı Yemekler Tercihleri Arasındaki İlişki

YARDIMCI YEMEKLER		Evli		Bekar		Test Değeri	P
		N	%	n	%		
Pilav türleri	Evet	76	77.6	229	74.6	0.350**	0.554
	Hayır	22	22.4	78	25.4		
Makarna türleri	Evet	58	59.2	210	68.4	2.821**	0.093
	Hayır	40	40.8	97	31.6		
Hamur işleri	Evet	21	21.4	104	33.9	5.394**	<b>0.020*</b>
	Hayır	77	78.6	203	66.1		
Salata/Yeşillik	Evet	62	63.3	193	62.9	0.005**	0.943
	Hayır	36	36.7	114	37.1		
Pilakiler	Evet	4	4.1	18	5.9	0.459**	0.498
	Hayır	94	95.9	289	94.1		
Yoğurt	Evet	43	43.9	148	48.2	0.559**	0.455
	Hayır	55	56.1	159	51.8		
Diğer	Evet	5	5.1	13	4.2	0.132**	0.717
	Hayır	93	94.9	294	95.8		
<b>Toplam</b>		<b>98</b>	<b>100.0</b>	<b>307</b>	<b>100.0</b>		

\*p<0.05, \*\*Ki kare analizi

Katılımcıların medeni durumları ile yardımcı yemekler tercihleri arasındaki ilişkiyi test etmek için ki kare analizi uygulanmıştır (Tablo 40). Bunun sonucunda katılımcıların medeni durumları ile hamur işleri tercih etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (p<0.05). Evli katılımcıların %78.6'sının, bekar katılımcıların ise %66.'inin hamur işleri tercih etmediği görülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkinlerin gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak, elde edilen sonuçlardan hareketle özellikle gıda tüketim alışkanlığı konusunda eksik ve hataları olan yetişkinlere önerilerde bulunmak bu çalışmanın asıl amacını oluşturmaktadır.

Katılımcıların yarıdan fazlası düzenli öğün tükettiklerini ve önemli bir kısmı da günde 2 öğün tükettiklerini ve aynı zamanda ara öğün de tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle yetişkinlerin nispi olarak düzenli beslendikleri sonucuna varılabilir. Yetişkinler ara öğünlerde tükettikleri yiyecekler açısından değerlendirildiğinde yarıdan fazlası kuru yemiş ve meyve tükettiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte önemli bir kısmı cips, salata, sandviç tüketmediklerini belirtmişlerdir. Yetişkinler tükettikleri içecekler açısından değerlendirildiğinde yarıdan fazlası çay ve kahve tükettiklerini belirtirken önemli bir kısmı süt/ayran, gazlı içecek, meyve suyu, meşrubat tüketmediklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde yetişkinlerin ara öğünlerde tükettikleri yiyecekler açısından sağlıklı beslendikleri sonucuna varılabilir. Diğer taraftan katılımcıların çoğunluğunun öğün tüketiminin düzenli olması hem kişi hem de toplum sağlığı açısından oldukça önemli bir faktör olmaktadır. Çay ve kahvenin içerdiği kafein insan vücudunda uyarıcı bir etkiye sahiptir. Az miktarlarda içildiği takdirde çay ve kahve beynin etkinliğini artırır. Fazla tüketildiğinde ise kişilerde kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve baş ağrısı yapabilmektedir. Bu nedenle her bireyin yeterli ve dengeli beslenme konusunda uzman kişilerden destek alması gerekmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların yarıdan fazlasının sebze çorbaları, ve yoğurtlu çorbaları ve sütlü tatlıları büyük bölümünün ise tencere yemekleri ile kırmızı et yemeklerini, yardımcı yemek olarak ise pilav ve makarna türlerini tercih ettikleri görülmüştür. Bununla birlikte çalışma sonucunda katılımcıların dengeli beslenmek için tüketilen yiyeceklere göre dağılımı incelendiğinde yarıdan fazlasının et, sebze ve diğer çeşitli yiyeceklerin bir arada olduğu beslenme şeklini tercih görülmektedir. Katılımcıların yeme şekillerine göre dağılımları incelendiğinde katılımcıların yarıdan fazlasının normal hızda yediği görülmektedir. Kişilerin her besin ögesinden vücudun ihtiyaç duyduğu miktarlarda tüketmesi gerekmektedir. Yetişkin bireylerin gıda tüketim alışkanlığı doğru temellere dayandığı takdirde yaşlılık yılları buna bağlı olarak

rahat geçecektir. Bu sebeple her kişinin vücudu için günlük kalori ihtiyacını bilmesi ve bu hususa uyarak yeterli ve dengeli bir beslenme alışkanlığı edinmeleri sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için önemli bir unsur olacaktır.

