T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

AŞÇILARIN SAĞLIKLI YEMEK HAZIRLAMA KONUSUNDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ TUTUM VE UYGULAMALARININ BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Muhammed Eren MASAT

Danışman

Doç. Dr. Murat DOĞAN

İstanbul – 2023

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Muhammed Eren MASAT

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Aşçıların Sağlıklı Yemek Hazırlama Konusundaki Bilgi Düzeyleri Tutum ve Uygulamalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Gastronomi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 10.01.2023

Sayfa Sayısı : 137

Tez Danışmanları : Doç. Dr. Murat DOĞAN

Dizin Terimleri : Gıda bilgisi, sağlıklı yemek, sağlıklı yemek hazırlama.

Türkçe Özet : Bu çalışmanın amacı, mutfak alanında çalışan şeflerin sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik bilgi düzeylerini, tutumlarını ve bu anlamda yaptıkları uygulamaları belirlemektir.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Muhammed Eren MASAT

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

AŞÇILARIN SAĞLIKLI YEMEK HAZIRLAMA KONUSUNDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ TUTUM VE UYGULAMALARININ BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yüksek Lisans Tezi

Muhammed Eren MASAT

Danışman

Doç. Dr. Murat DOĞAN

İstanbul – 2023

BEYAN

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

Muhammed Eren MASAT

…/…/2023

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Muhammed Eren MASAT 'ın "Aşçıların Sağlıklı Yemek Hazırlama Konusundaki Bilgi Düzeyleri Tutum ve Uygulamalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Gastronomi anabilim dalı, Gastronomi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Aslı ALBAYRAK

İmza

Üye

Doç. Dr. Murat DOĞAN

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Murat AY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2023

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, mutfak alanında çalışan aşçıların sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik bilgi düzeylerini, tutumlarını ve bu anlamda yaptıkları uygulamaları belirlemektir. Aynı zamanda mutfak alanında eğitim almış ve almamış veya farklı alanda eğitim almış şeflerin sağlıklı yemek hazırlama konusundaki bilgi düzeyleri, sağlıklı yemek hazırlama konusundaki tutumları ve sağlıklı yemek hazırlama konusundaki uygulamaları tercih durumları da karşılaştırılmaktadır. Veriler nicel veri toplama yöntemlerinden anket formu kullanılarak elde edilmiştir. Toplam 421 anket formu toplanmıştır. Katılımcıların eğitim durumunun, eğitim alınan bölümün ve çalışılan pozisyonun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için chi-square testi yapılmıştır. Çalışma pozisyonunun anlamlı bir etkisi bulunmadığı, eğitim alınan bölümün kısmen etkili olduğu, eğitim durumunun kısmen etkili olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumunun, çalışma pozisyonunun ve eğitim aldıkları bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisini tespit etmek için tekyönlü varyans (One Way Anova) testi uygulanmıştır. Bireylerin çalışma pozisyonunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem üzerinde istatiksel açıdan anlamlı etkisi olduğu görülmektedir. Bu konuda lisansüstü eğitim seviyesindeki bireyler ve ilk ve ortaöğretim seviyesindeki bireyler arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Eğitim alınan bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem üzerinde istatiksel açıdan anlamlı etkisi olduğu da tespit edilmiştir. Çalışmanın boyutları arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Boyutlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerindeki etkisini ve genel beslenmeye yönelik tutumun, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerindeki etkisini anlamak için yol analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatiksel açıdan anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Gıda bilgisi, sağlıklı yemek, sağlıklı yemek hazırlama.

SUMMARY

This study determines the knowledge levels, attitudes, and practices of the chefs working in the kitchen toward preparing healthy meals. The knowledge levels of the chefs who have or have not received training in the field of culinary or who have received training in different fields, their attitudes towards healthy food preparation, and their preferences for healthy food preparation are also compared. Data were collected using a questionnaire form, one of the quantitative data collection methods. A total of 421 questionnaire forms were collected. The reliability of the data collected for the study was demonstrated by Cronbach Alpha values. The chi-square test was conducted to test whether the educational status of the participants, the department they were educated in and the position they worked in had a statistically significant effect on the food knowledge of the individuals. It was determined that the working position did not have a significant effect, the department where the training was received was partially effective, and the educational status was partially effective. One way variance (One Way Anova) test was applied to determine the effect of the participants' education status, working position and department on the importance they attach to healthy food preparation practices, healthy food preparation practices and attitudes. It has been determined that the working position of individuals has a significant effect on the importance given to healthy food preparation practices. It is seen that the educational status of individuals has a statistically significant effect on the importance given to healthy food preparation practices. It has been determined that there is a significant difference between individuals at graduate education level and individuals at primary and secondary education level. It has also been determined that the department where the training is received has a statistically significant effect on the importance given to healthy food preparation practices. Correlation analysis was performed to determine the relationship between the dimensions of the study. It has been determined that there is a positive relationship between the dimensions. Path analysis was conducted to understand the effect of the importance given to healthy food preparation practices on healthy food preparation practices and the effect of general nutrition attitude on healthy food preparation practices. As a result, it has been seen that the importance given to healthy food preparation practices has a statistically significant effect on healthy food preparation practices.

Keywords: Food knowledge, healthy eating, healthy food preparation

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**
SUMMARY ..... **ii**
İÇİNDEKİLER ..... **iii**
KISALTMALAR ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **vi**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **vii**
EKLER ..... **viii**
ÖNSÖZ ..... **ix**
GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM
GIDA VE BESLENME

1.1. Gıda ve İlgili Kavramlar 4
1.1.1. Makro besin öğeleri 5
1.1.1.1. Karbonhidratlar 5
1.1.1.2. Protein 6
1.1.1.3. Yağlar 7
1.1.2. Mikro besin öğeleri 9
1.1.2.1. Vitaminler 9
1.1.2.2. Mineraller 10
1.1.3. Su 11
1.1.4. Sağlıklı gıda 11
1.1.5. Sağlıksız gıda 13
1.2. Beslenme İle İlgili Kavramlar 15
1.2.1. Besin grupları 15
1.2.1.1. Süt ve süt ürünleri 15
1.2.1.2. Et ve türevleri yumurta baklagiller tohumlar yemişler 16
1.2.1.3. Ekmek tahıllar ve tahıl ürünleri grubu 16
1.2.1.4. Sebze grubu ve meyve grubu 17
1.2.2. Beslenme 18
1.2.2.1. Sağlıklı beslenme 19
1.2.2.2. Sağlıksız beslenme 20
1.2.2.2.1. Yetersiz beslenme ve sonuçları 20
1.2.2.2.2. Aşırı ve yanlış beslenme ve sonuçları 22
1.2.2.3. Günümüz koşullarında beslenme 24
1.2.2.3.1. Evde yemek yeme 24
1.2.2.3.2. Dışarıda yemek yeme 28
1.2.2.4. Bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen etmenler 30
1.2.2.4.1. Bireylerin demografik özelliklerinin beslenme davranışına etkisi ... 31
1.2.2.4.2. Bireylerin sağlık durumlarının ve sağlıkla ilgili inançlarının beslenme davranışına etkisi 34

1.2.2.4.3. Bireylerin psikolojik durumlarının beslenme davranışına etkisi 36
1.2.2.4.4. Kültürel ve dini etmenlerin bireylerin beslenme davranışına etkileri ……... 39
1.2.2.4.5. Medyanın beslenmeye etkisi 41
1.2.2.4.6. Yemek trendlerinin beslenmeye etkisi..... 44

İKİNCİ BÖLÜM
YEMEK HAZIRLAMA VE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.1. Yemek Hazırlama Kavramı..... 47
2.1.1. Sağlıklı yemek hazırlama kavramı 47
2.1.2. Evde sağlıklı yemek hazırlama..... 48
2.1.3. Profesyonel mutfaklarda sağlıklı yemek hazırlama 49
2.2. Yemek Pişirme..... 50
2.2.1. Sağlıklı yemek pişirme..... 50
2.2.2. Sağlıksız yemek pişirme ve sonuçları 52
2.2.3. Sağlıklı yemek pişirmenin önündeki engeller..... 53

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR VE ANALİZLERİ

3.1. Çalışmanın Amacı Hipotezleri ve Modeli..... 56
3.1.1. Çalışmanın önemi..... 58
3.1.2. Çalışmanın yöntemi..... 59
3.1.3. Çalışmanın evren ve örneklemi..... 59
3.1.4. Çalışmanın sınırları 60
3.2. Veri Toplama Aracı..... 60
3.3. Analizler..... 61
3.3.1. Bulgular..... 62
3.3.1.1. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği..... 62
3.3.1.2. Demografik bulgular..... 64
3.3.1.3. Ölçeğe uygulanan normallik analizi 65
3.3.1.4. Açıklayıcı faktör analizi 65
3.3.1.5. Doğrulayıcı faktör analizi..... 69
3.3.1.6. Hipotez testlerine ilişkin bulgu ve analizler 74

SONUÇ VE ÖNERİLER..... 95
KAYNAKÇA 101
EKLER..... 118

KISALTMALAR

HA	**:**	Heterosiklik Amin
HDL	**:**	High Density Lipoprotein
HSGM	**:**	Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
KMO	**:**	Kaiser Meyer Olkin
LDL	**:**	Low Density Lipoprotein
MEGEP	**:**	Mesleki Teknik Eğitimin Güçlendirilmesi Projesi
PAH	**:**	Polisiklik Aromatik Hidrokarbon
TBV	**:**	Türk Böbrek Vakfı
TDK	**:**	Türk Dil Kurumu
TÜBER	**:**	Türkiye Beslenme Rehberi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Ana çalışmanın cronbach alpha sonuçları....63
Tablo 2. Demografik özelliklerin dağılımı....64
Tablo 3. Ölçeğin faktör analizi sonuçları....67
Tablo 4. Modelin uyum değerleri....70
Tablo 5. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası ifadelerin faktör yükleri....71
Tablo 6. İfadeler çıkarıldıktan sonra model uyum değerleri....71
Tablo 7. Tekrarlanan doğrulayıcı faktör analizi sonrası faktör yükleri....72
Tablo 8. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası tekrarlanan açıklayıcı faktör analizi....73
Tablo 9. Çalışma pozisyonunun gıda bilgisine etkisi....76
Tablo 10. Eğitim alınan bölümün gıda bilgisine etkisi....79
Tablo 11. Eğitim durumunun gıda bilgisine etkisi....81
Tablo 12. Çalışma pozisyonuna ilişkin tukey testi....85
Tablo 13. Katılımcıların çalışma pozisyonunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi....86
Tablo 14. Eğitim durumuna ilişkin tukey testi....87
Tablo 15. Katılımcıların eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi....88
Tablo 16. Eğitim alınan bölüme ilişkin tukey testi....89
Tablo 17. Katılımcıların eğitim aldığı bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi....90
Tablo 18. Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları arasındaki ilişkiye dair bulgular....91
Tablo 19. Yol analizine ilşikin uyum indeksleri....92
Tablo 20. Yol analizine ilişkin tablo....93
Tablo 21. Hipotez testlerine ilişkin özet sonuç tablosu....94

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Çalışmanın modeli.....57
Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi amos çıktısı.....69
Şekil 3. İfadeler çıkarıldıktan sonra elde edilen amos çıktısı.....73
Şekil 4. Hipotez testlerine ilişkin amos çıktısı.....93

EKLER

EK- A Anket Formu 118

ÖNSÖZ

Aşçıların Sağlıklı Yemek Hazırlama Konusundaki Bilgi Düzeyleri Tutum ve Uygulamalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma isimli tez çalışmamı hazırlama sürecinde bilgi ve birikimleriyle desteğini üzerimden esirgemeyen tez danışmanım Doç. Dr. Sayın Murat DOĞAN hocama saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

Çalışmayı yürüttüğüm süreçte danıştığım her konuda sabırla cevap veren, değerli vaktini ayırıp özellikle oldukça zor ilerleyen anket toplama sürecinde desteğini esirgemeyen, süreçte yol gösterici tavsiyeleri ve destekleriyle yanımda olan akademik camiadan büyüklerime, meslektaşlarıma, candan öte dostlarıma sevgi ve saygılarımla teşekkür ederim. Bugünlere gelmemde emeği olan, çalışmama katkı sağlayan aşçılık camiasından büyüklerime, meslektaşlarıma sevgi ve saygılarımla teşekkür ederim.

Beni, konu her ne olursa olsun destekleriyle yalnız bırakmayan, bana olan inançlarıyla her durumda arkamda durup elimden tutan, var gücüyle yardımcı olmak için elinden geleni yapan, başarılarımla mutlu olan, maddi manevi desteklerini her zaman hissettiren sevgili ailemin tüm fertlerine, saygı ve sevgiyle ayrı ayrı en içten teşekkürlerimi sunarım.

Muhammed Eren MASAT

GİRİŞ

Beslenme tüm canlılar için en temel yaşamsal faaliyetlerin başında gelmektedir. Beslenme faaliyeti yalnızca besinleri tüketmek ile ilgili bir kavram değildir. Beslenme, besinin elde edilmesi için "*tarladan çatala*" gelene kadar geçen tüm süreç ve bu sürece dâhil olan paydaşları da ilgilendiren çok geniş bir kapsam altında değerlendirilmesi gereken bir kavramdır.

Beslenme için gereken besinler, tüm dünyada standart olarak kullanılan gıda takip sistemleri şeklinde genel bir ifade ile açıklanabilecek sistemlerle kontrollü olarak elde edilmeye çalışılmaktadır. Besin, beslenme ve ilgili alanlarda gerçekleşen her türden faaliyet belediyeler ve ilgili bakanlıkların alt birimleri gibi yerel sorumlular, bakanlıklar, müdürlükler gibi ulusal sorumlular, küresel çapta insan sağlığını korumak ve devamlılığını sağlamak için oluşturulan örgütler ve sistemler ile takip edilmektedir. Bu anlamda besinlerin insan sağlığına herhangi bir zararı dokunmayacak şekilde elde edilmesinin yanı sıra bu besinlerin sağlıklı bir şekilde işlenmesi, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesi ile ilgili olarak hem resmi kaynaklarda hem de gayri resmi alan ve platformlarda ve alan ile bağlantısı bulunan uzman kişilerce oluşturtulan rehberler, tavsiye metinleri bulunmaktadır. Özellikle uluslara ait besin ve beslenme rehberleri incelendiğinde görülmektedir ki sağlıklı besin ve beslenme her ulus için önem arz etmekte ve bu yönde tavsiyeler, yönergeler ile bireyler bilgilendirilmeye çalışılmaktadır.

Özellikle sanayi devrimi sonrasında büyük bir oranda artan çalışan insan sayısıyla birlikte dışarıda yemek yeme olgusu da güçlenmiştir. Kadınların iş hayatında geçmişe nazaran çok daha fazla yer alması bu olguyu ve doğal olarak alışkanlığı da artan yönde etkilemiştir. Dışarıda yemek yeme, bir ihtiyaç olarak elbette insanlar tarafından tercih edilmektedir. Bunun önemli sebeplerinden biri için ise zamanın yetersiz oluşu gösterilebilir. Ancak tercih edilen gıdanın ve beslenme şeklinin sağlık açısından bireylerce irdelenip irdelenmediği, irdelense bile gıdanın, yemeğin temin edildiği yerin ve çalışanlarının bu konuda ne kadar hassas olduğu tartışmaya açık bir konudur.

Yemek hazırlamaya ve hazırlanan yemeklerin sağlık açısından uygun olmasına yönelik olarak halk sağlığından sorumlu birimler tarafından belirlenmiş bazı standartlar, tavsiye metinleri ve beslenme rehberleri bulunmaktadır. Bu standartlarla

ilgili bilgi sahibi olmak, mutfak alanında çalışan şeflerin yemek hazırlama uygulamalarına geçmeden önceki en temel sorumluluğudur. Belirlenen standartlarla ilgili bilgi sahibi olunmaması ya da bilgi eksikliği, istenilen yeterlilikte yemek hazırlamanın önünde önemli bir engel oluşturmaktadır denilebilir. Gıda sektöründe hizmet veren şefler bu konuyla ilgili yeterli bilgi ve donanıma sahip olduklarını düşünmekte ve çoğu zaman küçük, ancak sağlıklı yemek hazırlama konusunda çok önemli etkiye sahip bilgilerin eksikliği sebebiyle hata yapmaktadırlar. Bu hatalar sebebiyle maksimum fayda sağlanabilecek gıda uygulamaları istenilenin aksine minimum fayda sağlar hale getirilmektedir. Bilgi sahibi olmanın yanında bu konuya karşı takınılacak tutum ve en iyi sonucu elde etmeye giden uygulamalara karşı takınılacak özenli yaklaşım ve dikkat, sağlıklı yemek hazırlama konusunun önemli bileşenlerindendir. Bu tutumun aşçılar tarafından benimsenmesi, gerekli eğitimin verilmesiyle bilgi düzeyi ve farkındalığın artırılması ile mümkündür.

Sağlıklı yemek hazırlama konusunda başarılı şekilde yürütülmeye çalışılan operasyon sürecinde yaşanılan aksaklıklar, konu ile ilgili tutumun olumsuz ve dikkate alınmaması sebebi ile ortaya çıkabilir. Sağlıklı yemek hazırlama ile ilgili en önemli adımlardan biri olan konuyla ilgili bilgi sahibi olmak ve bu anlamda olumlu bir tutum sergilemenin yanında bir diğer hususta yeterli uygulama bilgisine sahip olunmasıdır. Yemek hazırlama esnasında tercih edilecek uygulamaların arka planı ve sonuçları hakkında yeterli bilgi sahibi olunmaması da sağlıklı yemek hazırlama konusunda önemli bir etken olarak karşımıza çıkabilmektedir. Sağlıklı yemek hazırlamanın uygulama safhasında gerçekleşen aksaklıklar ve uygulama seçimindeki yanlışlar sebebi ile ortaya çıkan olumsuzluklar istenilen sonuca ulaşma konusunda engeldir denilebilir.

Yemeğin mimarı olan aşçıların sağlıklı yemek hazırlama konusundaki hassasiyetleri değişkenlik gösterebilir. Sağlıklı yemek hazırlamayla ilgili olarak aşçıların bu konuda ne kadar titiz davrandıkları da merak konusudur. Dışarıda yemek yeme faaliyetinde bireylerin yedikleri yemeklerin hazırlanmasından sorumlu kişilerin başında aşçılar ve aşçı adayları gelmektedir. Bu anlamda aşçıların ve aşçı adaylarının sağlıklı yemek hazırlama konusundaki bilgi durumlarının, tutum ve uygulamalarının belirlenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gerçekleştirilen bu tezin amacı sağlıklı yemek hazırlama konusunda ilgili literatüre katkı sağlamaktır.

Bu çalışmanın amacı, mutfak alanında çalışan şeflerin sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik bilgi düzeylerini, tutumlarını ve bu anlamda yaptıkları uygulamaları belirlemektir. Aynı zamanda mutfak alanında eğitim almış ya da almamış veya başka bir alanda eğitim alan şeflerin sağlıklı yemek hazırlama konusundaki bilgi düzeyleri, sağlıklı yemek hazırlama konusundaki tutumları ve sağlıklı yemek hazırlama konusundaki uygulamaları tercih durumları da karşılaştırılmıştır. Tezin birinci bölümünde gıda ve ilgili kavramlardan, besin öğelerinden, besin gruplarından, beslenme ve beslenme şekillerinden, besin seçimine etki eden unsurlardan, günümüzde beslenme gibi başlıklardan bahsedilerek çalışmanın konusuna ilişkin literatür bilgisi verilmiştir. Tezin ikinci bölümünde ise yemek hazırlama kavramı üzerinden sağlıklı ve sağlıksız yemek hazırlama, evde ve profesyonel mutfaklarda sağlıklı yemek hazırlamadan, sağlıklı ve sağlıksız pişirmeden bahsedilerek konu ile literatür arasında bağ kurulmaya çalışılmıştır. Tezin üçüncü bölümünde ise çalışma için kullanılacak verilerin bulgular ve analizler şeklinde değerlendirmesi ve yorumlaması yapılmıştır. Çalışmaya katılanların demografik bilgileri ve çalışmanın boyutları arasındaki ilişkiler ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Analizlerin yorumlanması ve bunlardan yola çıkılarak değerlendirme yapılmaya ve öneriler verilmeye çalışılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM
GIDA VE BESLENME

1.1. Gıda ve İlgili Kavramlar

Gıda veya besin, direkt olarak insanların tüketimi için kullanımı olanaksız olan, canlı halde bulunan hayvan, hasat işlemi gerçekleştirilmemiş her türlü bitki, tıpta özellikle hastalıkları tedavi etmek için kullanılmakta olan ürünler, kişisel bakım ürünleri, tütün, tütünden üretilen ürünler dışında, insanlar tarafından yenilip içilerek tüketilen ve tüketilmesi amacı ile işleme tabi tutulmuş, yarı işlenmiş ya da hiç işlem görmemiş her türden maddeyi tanımlamak için kullanılan terimdir (Gıda ve Güvenilir Gıda, 2015). Gıda, besin ya da yiyecek, gün içindeki beslenme faaliyetinde yenilerek tüketilebilen ve tüketimi ile de yaşamın devan ettirilebilmesi için elzem öğeleri sağlayan her türden bitki ve hayvan dokularını ifade etmektedir (Türkiye Beslenme Rehberi [TÜBER], 2015, s. 31). Gıda ya da besin yaşamın devam ettirilebilmesi ve varlığın devamının sağlanması için gerekli, yenilebilen, beslenme için elverişli her türlü maddedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2019). Kapur (2018), gıdayı bir insanın veya başka herhangi bir canlı organizmanın varlığını devam ettirebilmesinin zorunlu bir parçası olarak açıklamaktadır. Kapur besini, bedeni besleyen maddeler şeklinde ifade etmektedir. Bununla birlikte besini, bireyin yiyip içebileceği ve sonucunda enerji alabileceği, vücudun korunmasını sağlayan ve gereksinimlerini karşılayan herhangi bir madde olduğunu ve gıdanın, vücudu oluşturan hammadde olduğunu ifade etmektedir. Can ve Demir (2018, s. 54), ise gıdayı yenilebilir ve vücuda alındığında yaşamın devam ettirilebilmesi için gereken besin öğelerini barındıran bitki ve hayvan dokuları olarak besin ve yiyecek terimleriyle eş anlamlı olarak kullanmaktadır.

Vural (1992, s. 1), gıdayı beslenme başlığı altında, insan bedeninin gelişmesini, yaşamsal faaliyetlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirmesini sağlayan unsurlar olarak, insan bedeninin faaliyetleri, gelişim göstermesi ve dokularının sürekli yenilenmesi için elzem ihtiyaç olarak tanımladığı görülmektedir. Vural, gıdayı ekonomik ve hukuki açıdan çok boyutlu olarak tanımlamaktadır. Ekonomi başlığı altında gıdayı insan bedeninin her türlü gereksinimini gideren bir mal olduğunu, bu malların teknoloji kullanılarak işlenip elde edilmişse imal edilen ürün, deniz mahsulleri gibi herhangi bir işlem görmeden elde edilmişse imal edilmeyen ürün olarak değerlendirilebileceğini ifade etmektedir. Vural gıdayı hukuki açıdan Türk gıda mevzuatında yer alan her türden yiyecek, içecekler olarak açıklamaktadır. Ayrıca insanda keyif hissi uyandıran

alkollü içecekler ve kahvenin de Türk gıda mevzuatında gıda olarak geçtiğini ifade etmektedir. Swift ve Tischler (2010, s. 560), gıda, özellikle sağlıkla ilgili olarak, çelişkiler ve karşıtlıklarla dolu, kafa karışıklıkları ve potansiyel bir endişe kaynağı olan karmaşık bir varlık şeklinde açıklamaktadırlar.

Gıdalar besin öğelerinden meydana gelmektedir. Bunlar makro ve mikro besin öğeleri olarak iki ayrı başlık altında incelenmektedir. Karbonhidratlar, proteinler ve yağlar makro besin öğesi olarak, vitamin ve mineraller ise mikro besin öğesi olarak bilinmektedir. Su hayat için şarttır bu açıdan su da besin öğeleri arasında sayılmaktadır (TÜBER, 2015, s. 31).