Katılımcıların yaşları ile öğle yemeği yeme sıklıkları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde 40 yaş altındaki katılımcıların haftada en az 5 kez kırmızı et yedikleri görülmüştür. Kırmızı et tüketimini arttıran en önemli faktörlerinden birisi bireyin gelir durumudur. Kırmızı etin vücuda fazla miktarlarda alınması sindirim sistemi, kalp ve damar hastalıkları gibi sağlık problemlerinin artmasına neden olabilmektedir. Bu sağlık problemlerinin önüne geçebilmek için kırmızı etin yanında sebze ve tam tahıl gibi bitki temelli sağlıklı besinler tüketilmesi sindirim sistemine yardımcı olacaktır. Bu iyi bir Katılımcıların fast food tüketim sıklıkları ile yaşları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde ise 30 yaş altındaki katılımcıların diğer yaş gruplarına göre daha fazla fast food tükettikleri belirlenmiştir. Bu sonuç genç yetişkinlerin fast food tüketimine daha fazla ağırlık verdiklerini göstermektedir. Bu durumun önüne geçilmesi için okullarda sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili derslerin konulması, konuyla ilgili seminerlerin ve etkinliklerin yapılması önerilebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen en çarpıcı sonuçlardan biri 21-30 yaş arasındaki genç yetişkinlerin her gün, 31-40 yaş arasındaki yetişkinlerin ise haftada 1-2 kez alkol tükettiklerini belirtmiş olmalarıdır. Diğer taraftan haftada 1-2 gün alkol tüketen katılımcıların tamamının kadın olduğu ve her gün alkol tüketen katılımcıların büyük bir bölümünün erkek olduğu görülmektedir. Söz konusu katılımcılar öğrenim durumları açısından değerlendirildiğinde her gün alkol tüketen katılımcıların çoğunluğunun öğrenim durumunun lisans ve haftada 1-2 gün alkol tüketen katılımcıların tamamının öğrenim durumunun lise olduğu görülmektedir. Alkol tüketiminin artması sadece bireylerin günlük yaşantısındaki işlevselliğinin azalmasına sebep olmakla kalmaz, diğer aile mensuplarının da ruhsal, sosyal ve ekonomik olarak olumsuz bir şekilde etkilenmesine neden olmaktadır. Alkol tüketiminin fazla olduğu bireylerde karaciğer hastalıkları daha sık görülmektedir. Ayrıca fazla alkol tüketimi hastalık düzeyinde şişmanlığa, hazımsızlığa, karın şişliğine ve bağırsak fonksiyonlarına sebep olabilmektedir. Alkol tüketiminin lisans eğitimi alan bireylerde artış göstermesi kişilerin bilinçli bir tüketici olma hususunda eğitimin yetersiz kaldığını göstermektedir. Bu sebeple bireylerin sağlıklı bir yeme- içme tutumuna sahip olabilmeleri için uzman kişilerden destek almaları önerilmektedir.

Çalışma sonucunda kadınların erkeklere oranla daha fazla öğle yemeği yedikleri bulunmuştur. Diğer taraftan kadınlar erkeklere oranla daha çok yeşil, kırmızı ve sarı renkli sebzeler ile beslendikleri erkeklerin ise kırmızı et ve beyaz et tüketimlerinin kadınlara oranla daha fazla olduğu görülmüştür. Bununla birlikte erkekler kadınlara oranla daha fazla şerbetli tatlı tüketmektedirler. Bu sonuçtan hareketle erkeklerin kadınlara oranla şerbetli tatlı tüketimindeki artış bireylerde çeşitli sağlık sorunlarına yol açacaktır. Bunların başında kilo artışı, diş çürümesi, insülin direnci gibi sağlık problemleri gelmektedir. Bu sağlık problemlerinin önüne geçebilmek için kişilerin vücudun ihtiyaç oranına göre haftalık bir yeme içme programı oluşturmaları önerilebilir.

Her gün öğle yemeği yiyen ve her gün yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebzeler ile meyve tüketen ve haftada 1-2 kez kırmızı et yiyen katılımcıların yarıdan fazlası lisans mezunudur. Bu sonuçtan hareketle eğitim durumundaki artış beraberinde doğru bir beslenme davranışını da getirmektedir. Diğer taraftan hiç yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yemeyen katılımcıların ise lise mezunu oldukları görülmüştür. Haftada 5-6 gün kırmızı et yiyen katılımcıların büyük bir bölümün ise lise mezunudur. Katılımcıların eğitim seviyeleri ve gelir durumları göz önünde bulundurulduğunda haftada 5-6 gün kırmızı et tüketilmesinin güç olduğu ve bu sebeple katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtların doğruluğu yansıtmadığı düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışma sonucunda her gün fast food tüketen katılımcıların büyük bir bölümünün lisans mezunu olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle fast food tüketimi katılımcıların hem öğrencilik dönemlerinde hem de çalışma dönemlerinde zaman kazandırması, kolay ulaşılması ve ekonomik olması nedeniyle daha fazla tercih edildiği ve bireylerde tüketim alışkanlığına dönüştüğünü söylemek mümkündür.

Katılımcıların gelir durumları ile akşam yemeği yeme sıklıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Hiç akşam yemeği yemeyen katılımcıların tamamının gelirin olmadığı görülmektedir. Katılımcıların meyve tüketimi, kırmızı et tüketimi ve şerbetli tüketimi bireylerin gelir durumunun artmasıyla doğru orantıda ilerlemektedir. Bu sonuçtan hareketle gelir seviyesinin neden olduğu beslenme farklılıklarının önüne geçilebilmesi için destek paketlerinin yaygınlaştırılması ve fiyat düzenlemesinin yapılması önerilebilir.

Katılımcılar medeni durumları açısından değerlendirildiğinde hiç kahvaltı yapmayan, her gün fast food tüketen ve her gün alkol tüketen bireylerin bekar olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle aile hayatının kişilerde düzenli ve sağlıklı bir beslenme tutumunun oluşmasına neden olduğunu söylemek mümkündür. Bekar katılımcılara her gün fast food tüketmek yerine türk kültürünün yansıtıldığı esnaf lokantalarını tercih etmeleri önerilebilir. Çünkü esnaf lokantaları ev yemeklerinin sokaktaki yansımasıdır ve bu lokantalarda, hemen hemen herkes, kendi damak zevkine göre lezzetler bulabilir.

Çalışma sonucunda 31 yaş üstü katılımcıların sakatat çorbalarını daha sık tükettikleri görülmüştür. Bununla birlikte sakatat tüketenler 400Tl ve altı gelir düzeyine sahiptir. Sakatatlar içerdikleri besin değerleri açısından oldukça zengin gıda maddeleridir. Gençlerin sakatat tercih etmeme nedeni olarak hem bir ön yargıya sahip olmalarını hem de farklı gıda tüketim alışkanlıklarına sahip olmalarını söyleyebiliriz. Ayrıca sakatatlarının diğer kırmızı etlere oranla daha ucuz olması gelir seviyesi az olan bireylerde tüketim sıklığını arttırmaktadır. Bu nedenle gelir seviyesi daha yüksek bireylerin sakatat yerine farklı besinleri tercih ettiklerini söyleyebiliriz. Bununla birlikte erkek katılımcıların yarıdan fazlasının etli çorbaları kadın katılımcıların ise büyük bir bölümünün sebze çorbaları ve yoğurtlu çorbaları tercih ettiği belirlenmiştir. Diğer taraftan farklı gelir düzeyine sahip olan ya da hiç geliri olmayanlar da sebze çorbalarını diğer çorbalara göre daha fazla tüketmektedirler. Çorbalar türk mutfak kültüründe oldukça önemli bir yere sahiptir. Sebze ve yoğurtlu çorbaların sağlığımız için önemi oldukça fazladır. Çorbalar vitamin ve protein açısından oldukça zengin besinlerdir. Ayrıca çorba tüketimi insanların bağırsaklarının düzenli çalışmasına, sindirimi hızlandırmasına ve vücudun hastalık direncini artırarak, grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olmaktadır. Katılımcıların öğrenim durumları ile etli çorbaları tercih etme durumları arasında ilişki incelendiğinde ise öğrenim durumu ilköğretim olan katılımcıların yarıdan fazlasının ve öğrenim durumu lisans olan katılımcıların ise çoğunluğunun etli çorbaları tercih etmediği görülmektedir. Evli katılımcıların yarıdan fazlasının, bekar katılımcıların ise çoğunluğunun etli çorba tercih etmediği görülmüştür. Etli çorbaların tercih edilmeme nedenini içeriğinin ve doyurucu özelliğinin fazla olması nedeniyle ana yemeği yemeden kişileri doyuracağından daha az tercih edildiğini söyleyebiliriz. Diğer

tarafından etli çorbaların hazırlama süreleri diğer çorbalara göre daha uzun olduğundan yetişkinlerin bu çorbaları daha az tükettiklerini de düşündürmektedir.

Çalışma kapsamına alınan 30 yaş altındaki şerbetli tatlı tercih etmediği ve 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların ise diğer yaş gruplarına göre daha fazla şerbetli tatlı tercih ettiği görülmektedir. Bu sonuçtan hareketle yaş arttıkça şerbetli tüketim sıklığı da artış göstermektedir. Bu durum 41-50 yaş aralığındaki bireyler için tehlike oluşturmaktadır. İlerleyen yaşlarda şerbetli tüketiminin sağlık problemleri olarak bireylerin karşısına çıkmaması için 41-50 yaş aralığındaki kişilerin sağlık kuruluşlarından destek alarak beslenme şekillerinde değişiklik yapmaları önerilebilir. Diğer taraftan 31 yaş üstü katılımcılar kremalı tatlıları, 41-50 yaş aralığında olan katılımcıların tamamına yakını soslu tatlıları tercih etmedikleri görülmüştür. Bu durum 31 yaş ve üstü katılımcıların sağlıkları açısından olumlu bir durumdur. Çünkü soslu tatlılar içerdikleri şeker oranından dolayı yüksek kaloriye sahiptir. Yaş ilerledikçe kişilerin vücut hareketleri de sınırlandığından dolayı vücut şekeri tolere edemez ve zamanla birikerek ciddi sağlık problemlerine neden olabilir.