1.1.1. Makro besin öğeleri

Vücutta organ faaliyetleri ve vücudun olması gereken ısıda kalması makro besin ögelerinin vücuda alınması ile mümkündür. Yağlar, protein ve karbonhidrat makro besinler olarak değerlendirilmektedir (TÜBER, 2015, s. 31).

1.1.1.1. Karbonhidratlar

Karbonhidratlar bedenin en önemli enerji sağlayıcısı konumundadır (Uçar ve Ongün Yılmaz, 2020, s.40). Vücut hareketleri için gereken enerji en basit şekilde karbonhidrat alımı ile sağlanabilmektedir. Beden için yakıt görevi gören öncelikli besin öğesi olarak karbonhidratlar beslenmede çok önemli bir yere sahiptir. Tahıllar işlenerek ortaya çıkarılan nişasta tam bir karbonhidrat deposudur (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Karbonhidratların başlıca kaynakları, dünya çapında tüketilen tüm karbonhidratların yaklaşık yüzde 50'sini temsil eden tahıllardır. Şeker bitkileri ikinci sırada yer almakta, bunu kök bitkileri, meyveler, sebzeler, bakliyat ve süt ürünleri izlemektedir. Karbonhidratlı gıdalar arasında gıda gruplarının bu kadar geniş bir temsili ile uzmanların karbonhidratlı gıdaların tek başına enerjiden daha fazlasını sağladığını vurgulamaktadırlar (Nantel, 1999, s. 9).

Karbonhidratlar yapılarındaki şeker sayısına göre sınıflandırılmaktadırlar. Bunlar: glikoz ya da üzüm şekeri, früktoz ya da meyve şekeri ve galaktoz olarak monosakkaritler yani basit şekerler başlığı altında değerlendirilmektedir. İki monosakkaritin birleşiminden ortaya çıkan disakkaritler ise sakaroz ya da çay şekeri,

laktoz ya da süt şekeri ve maltoz olarak ayrılmaktadır. Polisakkaritler ise çok fazla sayıda monosakkaritin birleşiminden oluşmaktadır (Gıda teknolojisi [MEGEP], 2015, s.6).

Karbonhidratların vücutta çok önemli görevleri bulunmaktadır. En önemli enerji kaynağı olmasının yanında sindirim sistemi için bitki kaynaklı gıdalarda posa oluşturması ile bağırsak sağlığının korunmasında yardımcıdır. Beyin faaliyetleri glikoz ile gerçekleşmektedir. Vücuda enerji sağlanması için özellikle protein kullanımını engellemektedir. Su ve elektrolit dengesinin sağlanmasında elzemdir (Türk Böbrek Vakfı [TBV], 2017, s. 3). Yüksek karbonhidratlı gıdalar vitamin ve mineral besin öğelerinin tamamını sağlasa da bazıları ayrıca çoğu antioksidan olan fitokimyasallar açısından özellikle zengindir. Bu tür maddelerin sağlığın korunmasındaki rolüne dair artan kanıtlar vardır (Nantel, 1999).

1.1.1.2. Protein

Proteinler, amino asitler tarafından oluşturulan azot içeren maddelerdir. Vücuttaki kas ve diğer dokuların ana yapısal bileşeni olarak hizmet ederler. Ayrıca hormonlar, enzimler ve hemoglobin üretmek için kullanılırlar. Proteinler ayrıca enerji olarak da kullanılabilir ancak, bir enerji kaynağı olarak birincil tercih değildirler. Proteinlerin vücut tarafından kullanılabilmesi için en basit formları olan amino asitlere metabolize olmaları gerekmektedir. İnsan büyümesi ve metabolizması için gerekli olan 20 amino asit tanımlanmıştır. Bu amino asitlerin on iki tanesi (çocuklarda on bir) esansiyel değildir, yani vücudumuz tarafından sentezlenebilirler ve diyetle tüketilmeleri gerekmez. Kalan amino asitler vücutta sentezlenemez ve diyetlerimizde tüketilmesi gereken elzem amino asitler olarak tanımlanmaktadır (Hoffman ve Falvo, 2004, s. 119).

Zengin toplumların beslenmesindeki enerjinin yaklaşık %10-15'i proteinden elde edilir. İnsanların yakıt olarak proteine ihtiyacı yoktur, proteine, büyüme, iyileşme, yenilenme gibi vücut faaliyetlerini arttırmak ve bu işleyişin olması gerektiği şekilde, gereken konumunda sabit tutmak için proteine ihtiyaç duymaktadırlar (Hoffer, 2016, s. 461). Hayvansal kaynaklar olan yumurta, süt, et, balık ve kümes hayvanlarından elde edilen proteinler, gıda kaynaklarının en yüksek kalite derecesini sağlamaktadır. Bunun sebebi, öncelikle bu kaynaklardan gelen proteinlerin tam olmasıdır. Bu kaynaklardan elde edilen protein aynı zamanda yüksek miktarda

doymuş yağ ve kolesterol alımı ile ilişkilidir (Hoffman ve Falvo, 2004, s. 121). Soya, glüten ve baklagiller, nohut, bezelye ve mercimek gibi bakliyatlar önemli bitkisel kaynaklı protein kaynağı alternatifleri olarak kullanılmakta ve tercih edilmektedir (Thavamani, Sferra ve Sankararaman, 2020, s. 349). Protein alımı sağlık için gereklidir fakat hem yetersiz protein alımı hem de aşırı protein tüketimi, sağlık üzerinde olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Esansiyel amino asitlerin yetersiz tüketimi, amino asit eksikliklerine ve kas kaybına neden olabilmektedir. Aşırı protein tüketimi insülin direncine, prediyabet ve tip 2 diyabete neden olabilmektedir (Mittendorfer, Klein ve Fontana, 2020, s. 61).

1.1.1.3. Yağlar

Yağlar gliserol ile yağ asitlerince oluşturulmuş esterlerdir. Bir gram yağ tüketimi vücuda dokuz kalori enerji sağlamaktadır (Ünsal, 2019, s. 3). Yağlar fiziksel, kimyasal yapı anlamında farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar yağ asitlerinin cinsine ve miktara göre şekillenmektedir. Yağlar bu farklılıklara göre beslenme açısından ele alındığında doymuş yağ ve doymamış yağ şeklinde iki başlık altında değerlendirilirken, doymamış yağlar da kendi içerisinde tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlar olarak değerlendirilmektedir. Doymuş yağlar yapılarında çift bağ bulundurmazlar. Doymamış yağlar bir adetten az olmamakla birlikte çift bağ bulundurur. Çift bağ bir adet ise tekli doymamış, birden fazla ise çoklu doymamış yağlar olarak değerlendirilmektedir (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012, s. 133). Doymuş yağlar yapı olarak katı haldedir. Bunun sebebi karbon atomlarının birbirlerine tek bağ ile bağlanmalarıdır. Doymamış yağlar ise çift bağlar bulundurarak bağlanmaktadır ve sıvı haldedir (Kimya teknolojisi [MEGEP], 2013, s. 39). Doymamış yağ bitki kaynaklı yağlarda fazladır. Bu sebeple bitkisel yağlar akışkan yapıda gözlemlenir. Hayvansal kaynaklı yağlar ise doymuş yağ bulundurması sebebi ile katı halde gözlemlenir (Çekal, 2007, s. 67).

Sağlık açısından yağ asitlerinin görevleri arasında vücutta sinir sistemi ve beyin dışında hücrelere enerji sağlama, vücut ısısını kontrol altında tutma, organlarımızı dış etkenlere karşı koruma, yağda çözünen besin öğelerinin ve A, D, E, K vitaminlerinin bağırsaktaki emilimini artırmak gibi önemli işlevleri bulunmaktadır (Yağlar ve Beslenme, s. 5.).

Tekli doymamış yağların tüketiminin sağlığı iyileştirici etkileri bulunmaktadır. Bunlardan en önemli etkisi HDL (high density lipoprotein: yüksek yoğunlukta lipoprotein) yani iyi kolesterol oranı artırmasıdır. Çoklu doymamış yağ asitlerinin tüketimi vücutta sentezlenmediği için oldukça önem arz etmektedir. Bunlardan en önemlisi balıklarda bulunan omega 3 ve 6'dır. Omega 6 kaynağı başlıca gıdalar soya ve mısır, omega 3 kaynağı gıdalar ise ceviz, balıklar ve keten tohumudur denilebilir. Kalp damar ve kanser gibi hastalıklardan korunmak için her iki yağ asidinin tüketimi önem arz etmektedir. (Çakmakçı ve Kahyaoğlu, 2012, s. 134). Çoklu doymamış yağ asitlerini içeren, insan sağlığı için faydaları kanıtlanmış bir yağ çeşidi olan zeytinyağı, diğer yağ cinslerinin üretim şeklinden ayrı olarak meyvenin direkt kendisinden, herhangi bir ekstra işlem, kimyasal müdahale olmaksızın üretilmektedir. Zeytinyağı kalp ve damar hastalıklarını engelleyici etkisi, yaşlanmayı geciktirici özelliği ile tıp otoriteleri tarafından fonksiyonel besinler arasında değerlendirilmektedir. (İlban ve Çolakoğlu, 2017, s. 430). Doymuş yağlar LDL (low density lipoprotein: düşük yoğunlukta lipoprotein) yani kötü kolesterolü artırmaktadır. Kanda artan kolesterol kalp, damar hastalıklarını tetiklemektedir (Ünsal, 2019, s. 3). Doymuş yağ içeren tam yağlı süt ürünleri tereyağı, peynir, yoğurt, işlenmiş hazır gıdalar, et ve sosis, salam benzeri et ürünleri gibi gıdaların LDL artırması sebebi ile kardiyovasküler hastalıklara sebep olabildiği, buna karşın doymamış yağ asitlerince zengin besinlerin tüketiminin bu riski azalttığı gözlemlenmektedir (Siri-Tarino, Sun, Hu ve Krauss, 2010, s.502). Hooper, Martin, Jimoh, Kirk, Foster ve Abdelhamid (2020, s. 1), yaptıkları saha ve klinik çalışmalarda elde ettikleri veriler ışığında gıdalar ile vücuda alınan doymuş yağ asitlerinin azaltılmasının kardiyovasküler rahatsızlık yaşanmasında %17 oranında düşüş sağladığı sonucuna vardıklarını aktarmışlardır. Bu konu ile ilgili hala çelişkili açıklamalar yapılmakta olsa da doymuş yağ tüketimi ve kardiyovasküler hastalıklar arasında kötü bir bağ olduğu ileri sürülmeye devam etmektedir (Feinman, 2010, s. 891).

Sağlık açısından oldukça zararlı olan yağ asitlerinden bir diğeri ise trans yağ asitleridir. Trans yağ asitleri karbon atomları arasında trans çift bağ ile bağlanmış haldeki doymamış yağlardır. Bitkisel katı yağlar olan margarinler trans yağ asitleri içermektedir. Ayrıca kızartılarak hazırlanan ürünler ve hazır paketli gıdalar da trans yağ içermektedir. (Gıda teknolojisi [MEGEP], 2015, s. 51). Trans yağlar hayvansal gıdaların yapısında doğal olarak bulunmaktadır. Hayvanlarda doğal olarak oluşan bu

yağ asidi, elde edilen süt ve sonrasında elde edilen yan ürünlerde de tespit edilmiştir. Anne sütünün de bireyin beslenmesi ile ilişkili olarak düşük miktarda trans yağ içerdiği bilinmektedir (Dağlıoğlu ve Taşan, 2005, s. 84). Trans yağ alımının doymuş yağa oranla daha fazla zarar verici bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir. Trans yağlar doymuş yağdan faklı olarak hem iyi kolesterol oranını düşürmekte hem de kötü kolesterol oranını yükseltmektedir. Buna bağlı olarak kalp damar hastalıklarında artırıcı etkileri bulunmaktadır. (Kahraman ve Küplülü, 2011, s. 21). Beslenmede önemli bir yer tutan kızartılmış ürünler yağların ısıtılıp gıdaların kızartılması ile elde edilmektedir. Gıdalar yağ içerisinde pişirildiğinden normalin çok üzerinde yağ barındırır hale gelmektedir. Katı yağ tüketiminde aşırıya kaçmanın kanser, felç, diyabet gibi hastalıklara sebep olduğu bilinmektedir. Kızartma yağları yüksek sıcaklıklarda hazır hale getirilmektedir. Bunun sonucunda yağlarda okside olmakta ve kanserojen etki göstermektedir. Pişirme esnasında okside olmuş yağlardan çıkan okside uçucular nefes yolu ile dahi özellikle akciğer kanseri olmak üzere kansere sebep olmaktadır (Sungur, 2009). Yanmış, bozulmuş ve aşırı yağ alımı kansere sebep olmaktadır (Baysal, 1996, s. 23).