Çalışma sonucunda ilköğretim ve lisans mezunu katılımcıların şerbetli tatlıları tercih etmedikleri, katılımcıların çoğunluğunun kremalı tatlıları tercih etmediği bununla birlikte erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla şerbetli tatlı tercih ettikleri ve hem kadın hem de erkeklerin soslu tatlıları tercih etmedikleri bulunmuştur. Diğer taraftan bekar olan katılımcıların şerbetli tatlıları, kremalı tatlıları tercih etmedikleri görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle şerbetli tatlıların içerdiği şeker oranından dolayı kişilerde çeşitli sağlık problemlerine neden olması tüketim sıklığını azaltmaktadır. Kremalı ve soslu tatlıların ise Türk mutfak kültüründe çok fazla yer almaması durumu bu tatlıların tüketim alışkanlığına dönüşmesinin önüne geçmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile ana yemek tercihleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde erkek katılımcıların yarıdan fazlasının, kadın katılımcıların ise büyük bir bölümünün tencere yemeklerini tercih ettiği, hem kadın hem de erkeklerin sebze yemeği tercih ettikleri ancak deniz ürünlerini tercih etmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların tencere yemeklerini diğer yemeklere oranla daha fazla tercih etme nedenlerini içinde buldukları toplumun sahip olduğu kültür ile açıklayabiliriz.

Deniz ürünleri, protein, Omega-3 ve yararlı elementler açısından önemli bir besin kaynağıdır. İnsanların yaşamları boyunca deniz ürünlerini tüketmesi sağlık

açısından oldukça önemlidir. Bu sebeple deniz ürünlerinin tercih edilme sıklığının artırılması için bireylerin küçük yaşlardan itibaren deniz ürünleri tüketmeye başlamaları ve bu durumun bir tüketim alışkanlığına dönüşmesini sağlamak önerilebilir.

Çalışma sonucunda hem evli ve bekar hem de farklı gelir düzeyine sahip katılımcıların hamur işlerini tercih etmedikleri aynı zamanda gelirin zeytinyağlı yemekleri tercih etme konusunda belirleyici bir unsur olmadığı görülmüştür. Yetişkinlerin hamur işlerini tercih etmeme nedenleri olarak yapılmasının zahmetli oluşunu söyleyebiliriz. Ancak asıl önemli unsur hamur işlerinin içerdiği kalori ve sık tüketildiği takdirde kişilerde oluşan kilo alımı ile bağlantılı olduğunu söyleyebiliriz. Kişiler sağlıklı bir yaşam ve görünüm için hamur işlerinden uzak durmaktadır. Diğer taraftan hem evli hem de bekar katılımcılar ana yemek olarak et yemeklerini tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Kırmızı et, önemli bir vitamin ve mineral kaynağıdır. dengeli ve yeterli bir şekilde tüketildiği takdirde insan sağlığı için olumlu etkisi olacaktır.

Çalışma sonucunda katılımcıların hem kadın hem de erkeklerin gazlı içecek, maden suyu, taze meyve suyu ile süt/ayran tercih etmediği bulunmuştur. Yetişkinlerin gazlı içecek tüketmemeleri sağlıkları açısından önemli bir unsurdur. Ancak diğer içeceklerin tüketilmemesi vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin ve minerallerden eksik kalarak çeşitli sağlık sorunlarına neden olacaktır. Bu nedenle bu içeceklerin tüketim alışkanlığına dönüşmesi kişilerin sağlıkları için önemli bir unsur olacaktır. Diğer taraftan çalışmaya katılan katılımcıların büyük bir bölümünün çayı tercih ettiği görülmektedir. Bunun en önemli nedeni Türk toplumunun tamamında çayın önemli bir yere sahip olmasıdır. Sabah kahvaltısından tutun gecenin geç saatlerine kadar yaşamımızın her aşamasında bulunan çay yetişkinlerin içecek tercihlerinde önemli bir yere her zaman sahip olacaktır.

Çalışma sonucunda hem kadın hem de erkek katılımcıların yardımcı yemek olarak pilav türleri, salata ve yoğurt tercih ettikleri bulunmuştur.

Katılımcıların ankette yer alan sorulara verdikleri yanıtları incelediğimizde önemli bir bölümünün 21-30 yaş aralığında olduğu ve yarıdan fazlasının çalışmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu verilerin sebebini pandemi sürecinden dolayı anket tekniğinin online olarak gerçekleştirilmesi ile açıklayabiliriz.

<b>HİPOTEZLER</b>	<b>KABUL/RED DURUMU</b>
H <sub>1</sub> : Katılımcıların yaşları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşları ile öğle yemeği tüketim sıklıkları, kırmızı et, fast food ve alkol tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>2</sub> : Katılımcıların cinsiyetleri ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların cinsiyetleri ile öğle-akşam yemekleri, kırmızı ve beyaz tüketimleri ile alkol tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>3</sub> : Katılımcıların öğrenim durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla öğle yemeği, sebze-meyve, kırmızı ve beyaz et, unlu mamuller, kuru baklagiller, süt/yoğurt, fast food, kızarmış yiyecekler, alkol, sütlü ve şerbetli tatlılar tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>4</sub> : Katılımcıların gelir durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların gelir durumları ile akşam yemeği tüketim sıklığı, meyve, kırmızı et ve şerbetli tatlı tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>5</sub> : Katılımcıların medeni durumları ile besin ya da öğünleri tüketme sıklığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumları ile kahvaltı, fast food ve alkol tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>6</sub> : Katılımcıların yaşları ile çorba tercihleri arasındaki ilişki arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşları ile sakatat çorbaları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>7</sub> : Katılımcıların cinsiyetleri ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların cinsiyetleriyle sebze çorbaları, etli ve yoğurtlu çorbalarla sakatat çorbalarını tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>8</sub> : Katılımcıların öğrenim durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla etli çorbaları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>9</sub> : Katılımcıların gelir durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların gelir durumlarıyla sebze, hamurlu çorbalar, etli çorbalar ile sakatat çorbaları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>10</sub> : Katılımcıların medeni durumlarıyla ile çorba tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumlarıyla etli çorbaları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.



H <sub>11</sub> : Katılımcıların yaşları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşlarıyla şerbetli, kremalı ve soslu tatlıları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>12</sub> : Katılımcıların cinsiyetleriyle ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşlarıyla şerbetli ve soslu tatlıları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>13</sub> : Katılımcıların öğrenim durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla şerbetli ve kremalı tatlıları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>14</sub> : Katılımcıların gelir durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>RED</b> Katılımcıların gelir durumlarıyla tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
H <sub>15</sub> : Katılımcıların medeni durumları ile tatlı tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumlarıyla şerbetli, soslu, kuru/yaş meyveli ve kremalı tatlıları tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>16</sub> : Katılımcıların yaşları ile ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların Yaşları İle beyaz et yemekleriyle hamur işlerini tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>17</sub> : Katılımcıların cinsiyetleriyle ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların cinsiyetleriyle tencere yemekleri, kırmızı et yemekleri, sebze yemekleri ve deniz ürünleri tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>18</sub> : Katılımcıların öğrenim durumlarıyla ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>RED</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
H <sub>19</sub> : Katılımcıların gelirleriyle ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların gelirleriyle hamur işleri ve zeytinyağlı yemekleri tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>20</sub> : Katılımcıların medeni durumlarıyla ana yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumlarıyla kırmızı et yemekleri ve hamur işlerini tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>21</sub> : Katılımcıların yaşları ile içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşları ile gazlı içecekler, taze meyve suları, maden suyu ile süt/ayran tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>22</sub> : Katılımcıların cinsiyetleriyle içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların cinsiyetleriyle gazlı içecekler ve süt/ayran tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H <sub>23</sub> : Katılımcıların öğrenim durumlarıyla içecek	<b>KISMEN KABUL</b>

tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	Katılımcıların öğrenim durumlarıyla kahve, maden suyu ve süt/ayran tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H24: Katılımcıların gelirleriyle içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla çay ve taze meyve suyu tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H25: Katılımcıların medeni durumlarıyla içecek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumlarıyla gazlı içecek tercih etme durumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H26: katılımcıların yaşları ile yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların yaşlarıyla hamur işi tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H27: Katılımcıların cinsiyetleriyle yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların cinsiyetleriyle pilav türleri, salata/yeşillik ve yoğurt tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H28: Katılımcıların öğrenim durumlarıyla yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların öğrenim durumlarıyla makarna türleri ve salata/yeşillik tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
H29: Katılımcıların gelirleriyle yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>RED</b> Katılımcıların gelirleriyle yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.
H30: Katılımcıların medeni durumlarıyla yardımcı yemek tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	<b>KISMEN KABUL</b> Katılımcıların medeni durumlarıyla hamur işi tercihleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

## KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). Ankara üniversitesi *Öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyetkinlik ve iyimserlik ilişkisi*: Ankara Üniversitesi Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.( Sipariş no: 192192)
- Ağaca, İ. (2008). *Besin ve Besin Öğeleri*. İstanbul.
- Aile-beslenmesi/yetişkinlerde-beslenme. (2 Şubat, 2021). Erişim Adresi: <https://diyetuzmani.com.tr/aile-beslenmesi/yetiskinlerde-beslenme>
- Aile- içinde-sofra kültürünün önemi. (25 Nisan, 2021). Erişim Adresi: <https://www.topuzkebab.com/Haber/53/Ailede-Icinde-Sofra-Kulturunun-Onemi.html>
- Akçay, Y. V. (2013). Kırmızı et tüketimi üzerine bir araştırma: kocaali ili kentsel alan örneği. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 43-60.
- Akgündüz, Y., Akdağ G. ve Güneş, E. (2020) Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları: üniversitede bir araştırma. *Turizm ve Arastırma Dergisi Journal of Tourism And Research*, 42-43
- Akgün, Ö. (2008). *Modern alışveriş merkezlerinin tüketici davranışları üzerindeki etkisi ve konya ilinde bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi.)Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Sipariş no:219199).
- Aksoy, M., Kazkondu, İ. (2020) Türkiye’de yiyecek seçiminin bölgelere göre farklılaşması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2020, 8 (2), 1306-1333
- Alaunye, I. P. (2015). Nutritional knowledge and eating habits of professional rugby league players: does knowledge translate into practice? *Journal Of The International Society Of Sports Nutrition*.
- Bakanlığı, T. M. (2011). *Aile ve tüketici hizmetleri öğün planlama*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Batman, O. S. (2015). Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına dair kısıtları nelerdir? *International Conference On Eurasian Economies*, 257-265.
- Baymur, F. (1972). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap Yayın Evi.