1.1.2. Mikro besin öğeleri

Vücut işleyişi için oldukça önemli görevleri bulunan mikro besin öğelerinin en önemli görevi vücutta enerji oluşturmaktır. Mikro besin öğeleri özellik olarak çok az miktarlarda da alınsa yeterli olmakta, vücut gereksinimleri karşılanmaktadır. Vitaminler ve mineraller mikro besin öğeleri başlığı altında değerlendirilmektedir (TÜBER, 2015, s. 31).

1.1.2.1. Vitaminler

Vitaminler vücut tarafından üretilemeyen bileşiklerdir. Bu ihtiyaç ancak besinler aracılığı ile sağlanabilmektedir (Eroğlu Samur, 2012, s. 9). Vitaminler suda ve yağda eriyenler olarak iki grupta sınıflandırılmaktadır. Yağda eriyen vitaminler A, D, E, K vitaminleri, suda eriyen vitaminler ise B grubunda bulunan vitaminler ve C vitaminidir (TÜBER, 2015, s. 33). Yağda çözünen vitaminler yağlı kaynaklarda bulunmaktadır. Bu kaynakların çoğunluğu hayvansal gıdalardır. Bu vitaminlerin bir diğer özelliği ise pişirme işlemine dayanıklı olmasıdır. Suda eriyen vitaminler ise B12 vitamini dışında çoğunlukla bitkisel kaynaklarda bulunur. Isıl işlemlere karşı yağda eriyen vitaminlere oranla daha dayanıksızdır (Turhan, 2008, s. 18). Vitaminlerden herhangi bir tanesi

gerektiği kadar alınmadığında vücutta gerçekleşen tüm yaşamsal faaliyetlerde ve ilişkisi bulunan diğer besin öğelerinin fayda oranında düşüş ve sapmalar gerçekleşebilmekte bu da vücutta kısa ve uzun vadede sorunlara, hastalıklara sebep olabilmektedir. Vitaminlerin fayda sağlayacağı düşüncesiyle aşırı kullanımı da tıpkı yetersiz kullanımında olduğu gibi patolojik sonuçlara sebep olabilmektedir. Bütün vitaminlerin referans oranlarda ve bireysel gereklilikler göz önünde bulundurularak kullanımı sağlığın iyi halinin devamı açısından önem arz etmektedir (Bülbül, Sürücü ve Aşık, 2014, s. 242).

1.1.2.2. Mineraller

Minerallerin her biri periyodik cetvelde yer alan, canlı bedeninin üretemediği ve beslenme yoluyla alınması elzem olan element maddelerdir. Karbon, oksijen, hidrojen ve azot insan bedeninde, hayvan ve bitkilerin yapısında doğal olarak bulunmaktadır. Bu dört element canlıların yapı taşlarıdır. Biyolojik element olarak da değerlendirilen bu maddeler çözünmüş halde tuz veya diğer organik yapı maddeleri ile bağlı halde bulunur. Minerallerin kan basıncını düzenleme, kasların hareket ettirilmesi, kanın pıhtılaşması ve sinir sisteminin sağlıklı çalışması gibi hayati fonksiyonlarda önemli görevleri bulunmaktadır (Gıda teknolojisi [MEGEP], 2015, s. 34). Sağlığın iyi halinin devamı, büyüme ve beden gelişimi için mineral alımı elzemdir. Günlük ihtiyacımızın 250 miligramın üzerinde olduğu mineraller makro mineral, bu değerin altında olanlar ise mikro mineral olarak değerlendirilmektedir. Günlük beslenmemizde önemli bir yeri olan tuz da minerallerden oluşmaktadır. Normal beslenme ile vücuda alınan sodyum, klor ve potasyum yeterli olmaktadır. Fazla alımı hipertansiyon gibi hastalıklara sebep olmaktadır. Yetişkin bir bireyin günlük 6 gramın üzerinde tuz tüketimi sağlığa olumsuz etkilerde bulunabilir. Vücuttan terleme, idrar gibi doğal yollarla atılan tuz, vücutta su dengesini sağladığı, kas hareketlerinin sağlıklı gerçekleşmesinde önemli görevleri olduğu için yeterli miktarda tüketimi önem arz etmektedir. Tuz kullanımında tuzun iyotlu olmasına dikkat edilmelidir. İyot tiroit bezinin sağlıklı çalışması için elzemdir. Ülkemizde iyot yetersizliği sebebi ile tiroit hastalıkları sıklıkla görülmektedir. Bunun önüne geçmek için iyotlu tuz kullanımı önemlidir (Eroğlu Samur, 2012, s. 20).

1.1.3. Su

Su hayatın devamı için şarttır. Bu özelliği ile diğer besin öğeleri gibi su da bir besin öğesi olarak değerlendirilmektedir (TÜBER, 2015, s. 31). Besin öğesi olmasıyla birlikte içerisinde bulunan minerallerle vücutta gerçekleşen her türlü yaşamsal faaliyette önemli görevleri bulunan su, canlılar için olmazsa olmaz bir yaşam kaynağıdır (Akın ve Akın, 2007, s. 107). Yetişkin bireylerin günlük iki litreden az olmamakla birlikte eğer bulunulan ortam sıcaklığı yüksekse miktar artırılarak tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir. Aynı şekilde ağır fiziksel aktivite de su tüketim miktarının artırılmasını gerektiren durumlardandır. Su tüketmek için vücudun susama sinyalleri göndermesi beklenmemelidir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008, s. 18). Vücudun üçte ikisi sudan oluşmaktadır. Bu özelliği ile bedenimizde en çok bulunan bileşik olarak önemini ortaya koymaktadır. Vücutta bulunan su miktarı yaş, cinsiyet ve kiloya göre değişkenlik göstermektedir. Bu su oranı gün içinde sürekli olarak eksilmektedir. Beslenme şekli su ihtiyacı miktarını belirleyen önemli bir etkendir. Protein yönünden zengin besinlerin fazla tüketimi ve gereğinden fazla tuz tüketimi su ihtiyacını artırmaktadır. Vücutta su oranının düşmesi sağlığın iyi halini olumsuz şekilde etkilemektedir. Sağlıklı yaşam için günlük normal tüketim oranı olarak 1200 ile 1800 mililitre su önerilmektedir (Gıda teknolojisi [MEGEP], 2016, s. 16).

Vücudun ihtiyacı olan suyu tüketirken suyun temiz ve sağlığa uygun olmasına da dikkat edilmesi gerekmektedir. Sağlığı bozucu riskleri taşımayan, zengin içerikli temiz, güvenli sular tüketilmelidir. Güvenli ve temiz su kullanımı gıda üretiminden tüketim aşamasına kadar her aşamada önem arz etmektedir (Su ve Yaşam, 2012, s. 27).

1.1.4. Sağlıklı gıda

İlgili literatürde sağlıklı gıda kavramının çeşitli yönlerden tanımlandığı görülmektedir. Konu ile ilgili Erkmen (2010, s. 221), sağlıklı gıdayı vücudun ihtiyaçlarını karşılayacak olan besin öğelerini taşıyan, insan sağlığını ve gıda güvenliğini sağlamada tehlike unsuru olabilecek cam kırığı, kıl, ambalaj parçası gibi fiziksel, ilaç, deterjan kalıntısı gibi kimyasal, bozulmaya sebep olabilecek her türden mikroorganizma çeşitleri gibi biyolojik tehditleri taşımayan, her türlü bozulmadan korunmuş gıda maddeleridir şeklinde tanımlamaktadır. Yıldırım, Yaralı ve Danyer (2020, s. 102), sağlıklı gıdayı her türlü aracının sebep olabileceği fiziksel, biyolojik ve

kimyasal kirleticilerden korunması sağlanmış gıdalar, pişmiş ürünlerin herhangi bir bulaşmadan korunması maksadıyla, pişme işlemi uygulanmamış ürünlerden ayrı bir alanda muhafazası sağlanmış gıdalar, hastalığa sebep olan her türden mikroorganizmanın ortadan kaldırılması amacıyla gerekli sıcaklıkların gerekli süreler boyunca uygulandığı gıdalar, pişirilmemiş ve pişirilmiş her türlü besin maddesinin gerekli sıcaklık aralığında muhafazası sağlanmış gıdaları sağlıklı gıda olarak aktarmaktadırlar. Minimum seviyede işlem görmüş, gıda katkıları ile müdahale edilmemiş, herhangi bir kimyasal işlem olmaksızın elde edilmiş tarım ürünleri, vücuda ve insan sağlığına faydası artırılarak fonksiyonel hale getirilmiş gıdalar ve vücudun gereksinimlerini karşılama yetisine sahip destekleyici takviyeler sağlıklı gıda olarak değerlendirilebilmektedir (Özden, 2019, s. 11).

Sağlıklı gıda kavramı güvenli gıda kavramı ile yakından ilişkilidir. Sağlıklı gıda elde etmenin yolu tarladan sofraya bakış açısıyla ele alındığında üreticiyle tüketici arasında bulunan tüm ara etkenlerin değerlendirilmesi ve takibi ile mümkündür. Sağlıklı gıda fiziksel, kimyasal ve biyolojik açıdan kirletici öğe içermemeli, mevsiminde tüketim, nakliye, ambalajlama gibi ara etkenlerin de sağlıklı gıda ile ilişkili olduğu unutulmamalıdır (Bozyiğit ve Kılınç, 2019, s. 205). Sağlıklı gıda, besin değeri açısından ele alındığında fonksiyonellik ve vücudu besleme seviyesine göre değerlendirilebilmektedir. Buna göre geleneksel yöntemler ile elde edilen organik gıdalar, içeriğinde daha kaliteli mikro ve makro besin öğeleri bulundurmaları sebebiyle sağlıklı gıdalar olarak değerlendirilmeleri mümkündür. Organik gıdaların yeme esnasında ve sonrasında verdiği haz ve doygunluk hissi, daha az ama kaliteli yeme sonucu ortaya çıkan sağlıklı beden ve bunun verdiği mutlulukta organik gıdaları sağlıklı gıda olarak sınıflandırmak için bir başka sebeptir. Bir ürünü sağlıklı gıda olarak sınıflandırmak için saflık durumu da ayrıca ele alınmalıdır. Gıdanın saflığı ise elde edilme sürecinde kullanılan gıda katkı maddeleri, ilaçlar ve bunun gibi birçok insan müdahalesinin ne seviyede olduğu ile ilişkilidir. Saflık ve doğallık aynı anlamda kullanılabilmektedir. Kontamine olmamış, minimum insan müdahalesi ile elde edilen organik gıdalar konvansiyonel gıdalara göre daha saf oldukları için sonrasında değiştirilmez ve saflığı bozulmazsa sağlıklı gıdalar olarak değerlendirilebilir (Ditlevsen, Sandøe ve Lassen, 2019, s. 47).

Sağlıklı beslenme bilinci açısından bilimsel kanıtlar henüz yetersiz olmakla birlikte, organik tarım ürünlerinin optimal bir sağlık durumunun korunmasında katkısı

olduğu düşünülmektedir. Ayrıca organik gıdaların kronik hastalık geliştirme riskini azalttığı düşünülmektedir. Bunun nedeninin organik gıdalardaki biyoaktif bileşiklerin daha yüksek, sentetik gübreler ve pestisitler gibi sağlıksız maddelerin daha düşük seviyede olması gösterilmektedir (Hurtado-Barroso, Tresserra-Rimbau, Vallverdú-Queralt ve Lamuela-Raventós, 2019, s. 704). Sağlıklı gıda, insan vücudunun gereksinimlerini karşılayabilecek kalitede besin öğelerini içeren, zehirlenme, sağlığı bozma gibi etkenlere sebep olmayacak şekilde en üst düzeyde güvenli gıdadır. Sağlığa, vücudu beslemenin yanında ek olarak fayda sağlayan fonksiyonel gıdalar da sağlıklı gıdalar olarak kabul edilebilir. Sağlıklı yiyecekler, gıda zehirlenmesine neden olan bakteriler veya diğer potansiyel zararlıları içermediği için güvenlidir. Bu anlamda, gıdanın sağlıklı olması ve kalitesi, gıdanın istenmeyen kontaminasyonları önleyecek şekilde üretilmesi, saklanması, hazırlanması ve sunulmasıyla ilgilidir (Siipi, 2013, s. 799).