- Baysal, A. (1996, 06 30). Sağlıklı beslenme ve akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, s. 1-4.
- Baysal, A. (1998). Sağlıklı beslenme: uzmanların önerisi tüketicilerin algısı. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1-4.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Besin öğeleri –1 (2007). Erişim adresi: [http://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2013\\_hbo\\_program\\_modulleri/besin\\_ogeleri1.pdf](http://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2013_hbo_program_modulleri/besin_ogeleri1.pdf)
- Budak, N. Ö. (2005). Kahvaltının öğrencilerin beslenmesine katkısı ve akademik başarıya etkisi. *Beslenme ve Diyet dergisi*, 47-54.
- Beslenme / Yaş dönemlerinde-beslenme. (29 Mart 20121). Erişim Adres: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yas-donemlerinde-beslenme.html>
- Boyd, D. ve Bee, H. (2015). *Lifespandevelopment*(6.baskı.). Pearson Yayınevi
- Çekal, N. D. (2021). Türk ve dünya mutfaklarında kahvaltı üzerine bir çalışma. *Humanities Sciences*, 71-88.
- Çetin, E. C. (2007). *Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri Ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine Cinsiyet Faktörünün Etkisi*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. Ankara. Yüksek Lisans Tezi
- Demircioğlu, Y. Y. (2003). Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 170-179.
- Dölekoğlu, C., Çelik, O.(2018) Y kuşağı tüketicilerin gıda satın alma davranışı. *Tarım ve Doğa Dergisi*, 55-66
- Ersoy, E. (2017) Tüketicilerin değişen alışveriş alışkanlıkları. *İletişim Çalışmaları Dergisi*. Sayı 3, s.93
- Gül, K. Gül, M. Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıkları: balıkesir üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 551-574

- Güneş, E. (2018) Gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları: üniversitelerde bir araştırma. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 48-53
- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin süzgecinde mutfak kültürümüz*. Oğlak Yayınları
- Driskell, J. K. (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upperlevel universty students. *Journal Of American Dietetic Association* 105., 798-801.
- Eren, E. (2012). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım.
- Favora, A. S. (1995). Effects of parants ppsychological charactesristes and eating behaviour on childhood obesity and dietary compliance. *Journal Psychosomatic Research*, 145-151.
- Frank, G. C. (2009). Breakfast: what does it mean? *American Journal of Lifestyle*, 160-163.
- 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. (Sipariş no:299889).
- Gümüş, H.(2011). *Türk mutfak kültüründe çorba*. (Yüksek Lisans Tezi). Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Sipariş no: 306693).
- Gürsoy, A. (2005). Türkiye'de beslenme kültürü hangi açılardan incelenebilir? *V. Türk Kültürü Kongresi (Cilt XIV: Beslenme Kültürü)* (s. 3-15). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Higgs, S. &. (2016). Social influences on eating. *Current Opinion in Behavioral Sciences.*, 1-6.
- İnceoğlu, M. (2011). *Tutum Algı İletişim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Işkın, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği. 1-15.
- Kahvaltı. (2 Şubat, 2021). Erişim Adresi:<https://tr.wikipedia.org/wiki/Kahvaltı>

- Kanpak, K. (2009, Aralık 16). Tat nedir? lezzet nedir? gurme kimdir? Milliyet Blog: <http://blog.milliyet.com.tr/tat-nedir--lezzet-nedir--gurme-kimdir-/Blog/?BlogNo=219313> adresinden alındı
- Karakuş, S. Ş. (2016). Üç faktörlü yeme ölçeğinin türk kültürüne uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 229-237.
- Kayıoğlu, S. Ş. (2012). Eğitim düzeyinin fast-food tüketim alışkanlığına etkisi. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 16-19.
- Klosse, P. (2010). The essence of gastronomy: understanding the flavor of foods and beverages. *Taylor & Francis Group*.
- Koruyan, S. A. (2011). *Glütensiz gurme lezzetler*. İstanbul: NTV.
- Kotler, P. (2000). *Kotler ve pazarlama*. İstanbul: Sitem Yayıncılık.
- Kotler, P. (2003). *Marketing managment*. Prentice Hall.
- Köseoğlu, Ö. (2002). *Değişim fenomeni karşısında markalaşma süreci ve bu süreçte halkla ilişkilerin rolü*. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mahan, K. L.-S. (2004). *Krause's food nutrition & diet therapy*. Philedelphia: Sounders Company.
- Manippa, V. P. (2017). Gender differences in food choice: effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Humman Neuroscience*, 1-5.
- Mowen, j. C. (1990). *Consumer behavior*. 2nd Ed. *NEW york: Macmillan Publishing Company*, 631.
- Neumark-Sztainer, D. S. (1999). Factors influencing food choices of adolescents: findings from focus-group discussions with adolescents. *Journal of The American Dietetic Association*, 929-937.
- Öğünler-ve-öğün-örüntülerinin-önemi. (21 Ocak, 2021). Erişim Adresi: <https://www.ulker.com.tr/tr/haberler/haber-detay/ogunler-ve-ogun-oruntulerinin-onemi>
- Özdemir, Ş. T. (2013). *Aile yaşam döngüsü ve tüketim*. İstanbul: Sekam Yayıncı.