Yalnızca açlığı gidermekle kalmayıp sağlığı geliştiren, hayat boyu sağlıklı bir vücut sistemi için gerekli onarımın sağlanabilmesi için hastalığı engelleyici ve var olanı azaltıcı etkiye sahip, uzun bir hayat yaşamaya destek olan, tüketildiğinde hastalığa katkıda bulunan veya iyileşmeyi engelleyici maddeler içermeyen gıdalar sağlıklı gıda olarak ifade edilebilir. Sertifikalandırılmış, yoğun emekler sonucunda elde edilen, ürün elde edilirken insan, hayvan ve çevrenin zarar görmediği, risk bilinci ile üretilen organik gıdalar da birçok açıdan değerlendirildiğinde sağlıklı gıdalar arasında değerlendirilebilir (Rodman, Palmer, Zachary, Hopkins ve Surkan, 2014, s. 84).

1.1.5. Sağlıksız gıda

Sağlıksız yiyecekler hem yüksek kalorili hem de yağ içeriği bakımından zengin gıdalar olarak kabul edilmektedir (Werle, Trendel, Ardito, 2013, s. 116). Çoğunlukla ayaküstü beslenmeye sebep olan fast food tarzı besinler, şeker ve tatlandırıcılar ile zenginleştirilmiş gıdalar sağlıksız gıdalar olarak değerlendirilebilir (Niebylski, Redburn, Duhaney ve Campbell, 2015, s. 788). Benzer şekilde Dobson ve Gerstner (2010, s. 770), özellikle fast food hizmeti veren kuruluşlarda sunulan ucuz fakat anlaşılmaz şekilde büyük porsiyonlarda satışı gerçekleştirilen patates kızartması, patlamış mısır, şekerli ve gazlı içecekler, aşırı tuz ve lezzeti katlamak için yağın aşırı miktarlarda kullanıldığı gıdaları sağlıksız gıdalar olarak değerlendirmektedir.

Dünyanın her yerinde özellikle en yoğun şekilde gençlere pazarlanan ürünlerin büyük çoğunluğu kalorisi oldukça yüksek, besin değeri düşük, doymuş yağ ve/veya trans yağ içeren sağlıksız gıdalardır. Şeker ve tuz içeriği yüksek kahvaltılık gevrekler, alkolsüz, gazlı ve yüksek oranda şeker içeren içecekler, şekerlemeler, tuzlu atıştırmalıklar ve hızlı tüketim amaçlı üretilen bu ve benzeri gıdalar sağlıksız gıdalardandır (Taillie, Busey, Stoltze, ve Dillman Carpentier, 2019, s. 787). Günümüzde hayatın hızlı temposu beraberinde fast food tüketimini de artırmıştır. Yüksek oranda şeker, yağ ve tuz içeren bu gıdalar anlık doygunluk sağlamaları ve vücuda faydalı besin öğeleri bakımından oldukça zayıf olmaları sebebiyle sağlıksız gıdalar olarak değerlendirilmektedir (Keskin ve Güneş, 2019, s. 28). Sağlıksız gıdalar altında değerlendirilebilecek abur cuburlar basitçe boş kalorili yiyecek anlamına gelir. Boş kalorili yiyecekler, protein, vitaminler, mineraller gibi mikro besin öğelerinden ve liften yoksun, ancak yüksek enerjiye sahip, yüksek kalori bakımından zengin besinlerdir. Bunlar yüksek oranda rafine şeker, beyaz un, trans yağ ve çoklu doymamış yağ, tuz, monosodyum glutamat ve buna benzer çok sayıda gıda katkı maddesi içerebilmektedir. Bu besinler vücudunuzun sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu besinleri içermez. Bu nedenle besin değeri düşük olan bu yiyecekler sağlıksız kabul edilmektedirler (Ashakiran ve Kiran, 2012, s. 8).

Ev dışı tüketime hazır gıda kaynakları arasında yiyecek otomatları, paket servisler, kafeler, restoranlar, süpermarketler ve bakkallar yer almaktadır. Ev dışında hazırlanan yiyecekler, özellikle enerji ve yağ içeriği açısından evde hazırlanan yiyeceklerden daha az sağlıklı olma eğilimindedir. Bu durum ev dışında yemek yeme sıklığı ile hem toplam diyetin beslenme kalitesi hem de vücut ağırlığı arasında bulunan ilişkileri açıklamaktadır (Adams, Goffe, Brown, Lake, Summerbell, White ve Adamson, 2015, s. 2). Sağlıksız gıda yalnızca içerik ve üretimle ilgili değildir. Bir gıdanın tüketim miktarı da sağlıklı ya da sağlıksız olmasını belirlemektedir. Örneğin sağlıklı olan suyun fazla tüketimi vücuda zarar verebilmektedir. Gıdanın sağlıklı olması, gıdanın beslenme gereksinimlerine uygunluğu olarak ele alındığında işlenmiş ve katkı maddeleri içeren et ve ürünleri doyurucu olabilir ancak bu gıda ürünlerinin sağlıklı olduğu konusu tartışmaya açıktır (Siipi, 2013, s. 799).

1.2. Beslenme İle İlgili Kavramlar

Bu başlık altında öncelikle besin grupları başlığı altında, süt ve süt ürünleri et-yumurta- kurubaklagiller grubu, ekmek ve tahıllar, sebze ve meyveler şeklinde açıklanacaktır. Daha sonra beslenme kavramı sağlıklı beslenme, sağlıksız beslenme yetersiz beslenme ve sonuçları, dengesiz ve yanlış beslenme ve sonuçları, günümüz koşullarında beslenme, evde yemek yeme, dışarıda yemek yeme, bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen etmenler, bireylerin demografik özelliklerinin beslenme davranışına etkisi, bireylerin sağlık durumlarının ve sağlıkla ilgili inançlarının beslenme davranışına etkisi, kültürel etmenlerin bireylerin beslenme davranışa etkileri, medyanın beslenmeye etkisi, yemek trendlerinin beslenmeye etkisi başlıkları altında incelenerek açıklanacaktır.

1.2.1. Besin grupları

Gıdalar içeriklerine göre toplamda beş başlık altında incelenmektedir. Bu başlıklar; süt ve süt ürünleri. Et, yumurta, baklagiller, yemişler ve tohumlar. Ekmek ve tahıl grubu. Sebze grubu ve meyve grubudur. Sebzeler ve meyveler tek bir başlık altında incelenebilir. Fakat tüketimlerinin beslenme açısından önem derecelerinin farklılık göstermesi sebebiyle farklı başlıklar altında incelenmektedir. (TÜBER, 2015, s. 36).

1.2.1.1. Süt ve süt ürünleri

Süt ve sütten üretilen gıdalar inek ve benzeri büyükbaş, koyun ve benzeri küçükbaş memeli hayvanlardan elde edilen süt ve bundan üretilen başta yoğurt, peynir gibi gıdalardır. Süt işlenmeden ve işlendikten sonra elde edilen besinler yüksek miktarlarda ve kaliteli protein, kalsiyum, fosfor, çinko içermektedir. B_1, B_2, B_6, B_{12} kaynağı olan süt ve ürünleri aynı zamanda A, D, E, K vitamini içermektedir (TÜBER, 2015, s. 38). Diş ve kemiklerin sağlığı için süt ve ürünlerinin tüketilmesi gerekmektedir. Bağışıklık sisteminin gelişmesi, sinir sistemi ve kas hareketlerinin sağlıklı olması için süt ve süt ürünlerinin tüketilmesi gerekmektedir. Tüketim boyutu yetişkin bireyler için günlük 2, çocuklar, gelişim çağındaki bireyler, hamileler ve yaşlılar için 3 ila 4 porsiyon olmalıdır (Yücecan, 2008, s. 14). Süt ve ürünleri fosfor ve kalsiyum açısından en zengin kaynaklardır. Protein içeriği oldukça yüksektir. İçerdiği protein ürünün sıvı mı katı mı olduğuna göre değişiklik göstermektedir. Sıvı

oranı yüksek ürünler, peynir gibi katı gıdalara nispeten daha az oranda protein içermektedir (Ünver ve Ünüsan, 2018, s. 530).

1.2.1.2. Et ve türevleri yumurta baklagiller tohumlar yemişler

Etler hayvanların tüketilebilen dokularıdır. Beslenmede önemli bir yer tutmaktadır. Kırmızı ve beyaz etler şeklinde ayrılabilmektedir. İnek ve benzeri büyükbaş hayvanlar, koyun ve benzeri küçükbaş hayvanların etleri kırmızı et olarak değerlendirilmektedir. Tavuk ve benzeri kanatlı hayvanlar ve su ürünü balık çeşitleri beyaz et olarak değerlendirilmektedir. Et yapısında protein, yağ, vitamin ve mineral bulundurmaktadır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015, s. 23). Bu grupta toplanan gıdaların ortak özellikleri diğer besin gruplarına nazaran daha yüksek protein içeriğine sahip olmalarıdır. Demir içeriği bakımından hayvansal gıdalar önde gelmektedir (Yücecan, 2008, s. 15). Bu grupta yer alan gıdalar öncelikle protein içermektedir. Ayrıca bu gruptaki gıdalar demir, fosfor, magnezyum, çinko, B_1, B_6, B_{12} ve A vitamini içermektedir. Bunlardan B_{12} vitamini yalnızca hayvansal gıdalarda yer almaktadır. Bu grup içerisinde en kaliteli protein içeriğine ise yumurta sahiptir. Nohut, fasulye, mercimek bezelye gibi kuru baklagiller de protein içermektedir. Yağ oranı düşük olduğu için ve posa miktarları fazla olduğu için sağlık açısından tüketilmeleri önemlidir. Ceviz, fındık, badem gibi sert kabuklu yemişler de protein içermektedir. Yağ içerikleri bitkisel kaynaklı olduğundan diğer protein kaynaklarından farklı olarak kolesterol barındırmazlar. Vücudun büyüyüp gelişmesinde, kan üretimi, dokuların tamir edilmesi gibi görevlerde kullanılırlar (TÜBER, 2015, s. 39).

1.2.1.3. Ekmek tahıllar ve tahıl ürünleri grubu

Tanelerinin çok büyük bir bölümünü nişastanın meydana getirdiği, öğütme işlemiyle un ve kepek eldesi sağlayan, belirli iklim özelliklerinde yetiştirilen ürünler topluluğu tahıllar olarak açıklanmaktadır. Tahıllar makro ve mikro besin öğelerini barındırmaktadır. İçeriğinde bulunan karbonhidrat ve proteinle beslenmede çok önemli yer tutmaktadırlar. Özellikle karbonhidrat içeriğiyle enerji sağlama konusunda öne çıkmaktadır. İçerdiği esas amino asitler sebebi ile et türü gıdalardan biraz daha az protein içermektedir (Gıda teknolojisi [MEGEP], 2011, s. 3). Beslenmede çok önemli bir yeri olan tahıllardan kaliteli enerji ve tam verim alabilmek için mutlaka rafine edilmeden kullanılmaları gerekmektedir. Tam tahıl olarak ifade edilen bu ürünler sağlığın iyi halinin devamı için mutlaka tüketilmelidir. Tam tahıl kullanımı

kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet gibi hastalıkların önüne geçmektedir. Tam tahıl ürünleri lifli gıda olarak sağlığın iyi halinin devamı için katkı sağlamaktadır. Sağlıklı bir vücut ve yaşam için günlük mutlaka üç ile yedi porsiyon arasında tahıl tüketimi önem arz etmektedir (TÜBER, 2015, s. 43). Tam tahıllı ürünler bol miktarda posa içerdiklerinden midede uzun süre kalabilmekte ve tokluk hissi sağlamaktadır. Bu yönüyle sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmak için de tüketimi önem arz etmektedir (Barbaros ve Kabaran, 2014, s. 142). Tahıl denilince akla ilk gelen ürün buğdaydır. Buğdaydan elde edilen un ile günlük hayatta çokça tükettiğimiz ekmek ve makarna gibi ürünler yapılmaktadır. Mısır da dünya genelinde en çok tüketilen tahıllar arasında yer almaktadır. Mısır aynı zamanda yem üretiminde de yoğun olarak kullanılmaktadır. Çavdar, yulaf, arpa ve özellikle pirinç beslenmede önemli bir yere sahiptir. Ülkemizde tahıllardan üretilen ürünler yoğun olarak tüketilmektedir. Günlük enerji ihtiyacının %44 ile 54'nün bu grupta yer alan besinler ile karşılandığı bilinmektedir (Erbaş Köse, Mut, 2018, s. 1123).