Özmen, D. Ç. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 98-105.

Özmetin, S. (2006). *Gıda tüketim alışkanlıklarındaki değişim üzerine bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi.)Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Sipariş no: 186776)

Pekcan, G. (1992). Zeytinyağı ve akdeniz mutfağı: genel özellikler ve değişimler. *Milletlerarası Yemek Kongresi*, 233.

Pekcan, G. (2017). Beslenme rehberleri ve su ayakizi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 95-98.

Sabbağ, Ç. S. (2011). İlköğretim öğrencilerine verilen beslenme eğitiminin beslenme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi.*, 1-13.

Santrock, J. W. (2012). *Yaşam Boyu Gelişim*. (Çev. Ed. Galip Yüksel) 13. basımdan çeviri. Nobel Yayınevi.

Saygın, M. Ö. (2011). Süleyman demirel üniversitesi öğrencilerinin beslenem alışkanlıkları. *Süleyman Demirel Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 40-45.

Shrewbury, V. A. (2010). Adolescentparent interactions and communication preferences regarding body weight and weight management: A qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7-16.

Tayar, M., Haşıl, Korkmaz, N. (2015). *Beslenme ilkeleri*. Bursa: Dora.

Tekvar, O. S. (2016) Tüketici davranışlarının demografik özelliklere göre tanımlanması. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* Cilt: 5, Sayı: 6, Sayfa: 1601-1616

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2011) Aile ve tüketici hizmetleri öğün planlama (Yayın No. 726TR0020). Erişim Adresi: [http://megep.meb.gov.tr/mte\\_program\\_modul/moduller\\_pdf/%C3%96%C4%9F%C3%BCn%20Planlama.pdf](http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/%C3%96%C4%9F%C3%BCn%20Planlama.pdf)

Topuzoğlu, A., Hıdıroğlu, S., Ay, P., Önsüz, F., & İkişik, H. (2007). Tüketicilerin gıda ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve sağlık risklerine karşı tutumları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(4), 253-258.

Türkiye İstatistik Kurumu (2021). <https://data.tuik.gov.tr>

Wardle, J. H. (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*, 107-116.

Waterhouse, J. B. (2003). Measurement of, and some. *Chronobiology International*, 1075-1092.

Wells, W. D. (1996). Consumer behavior. *Kanada: John Wiley & Sons, Inc*, 153.

Yeterli ve dengeli beslenme nedir?. (6 Şubat, 2021). Erişim Adresi: [https://hsgm.saglik.gov.t](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html)  
[r/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html)

Yılmaz, E. Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Dergisi*, 87-104.

Yöyen, G. E. (2017). Şiddet türleri ve kişilik özellikleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 35-50.

Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E., ve Erdoğan, M. S. (2014). Beyaz yakalı çalışanların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15(1), 20-23

Yücecan, S. (1999). Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler. *Türk Mutfak Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı*, 235-244.

Yücel, B. (2015) Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi *Sağlık Blimleri Entitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü*. 80-84



## EKLER

### YETİŞKİNLERDE GIDA TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması ve bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırma, bilimsel bir temelde Gastronomi A.B.D’da yüksek lisans tezi olarak tasarlanmıştır. Anket sorularına verdiğiniz cevaplar bireysel olarak açıklanmayacak olup gösterdiğiniz ilgi için teşekkür ederiz.

**Doç. Dr. Aslı Albayrak**  
**Y.Lisans Öğrencisi Kübra SEZGİN**

1. Yaşınız  ≤ 20  21-30  31-40  41-50  ≥ 51

2. Cinsiyetiniz  Erkek  Kadın

3. Öğrenim Durumunuz  İlköğretim  Ortaöğretim  Lise  
 Lisans  Lisansüstü

4. Mesleğiniz  Memur  Özel Sektör  Serbest Meslek  
 Çalışmıyor  Diğer (Açıklayınız).....

5. Geliriniz  2000-3000  3001- 4000  4001-6000  Diğer

6. Medeni Durum  Evli  Bekar

7. Gıda Tüketimi ile ilgili haberleri takip eder misiniz?  
 Evet  Hayır

8. Hangi tadı daha çok tercih edersiniz?  
 Tuzlu  Acı  Ekşi  Tatlı

9. TV, Radyo vb. ile yapılan reklamların besin tercihiniz üzerine etkisi oluyor mu?  
 Evet  Hayır  Bazen

10. Öğünleriniz düzenli midir?  Evet  Hayır

11. Eğitiminiz sırasında hiç beslenmeyle ilgili ders aldınız mı?  
 Evet  Hayır

12. Beslenme ile ilgili haberleri takip eder misiniz?  Evet  Hayır

13. (12. soruya cevabınız EVET ise) Bu haberleri en çok hangi kaynaktan takip edersiniz?