1.2.1.4. Sebze grubu ve meyve grubu

Sağlıklı beslenme açısından önem arz eden bir diğer grup sebze ve meyvelerdir. Sebzelerin ve meyvelerin beslenme noktasında önem sıraları farklılık gösterdiğinden bağımsız olarak ele alınarak incelenirler ancak, doku, yapı ve içerik olarak benzerlikler göstermektedirler. Bu sebeple iki başlık tek bir çatı altında incelenmektedir (TÜBER, 2015, s. 42). Bitkilerin yenilebilen yaprak, kök, çiçek ve gövdelerine sebze, yenilebilir çiçek ve tohumlara ise meyve denilmektedir. Meyveler ve sebzeler birçok vitamin ve mineral bulundururlar. Vücudun sağlıklı şekilde yaşamsal faaliyetlerini devam ettirebilmesi için gereken desteği sağlarlar. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi, hücre ve dokuların yenilenmesinde, görev yaparken bulundurdukları posa ile barsak, sindirim sistemi sağlığına fayda sağlamaktadırlar (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015, s. 30). Bedenin ihtiyaçlarını karşılamak için günde ortalama 5 porsiyon meyve sebze tüketilmesi gerekmektedir. Tüketilecek meyve sebze miktarlarını gereken oranlarda belirleyip, dengeli bir şekilde paylaştırılarak tüketmek fayda sağlayacaktır (Yücecan, 2008, s.17). Sebze meyvelerde bulunan C vitamini besinlerle alınan demirin vücutta emilim ve kullanımını artırarak olumlu yönde etkilemektedir (Ünver ve Ünüsan, 2018, s.v532). Sağlığın iyi halinin devamı için meyve ve sebze tüketimi abartılmadan artırılmalı, her ürün mevsiminde ve fazla bulunduğu dönemlerde en leziz ve olgun haliyle tüketilmelidir. Farklı tip ve renklerdeki sebze

meyvelerin tüketimi, vücuda ihtiyaç duyduğu besin öğelerini kazandırarak sağlıklı bir beden inşa etmeye olanak sağlamaktadır. Sebze ve meyvelerin bütün halde tüketilmeleri posasından ayrılarak suyunun tüketilmesinden çok daha fazla fayda sağlamaktadır. Meyve, sebze suları tüketilmek isteniyorsa maksimum fayda sağlanması için mutlaka taze olarak işlenmeli ve kısa süre içerisinde tüketilmelidir. Pişirme, işleme gibi uygulamaların meyve sebzelerin vitamin ve besleyiciliğine zarar verdiği unutulmamalıdır. Çok uzun süre pişirme, suda bekletme, donmuş ürünü çözdürerek pişirme, pişirme suyunun dökülmesi gibi uygulamalardan kaçınılmalıdır (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015, s. 30).

1.2.2. Beslenme

Beslenme gereksinimi Abraham Maslow'un oluşturduğu ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik gereksinimler yani en fazla ihtiyaç duyulanlar içerisinde yer almaktadır (Maslow, 1943, s. 372). Beslenme insan sağlığının korunması, sağlık durumunun olumlu yönde ilerletilmesi amacı ile insan vücudunun ihtiyacı olan besinleri ve öğelerini gerekli miktarda, gereken zamanda alarak hayat kalitesinin yükseltilmesi için farkındalıkla yapılan eylemdir (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü [HSGM], 2017). Beslenme istisnasız şekilde bütün canlıları içerisine dâhil eden, özellikle insan beslenmesinde çok farklı şekillerde karşımıza çıkan gündelik hayatın en önemli faaliyetlerinin başında gelmektedir (Kocatepe ve Tırıl, 2014, s. 56). Bireyin yaşamını devam ettirmek, vücudun gelişerek büyümesinin sağlanması, bununla birlikte sağlığın iyi halini devam ettirmek ve muhafaza etmek için gıdaların tüketilmesi, vücudun alınan gıdaları ve sağladığı besin öğelerini kullanması faaliyetine beslenme denir (TÜBER, 2015, s. 30).

Beslenme faaliyeti bireyin karnını doyurarak yalnızca açlığını yok etmek için gıda tüketmesi veya sadece keyif almak için istediklerini yiyip içmesinden ibaret olmamalıdır. Beslenme aynı zamanda sağlıklı olmak ve bunu devam ettirmek, hayat kalitesinde artış sağlamak amacı ile bireyin bedeninin ihtiyaç duyduğu gıdaları gerekli zamanlarda yeterince almasıdır (TBV, 2017, s. 1). Beslenme sadece doyma amacı ile yapılan bir faaliyet olmamakla birlikte toplumsal ve bireysel seviyede sağlık durumunun ana unsurunu oluşturmaktadır (Baysal, 1981a, s. 3). Beslenme bireyin bedeninin büyüyüp gelişirken sağlığının da korunarak uzun bir hayat yaşamasında etkili olacak besin ve öğelerini yeteri kadar içeren gıdaları, sahip oldukları değerli

içerikleri kaybetmeden ve sağlığa zararlı hale gelmeden tüketmektir (Yılmaz ve Özkan, 2007, s. 89). Beslenme vücudun sağlıklı bir şekilde büyüyüp gelişmesini sağlarken aynı zamanda bireyin ruhsal ve zihinsel gelişimini de etkileyen unsurların başında gelmektedir (Sürücüoğlu ve Balgamış, 1987, s. 11). Beslenme bütün canlılar için en önemli ihtiyaç olmasıyla birlikte besin ve sağlık durumu arasındaki bağlantıdır. Beslenme yalnızca fiziksel bir eylem değildir. Beslenme aynı zamanda sosyolojiyi ve psikolojiyi de ilgilendiren bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Çalıştır, Dereli, Eksen ve Aktaş, 2005, s. 3).

1.2.2.1. Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme yenilip içilen gıdadan keyif almanın yanında, beslenirken dengeyi koruyarak bütün besin öğelerinden gereken miktarın alınması ile bireye özgü ihtiyaçların karşılanması ve bireyin sağlık durumunun devamını sağlayacak en uygun kiloda yaşamını devam ettirmesidir (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015, s. 11). Sağlıklı beslenme bilimin çizdiği yolda yaş, cinsiyet, iş performansı ve bunun gibi ayırt edici özelliklere göre ihtiyaç duyulan enerjinin ve sayısı elliye varan besin öğesi çeşitlerinin gereken miktarlarda teminidir. Bununla birlikte sağlıklı beslenme, besin öğesi kaynağı olan gıdaların ilk andan son tüketim anına ve sonrasına varana kadar ki tüm aşamalarının sağlığı olumsuz etki etmeyecek şekilde sürdürülmesi ve besleyiciliğinin korunması ile mümkündür (Baysal, 1996, s. 21). Sağlıklı beslenme gıdaların birey için yeterli miktarlarda ve dengeli şekilde tüketilmesi demektir. Bireylerin hayat boyunca sağlık durumunun korunarak gelişim göstermesi ve iyi hale getirilmesi sağlıklı beslenme ile mümkündür. Hayat kalitesindeki artış ve sağlıklı yaşamanın yolu sağlıklı bir beslenme düzeni ile elde edilebilir (Pekcan, 2008, s. 7).

Yeterli ve dengeli beslenme, bedenin olumlu yönde gelişim göstererek büyümesinin, dokularının yenilenerek çalışmasının anahtarıdır. Aynı zamanda vücut için gerekli enerjinin tüm besin öğelerinden gereken miktarda ve bir denge gözetilerek alınması ve vücut tarafından kullanılması durumudur (Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü, 2008, s. 16). Sağlıklı beslenme insan vücudu için elzem olan vitaminlerin ve mineral çeşitlerinin de içinde yer aldığı besin öğelerinden en üst seviyede tüketilerek bedene alınmasıyla mümkündür (Saraç ve Yılmaz, 2015, s. 3). İnsan sağlığının korunarak geliştirilmesiyle birlikte kronik hastalıkların minimum seviyeye indirilmesi ve hastalık tehdidinin ortadan

kaldırılmasını sağlayacak şekilde beslenilmesi sağlıklı beslenme olarak değerlendirilmektedir (Baysal, 1998, s. 1).

Sağlıklı beslenme gıdaları tüketmenin yanında gıdayı tüketirken aynı zamanda zevk almak, beslenirken dengeye ve gıda çeşitliliğine dikkat etmek, tüm gıdaların kişinin ihtiyacı kadar tüketilmesi ve bunun sonucunda olması gereken beden ölçülerinin devamlılığının sürdürülmesidir. (Tekkurşun, Demir ve Cicioğlu, 2019, s 257). Sağlıklı beslenmenin gerekliliği tüm gıda türlerinden dengeli, çeşitli ve gerektiği miktarda tüketmektir. Bu durumda özellikle vejetaryen beslenme gibi et ve ürünlerini tüketmeyen bireylerin sağlıklı beslendiği algısı da çelişkili bir hal almaktadır (ege, 2020, s. 205). Sağlıklı beslenme besinlerin yeterince ve bir denge gözetilerek tüketilmesinin yanında, tüketilen besinlerin hijyeninin de sağlık durumuna olumlu etki etmesi, zarar vermemesi ile mümkündür (Egemen, Demir, Akşit, Kusin, Sözbilen ve Solak, 2001, s. 16).

1.2.2.2. Sağlıksız beslenme

Günümüz koşullarında tüm dünyada insanlar açlık tehdidi ve yetersiz, sağlıksız beslenme sebebiyle birçok sağlık sorununa karşı savunmasız ve açık hale gelmektedir. Yapılan çalışmalar henüz gelişmemiş toplumların yeterli miktarda gıdaya ulaşamamaktan kaynaklanan sağlık sorunlarıyla uğraştığını göstermektedir. Tam tersi gelişmiş toplumlarda görülen aşırı gıda tüketiminin de tıpkı yetersiz gıda tüketimi gibi sağlığı kötü yönde etki ettiği bilinmektedir. Buna bağlı olarak aşırı beslenme durumu yaşam kalitesini ve süresini azaltmaktadır (Baysal, 1993, s. 98). Bu başlık altında ilgili literatürde sağlıksız beslenme konusuyla ilişkilendirilen yetersiz beslenme, aşırı ve yanlış beslenme kavramları incelenerek sonuçlarının neler olabileceği açıklanacaktır.

1.2.2.2.1. Yetersiz beslenme ve sonuçları

Beslenme insan sağlığının korunması, sağlık durumunun olumlu yönde ilerletilmesi amacı ile insan vücudunun ihtiyacı olan besinleri ve öğelerini gerekli miktarda almaktır. Gerekli besinlerin ve öğelerinin yeterli miktarda alınmaması durumunda yetersiz beslenme durumu ortaya çıkmaktadır. Vücut için gerekli miktarda karbonhidrat tüketilmemesi durumunda özellikle B grubu vitaminlerinin eksikliği, lif ve aminoasit yetersizliği görülebilmektedir. Bu yetersizlik sebebi ile sürekli yorgun hissetme, konsantrasyon eksikliği, bunalım, sinir sistemi rahatsızlıkları görülebilirken

uzun vadede kanser türleri kardiyovasküler rahatsızlıklar gibi ciddi sağlık sorunları yaşanabilmektedir (Ünsal, 2019, s. 8).