- TV  Radyo  Gazete-dergi  d. Kitap  
 İnternet  Hiçbiri

14. Dengeli beslenmek için ne tür yiyecek tüketiyorsunuz?

- Esas olarak et  Esas olarak sebze  
 Et, sebze ve diğer çeşitli yiyecekler bir arada

15. Aşağıdaki yeme şekillerinden hangisi size daha uygundur?

- Hızlı yerim  Yavaş yerim  Normal hızda yerim  
 Diğer (Belirtiniz).....

16. Aşağıdaki Besin ya da öğünleri tüketme sıklığınızı işaretleyiniz.

(1) Her gün (2) Haftada 1-2 (3) Haftada 3-4 (4) Haftada 5-6 (5) Hiç

Besin ya da Öğün Tüketimi	1	2	3	4	5
Ne sıklıkla kahvaltı yaparsınız?					
Ne sıklıkla öğle yemeği yersiniz?					
Ne sıklıkla akşam yemeği yersiniz?					
Ne sıklıkla yeşil, kırmızı veya sarı renkli sebze yersiniz?					
Ne sıklıkla meyve yersiniz?					
Ne sıklıkla kırmızı et yersiniz?					
Ne sıklıkla beyaz et yersiniz?					
Ne sıklıkla börek, ekme, makarna ya da pilav yersiniz?					
Ne sıklıkla kuru baklagiller yersiniz?					
Ne sıklıkla süt ya da yoğurt ürünleri yersiniz?					
Ne sıklıkla fast food tüketirsiniz?					
Ne sıklıkla kızarmış yiyecek yersiniz?					
Ne sıklıkla alkol tüketirsiniz?					
Ne sıklıkla sütlü tatlı tüketirsiniz?					
Ne sıklıkla şerbetli tüketirsiniz?					

17. Ara öğünler hariç günde kaç öğün (ana öğün) yemek yersiniz?

- 1  2  3  4  5 ve daha fazla

18. Öğün aralarında yiyecek içecek tüketir misiniz?

- Evet  Hayır  Bazen

19. (16. soruya cevabınız EVET ya da BAZEN ise) Ara öğünlerde ne tüketirsiniz? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)

**Yiyecek**

- Kuru yemiş  
 Bisküvi, kek  
 Çips  
 Salata

**İçecek**

- Çay  
 Kahve  
 Süt  
 Ayran

- ( ) Meyve  
 ( ) Sandviç  
 ( ) Diğer (Belirtiniz).....

- ( ) Gazlı içecekler  
 ( ) Meyve suyu  
 ( ) Meşrubat  
 ( ) Diğer (Belirtiniz).....

20. Aşağıdaki yiyecek gruplarından her biri için en fazla tükettiğiniz 3 besini işaretleyiniz.

ÇORBALAR	TATLILAR
( ) Sebze çorbaları	( ) Şerbetli tatlılar
( ) Hamurlu çorbalar	( ) Sütü tatlılar
( ) Etlı çorbalar	( ) Kremalı tatlılar
( ) Kurubaklagıllı çorbalar	( ) Kek, bisküvi vb.
( ) Yoğurtlu çorbalar	( ) Soslu tatlılar
( ) Sakatat çorbaları	( ) Kuru/Yaş meyveli tatlılar
( ) Diğer ( Belirtiniz).....	( ) Meyve
<b>ANA YEMEKLER</b>	( ) Diğer ( Belirtiniz).....
( ) Tencere yemekleri	<b>İÇECEKLER</b>
( ) Kırmızı et yemekleri	( ) Çay
( ) Beyaz et yemekleri	( ) Kahve
( ) Sebze yemekleri	( ) Gazlı içecekler
( ) Deniz ürünleri	( ) Taze meyve suları
( ) Hamur işleri	( ) Konsantre meyve suları
( ) Kurubaklagıllar	( ) Maden suyu
( ) Zeytinyağlılar	( ) Süt/Ayran
( ) Diğer ( Belirtiniz).....	( ) Soğuk çay
<b>YARDIMCI YEMEKLER</b>	( ) Diğer ( Belirtiniz).....
( ) Pilav türleri	
( ) Makarna türleri	
( ) Hamur işleri	
( ) Salata/Yeşillik	
( ) Pişakiler	
( ) Yoğurt	
( ) Diğer ( Belirtiniz).....	



ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ: 25.02.2021  
TOPLANTI SAYISI: 2021-06

**KARAR NO: 2021-06-08:** Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi Tezli Yüksek Lisans Programı 190629010 numaralı Kübra SEZGİN' in "Yetişkinlerde Gıda Tüketim Alışkanlıklarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması" çalışması hakkında yapacağı anket sorularının, etik kurallara uygun 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.