Yetersiz protein alımının sağlık üzerinde oldukça tehlikeli etkileri bulunmaktadır. Protein eksikliği, iskelet ve kas sistemi zayıflaması, büyüme çağındaki gençlerde bodurluk ve büyüme hızı ve sağlığının düşmesi, kas kaybı, diğer besinlerin vücutta kullanılamaması sebebi ile bağlantılı rahatsızlıklar, diş, saç dökülmesi, kardiyovasküler rahatsızlıklar, bağışıklık sisteminin zayıflaması, anksiyete, uykusuzluk ve sinirlilik gibi birçok klinik sendromlara neden olmaktadır. Bu beslenme sorunu, herhangi bir toplumda, herhangi bir yaşta, hastalık veya yetersiz beslenme nedeniyle ortaya çıkabilir ve yetersiz protein alımı nedeniyle sıklaşarak şiddetlenebilmektedir (Wu, 2016, s. 1259).

Yeterli miktarda yağ tüketilmemesi durumunda üşüme, vücutta yaralar, halsizlik ve yorgunluk, üreme sağlığında yetersiz alınan yağ asitleri ise özellikle kadınlarda kısırlığa neden olabilmektedir (Yağlar ve Beslenme, s. 5). Gereken miktarda gıda tüketmeyen bireyler tüketenlere nazaran bedenen daha zayıf ve güçsüz görünmektedirler. Bu bireylerin hastalanma oranı daha yüksektir. Bu durum sadece bireyi değil aynı zamanda toplumun önemli bir sorunudur (Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2015, s. 13). Gıdaların uygun olmayan şekilde pişirilerek tüketilmesi vitamin kaybına ve doğal olarak yetersiz beslenmeye sebep olmaktadır (Baysal, 1993, s. 98). Yetersiz beslenme çalışma hayatında da insanları olumsuz etkilemektedir. Güçten düşen, gerekli enerji miktarını karşılayacak gıdayı almayan bireyler çalışırken yavaşlamakta, odaklanmakta güçlük çekmektedir. Dolayısıyla üretim hacmi ve kalitede düşüş görülebilmektedir. Bunun engellenmesi için yeterli gıda ile beslenme sağlanmalıdır (Sezgin ve Özkaya, 2014, s. 125).

Yetersiz beslenmenin en önemli nedeni bugün ve gelecek yıllarda küresel çapta etkisini günden güne daha fazla hissettiren iklim krizidir. Gelişmekte olan ülkelerde bu durum daha ciddi boyutlarda gözlemlenmektedir. Özellikle küçük çocuklarda bu durum yaşa göre beden gelişiminin olması gereken sınırların çok altında kalmasına neden olmaktadır. Yetersiz beslenme durumu gelişmekte olan ülkelerin iklim krizi ile başa çıkma konusunda gelişmiş, ekonomisi büyük ülkelere göre geride kalması sebebi ile ciddi sorunlar arasında yer almaktadır. Geçmişte ve günümüzde bu durum protein alımının kaynakları değerlendirildiğinde daha açık görülmektedir. Gelişmekte olan ülkeler günümüzde hala protein ihtiyacını bitkisel kaynaklardan almaya çalışmaktadır.

İklim krizi özellikle tarım faaliyetlerini olumsuz yönde etkileyerek tüm dünyanın besin ihtiyacını gereken düzeyde karşılamasının önünde bir tehdittir (Gürlük ve Turan, 2008). Düşük gelirli aileler özellikle protein açısından zengin ürünleri yeterli miktarda tüketememektedir. Bazı aileler temel gıdalara bile erişememekte, açlık tehdidi ile karşı karşıya kalmaktadır. İnsan hayatı için elzem olan besin öğelerinden zengin, et, tavuk, balık gibi gıdalardan sağlanan besin öğelerini bitkisel kaynaklardan bile almak bazı aileler için oldukça zordur. Bu besin öğelerini yeterli alamayan kesim özellikle büyüme çağındaki çocuklar ve bu çocuklara bakan annelerdir. Bu durum okullarda çok rahatlıkla gözlemlenmektedir. Durumu iyi olan çocukların okudukları okullarda fazla kilo sorunu gözlemlenirken, maddi durumu yetersiz olan çocukların okullarında ise zayıflık sorunu gözlemlenmektedir (Baysal, 2003).

1.2.2.2.2. Aşırı ve yanlış beslenme ve sonuçları

Sağlığın devamı ve sağlam bir vücut için bilinçli ve iyi beslenmek elzemdir. Besinlerin vücudun gereksinim duyduğundan fazla tüketilmesi durumu, fazla gelen besin maddelerinin vücutta yağ şeklinde depolanmasına sebep olmaktadır. Bu durumun en önemli sebebi dengesiz beslenmedir (Ünsal, 2019, s. 1). Çevik ve Pirinçci (2017), yapılan araştırmaların fazla şeker alımının pankreas kanserini tetiklediğini, hayvansal kaynaklı beslenmenin hem doymuş yağ alımı ve fazladan enerjinin sebep olduğu obezite ile bağlantılı olarak kansere sebep olduğunu belirtmiştir.

Karbonhidratlar enerji sağlayan makro besinler arasındadır ve bu nedenle enerji gereksiniminin üzerinde tüketildiğinde kilo alımına ve obeziteye neden olabilir. Aşırı kilo alma riskini azaltmak için serbest şeker oranı yüksek içeceklerin tüketiminin kısıtlanmasın bu anlamda önemli gerekçeleri vardır. (Mann, Cummings, Englyst, Key, Liu, Riccardi, Summerbell, Uauy, Van Dam, Venn, Vorster ve Wiseman, 2007, s. 134-136). Tıp literatüründe obezite, yaygın olarak kardiyovasküler hastalıklar, kanser, tip 2 diyabet ve kısalmış yaşam süresi dâhil olmak üzere birçok sağlığa zararlı etki ile ilişkilidir (Kim, Basharat, Santosh, Mehdi, Razvi, Yoo, Roth vd, 2019, s. 1). Obezite ve çeşitli kanserler arasındaki bağlantının ikna edici seviyede olduğu kabul edilmektedir. Bu nedenle obezitenin beslenme belirleyicilerinin, obezite ile ilişkili tüm kanserlerle nedensel olarak ilişkili olduğu kabul edilebilir (Mann, vd, 2007, s. 134-136).

Omega-6 yağ asidinin de aşırı kullanımın meme kanserini tetiklediği ve ağır klinik tablolara sebep olduğu tespit edilmiştir. Yüksek proteinli diyet, karaciğer fonksiyon bozukluklarına ve koroner arter hastalığının ilerlemesine neden olabilmektedir (Gautam, Gondwal, Kishore, 2015, s. 125).

Tuzlama işlemi ve tütsüleme uygulanmış füme ürünlerin, yakılarak hazırlanan ürünlerin gereğinden fazla tüketilmesi özellikle mide kanseri olmak üzere kansere neden olmaktadır. Salam sosis gibi nitrit barındıran hazır gıdaların tüketimi barsak kanserine, küflenmiş gıdaların tüketilmesi ise karaciğer kanseri olmak üzere birçok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Hijyen kurallarına dikkat etmeksizin hazırlanan gıdaların tüketilmesi ile gıda zehirlenmeleri gerçekleşebilmektedir. Temiz olmayan sulardan çıkarılan su ürünü canlıların tüketimi ağır metal zehirlenmelerine sebep olabilmektedir. (Baysal, 1993, s. 98).

Kolesterol, insan vücudunun önemli bir bileşenidir. Kolesterol, hücre zarlarının geçirgenliğini stabilize etmek, safra tuzlarının üretimi, D vitamini ve steroid hormonları için öncü olarak hizmet etmek dahil olmak üzere vücutta birçok önemli işlevi bulunmaktadır. İnsan vücudu kendi başına kolesterol sentezleyebilmektedir. Gıdalar ile bu kolesterol dengesi bozulabilmekte safrada taş oluşumu ve damarlarda plakalara sertliklere ve doğal olarak kalp ve damar hastalıklarına sebep olabilmektedir (Jesch ve Carr, 2017, s. 67). Kolesterol sadece hayvansal kaynaklı gıdalarla vücuda alınmaktadır. Ancak kolesterol sadece bu gıdaların vücuda alunması sonucu yükselmemektedir. Gereğinden fazla beslenme sonucu vücutta oluşan yağın iletilmesi için de kolesterol gerekir bu durumda da kolesterol yükseltmektedir (Sevinç ve Ercoşkun, 2020, s. 4).

Bilgi eksikliği bir noktada eğitim seviyesi ile bağlantılı olmayabilmektedir. Birey eğitim almasına rağmen bilgi eksikliği olabilmektedir. Toplumun belli bir bölümünde bilgi eksikliği sebebi ile aşırı beslenme durumu ortaya çıkmaktadır. Aşırı gıda tüketimi tek başına bir amaç, tercih, yaşam tarzı haline bile gelebilmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde bireylerin gelir düzeyi arttıkça bilinçsiz şekilde aşırı gıda tüketimi ve buna bağlı olarak da hastalıklar artan şekilde gözlemlenmektedir. Bu ülkeler arasında özellikle zengin yeraltı kaynakları sayesinde zenginliğe kavuşan Ortadoğu ülkeleri bulunmaktadır (Baysal, 1981b, s. 52).

Hedonik beslenme alışkanlıkları da aşırı besin alımına etki etmektedir. Hedonik beslenmenin görüldüğü bireyler vücutlarının ihtiyacı olan besinleri tükettikten, doyduktan sonra da yeme dürtülerine engel olamamakta, ihtiyaçları olmayan besinleri tüketmeye devam etmektedirler. Örneğin karnı doyan bir bireyin yemek sonrası meyve, tatlı gibi ürünleri tüketmesi hedonik yeme eylemine bir örnektir. Hedonik beslenme davranışı sergileyen bireyler genellikle yüksek kalorili yiyecekleri tüketmekte, tüketim boyutu ve isteği de zamanla artış göstermektedir. Hedonik yeme, iştah ve açlık bireylerde aşırı besin alma eğilimini tetiklemekte ve bunun sonucunda da aşırı besin tüketmek vücutta olumsuz etkilere, hastalıklara sebep olmaktadır (Keskin ve Sezen, 2021).

1.2.2.3. Günümüz koşullarında beslenme

Canlılığın devamı, sağlıklı bir yaşam için beslenme şarttır. İnsanoğlunun beslenme şekli de diğer tüm faaliyetleri gibi ilk insanlardan günümüze kadar gelen süreçte çok büyük değişimler geçirmiştir. İlk insanların buldukları ile beslenmesinden ateşin keşfi ve ilk kimyasal işlem olan pişirme işlemine, avcılık faaliyetleri ve yerleşik hayata geçişle birlikte tarım ürünlerinin bilinçli üretimine, yeme içme için geliştirilen araçların geliştirilmesine kadar geçen binlerce yıllık zaman diliminden günümüze kadar gerçekleşen değişim muazzamdır. Bugün gelinen noktada beslenme, artan nüfus ve gelişen sanayiyle birlikte çok daha farklı bir boyuta ulaşmış durumdadır. Hızlı yaşam dinamikleri insanları pratik, hazır gıdaları tüketmeye itmektedir. Dışarıda beslenmeye imkân veren beslenme akımları ile kültürel beslenme alışkanlıkları da değişime sahne olmaktadır (Selimoğlu, Bektaş, Özkocak ve Gültekin, 2018, s. 392-393).

1.2.2.3.1. Evde yemek yeme

En eski çağlardan beri beslenme faaliyetini farklı şekillerde gerçekleştiren insanoğlunun milattan önce 10.000 yani paleolitik dönemde avcı toplayıcı olarak yaşadığı ve ihtiyaçlarını giderdiği, bulunan kanıtlar ışığında açıklanmaktadır. Bu dönem içinde insanın ateşi keşfetmesi ve pişirme işlemini gerçekleştirmesi beslenme faaliyetini başka bir boyuta taşımıştır (Akın ve Çelik, 2017, s. 3). Neolitik dönem beslenme anlamında gelişimin çok daha fazla gözlemlendiği bir dönem olarak açıklanmaktadır. Tarımsal faaliyetlerin yanı sıra insanların yerleşik hayata geçişi ve bu değişimin gerektirdiği dinamikleri gerçekleştirdiği bu dönem aynı zamanda

hayvancılık faaliyetlerinin de ilerlediği bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Şengün, 2018). İlerleyen dönemlerde insanların toprak ve suyu karıştırarak, kil kullanarak yaptıkları mutfak araçları ile beslenme faaliyeti günümüze en yakın halini almıştır. İnsanların topluluklar halinde pişirerek yemek yediği görülmeye başlanmıştır. Evlerde ocak ve benzeri yapıların oluşturulması, toprak ve kilden yapılan kaplar ile yemeğin pişirilmesi sonucu evde yemek yeme faaliyeti görülmeye başlanmıştır. Bu ve benzeri keşiflerden yola çıkarak evde yemek yemenin temellerinin atılmış olduğu söylenmektedir. Ateş ve dolayısıyla mutfak, etrafında toplanılan bir alan haline gelerek önemini artırdığı görülmektedir (Gökbel ve Çılgınoğlu, 2022).

Evlerde mutfak geçmişten günümüze kadınların mekânı olarak kabul edilmektedir. Kadınların mutfakta ihtiyaç duyabileceği her türden donanım ve tasarım unsuru ilk mutfaklardan günümüze kadar ilerleyerek karşılanmaya çalışılmış bu durum bir endüstri haline gelmiştir. Günümüzde özellikleri bakımından farklı şekillerde isimlendirilen ev için oluşturulmuş mutfak tasarımları mevcuttur. Geçmişten günümüze kadınlar özellikle doğu kültüründe mutfağın sahibi olmuş evin tüm beslenme ihtiyaçlarını burada karşılamaya devam etmiştir (Nahya, 2012). Evde mutfağın sahibi konumundaki kadın aynı zamanda orada bir iktidar oluşturmaktadır. Dolayısıyla kendisini en rahat ifade ettiği yer mutfaktır. Kadınlar özellikle ev işleri içerisinde kendilerini en rahat hissettikleri işi yemek yapmak olarak değerlendirmektedir. Evde yemeklerin yendiği sofrada, yapılan yemeklere övgü gelmesi kadınlara kendilerini iyi hissettirmekte, mutlu olmalarını sağlamaktadır. Ancak bu ve benzeri ev işleri kadınların iş hayatında daha fazla bulunmaya başlamaları sebebi ile zorlu bir hal almaya başlamıştır (Karakaya, 2018). Kadınların günümüzde geçmişte olduğundan daha fazla çalışma hayatında yer alması yiyecek içecek hizmeti veren işletmelerin ve doğal olarak sektörün büyümesine de katkıda bulunmaktadır. Zamandan tasarruf etmek, yoğun hayat temposu, her geçen gün ilerleyen teknoloji ve gıdalara ulaşımı kolaylaştıran internet hizmetleri gibi unsurlar bu ihtiyacı dışarıdan karşılanmasını sağlamaktadır. Bu durum dışarıdan yemek yeme oranını da artan yönde etkilemektedir. (Gümüş Dönmez, Bekar, 2016, s. 2).

2019 yılında tüm dünyada etkili olmaya başlayan covid-19 salgını sebebiyle dışarıdan yemek siparişi vererek evde tüketme alışkanlıklarında ciddi bir artış görülmeye başlanmıştır. Bulaşmaya sebep olan unsurların belirsiz olması başlarda dışarıdan sipariş konusunda çekinceli davranılmasına sebep olsa da sonraları özellikle

hastalığın başladığı Çin'de dışarıdan yemek siparişi konusunda restoranların iki üç katına çıkan sayılarda yemek servisi gerçekleştirdiği bilgisi ile bu durumun değiştiği aktarılmaktadır. Yapılan araştırmalar dışarıdan yemek siparişi için ayrılan bütçenin %70 gibi önemli bir oranda arttığını göstermektedir. Buna karşın süreç boyunca hem sipariş hem de yerinde tüketim noktasında bireylerin önemli bir kısmının çekimser tutum içerisinde olduğu görülmektedir. Bireylerin %60'ı yemek yeme sürecini evde pişirerek-hazırlayarak gerçekleştirdiklerini ifade etmişlerdir (Cömert ve Yeşilyurt, 2021). Bu değerlendirmelerden yola çıkılarak evde yemek yeme alışkanlıklarındaki değişim göz önüne alındığında evin dışarıyla bağlantısının arttığı ve buna istinaden aşçıların günümüzde evde yemek yeme konusunda da sağlıklı yemek hazırlama noktasında sorumlu oldukları söylenilebilir.

İlgili literatürde ayrıca evde yemek yeme ve sağlık ilişkisi farklı noktalardan ele alınarak incelenmektedir. Özellikle aile ve bireylerinin sağlıklı beslenme bilinci oluşum süreçleri ile ilgili olarak evde yemek yeme kavramıyla ilgili çalışmalar konu içerisinde incelenmektedir.

Gelişim çağındaki çocuklar henüz öğrenme aşamasında olduklarından taklit etmekte, örnek almakta ve bu şekilde alışkanlıklar kazanmaktadır. Bundan yola çıkarak çocukların ilk beslenme alışkanlıklarının şekillendiği ev ortamında bulunabilecek sağlıksız gıdalar ve bunlara erişim durumu çocuklarda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının temelini oluşturabileceği söylenebilir. Beslenme durumu gelecek dönemlerde beslenme şekillerine bağlı olarak ortaya çıkan sağlık sorunlarının önüne geçilebilmesi için gözetim altında tutulmalıdır (Nepper ve Chai, 2015, s. 1). Aşırı kilo potansiyeli, çocuğun yemek yediği ve oynadığı ev ortamından etkilenmektedir. Evde yemek yeme ortamları büyük ölçüde ebeveynler tarafından oluşturulur. Bu durumda annenin beslenme bilgisi, satın alınan ve evde sunulan gıda türlerinin önemli bir belirleyicisi olabilmekte ve bu da çocukların beslenmesini etkileyebilmektedir (Campbell, Abbott, Spence, Crawford, McNaughton ve Ball, 2013). Evdeki yemek ortamı ve ailenin beslenme alışkanlıklarıyla birlikte ebeveynler, çocuklarının beslenme alışkanlıklarını etkiler şekilde rol model olarak örnek teşkil etmektedirler. Evin gıda ihtiyacını ebeveynlerin karşıladığı düşünüldüğünde, temin edilen gıdalar ve özellikleri büyüme ve gelişme çağındaki çocukların beslenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan kapsamlı araştırmalar sonucunda evde meyve ve sebze bulunma durumu ile bireylerin evde meyve ve sebze tüketme oranı arasında

pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çocukların bu tür sağlıklı gıdaları tüketmesinin ve aile ile yenilen ev yemeklerinin sıklığının çocukların beslenme alışkanlıklarını etkilediği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, çocukların büyüdükçe beslenme alışkanlıklarında ebeveyn etkilerinin azaldığı, daha az meyve ve sebze, daha fazla enerji yoğun yiyecek ve içecek tükettiği tespit edilmiştir (Santiago-Torres, Adams, Carrel, LaRowe ve Schoeller, 2014, s. 408).

İlgili literatürde gençlerin beslenme alışkanlıklarını çeşitli yönlerden inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Konuyla ilgili olarak Bagordo, Grassi, Serio, Idolo ve De Donno (2013), yaptıkları çalışmada aile evinde ve evinden uzakta kalan öğrencilerin yeme durumlarını değerlendirmiştir. Aile evinde yaşayan öğrencilerin daha fazla fiziksel egzersiz yaptıklarını ve daha fazla pişmiş sebze, balık, et ürünleri, ekmek/tahıl, bakliyat, tükettikleri, buna karşılık, evden uzakta yaşayan öğrencilerin ise daha fazla çiğ sebze, bira ve alkollü içecekler, çiğ veya soğuk yemekler, dondurulmuş yemekler ve hazır yemek tüketimi ile öne çıktığını aktarmışlardır. Ayrıca, yalnız yaşayan öğrencilerin daha fazla sayıda gastroenterit vakası bildirdikleri ve kilolu bir yapıya sahip olduklarını aktarmaktadırlar. Choi, Park ve Kim (2019), tek kişilik hanelerde yaşayan 20'li ve 30'lu yaşlarındaki yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda aile olarak yaşanan hanelere göre daha fazla hazır gıda tüketildiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca tek kişilik hanelerde yaşayanların daha dengesiz beslendikleri ve daha tuzlu yiyecekler gibi istenmeyen beslenme alışkanlıklarının yemeye hazır veya pişirmeye hazır gıdaların kullanımı ile anlamlı bir pozitif bir bağlantı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca günümüzde sayıları giderek artan tek kişilik hanelerin sağlıklı gıda seçimlerini yapmaları için daha sağlıklı tüketime ve pişirilmeye hazır gıdaların üretilmesi ve beslenme eğitiminin verilmesi gerekliliğini ifade etmektedirler. Cho ve Kim (2022), yaptıkları araştırmada, çalışanların evlerinde akşamları sağlıksız beslenme davranışlarının bir sonucu olarak ertesi sabah iş hayatlarında hem duygusal olarak gergin hem de suçluluk duygusu hissettiklerini tespit etmişlerdir. Bununla birlikte evde sağlıksız beslenmenin mide ağrısı, ishal, kabızlık gibi fiziksel gerginliklere de yol açtığını aktarmaktadırlar. Sabahları yaşanan duygusal ve fiziksel gerilimlerin, öğleden sonra performans kalitesinde düşüşe, ekip çalışmalarında daha az performans göstermelerine neden olduğu tespitini ortaya koymaktadırlar.

1.2.2.3.2. Dışarıda yemek yeme

Bir lokantada, otelde, herhangi bir yiyecek içecek işletmesinde ya da misafir olunan bir evde yemek yeme faaliyeti dışarıda yemek yeme olarak değerlendirilmektedir. Tüketiciler dışarıda yemek yemeyi sadece karın doyurmak için değil aynı zamanda hızlı, lezzetli, doyurucu olması, farklılık yaşama ihtiyacı, sosyal çevre geliştirme, eğlenerek mutlu olma gibi sebeplerden dolayı da tercih etmektedir (Özdemir, 2010, s. 219). En eski zamanlardan beri içinde yaşanılan dönem ve getirdikleriyle beslenme davranışlarında değişim yaşanan insanoğlu, yaşam standartlarındaki paradigma değişimleri ile beslenme alışkanlıklarında da farklılıklar ortaya çıkmaya başlamıştır. İnsanların çok uzun mesafeler kat ederek ticaret yaptığı kervanların ihtiyaçlarını karşılama düşüncesi ve bunun bir iş haline gelmesi ile beslenme alışkanlıklarında da köklü bir değişimin adımı atılmıştır. İnsanoğlunun zaman içinde coğrafi keşiflerini artırması, farklı ticari yollar oluşturmuş ve buna bağlı olarak hizmet sektörünün başlangıcı olan kervansaray kültürünü ilerletmiştir. Ticari bağların gelişmesi, yerleşik hayata geçiş gibi adımlar hizmet eden insanları şehirlerin içine taşımış, sokakta yiyecek satan ve bunları tüketen insanlar çoğalarak artmıştır (Ertürk, 2018, s. 1204). Günümüz dünyasında yaşantımızın vazgeçilmez alışkanlıklarından olmayı başarmış ev dışında yemek yeme kültürü, gelişen dünyanın zaman içerisinde beraberinde getirdiği bir olgudur. Ticari faaliyetlerdeki değişimin bir sonucu olarak ekonomik gelişim, sanayileşme, turizm faaliyetleri, kadınların yoğun iş temposu içerisinde daha fazla yer alıyor olması, zamanın gün içerisindeki faaliyetler nedeni ile daha kısıtlı bir hale gelmesinden dolayı, insanların beslenme alışkanlıkları da değişerek ev dışında yemek yeme kültürü artan bir eğilim göstermektedir (Gümüş Dönmez, Bekar, 2016, s. 2).

Dışarıda yemek yeme bireylerin zevk almaları ve hedonizm ile doğrudan bağlantılıdır. Bununla birlikte dışarıda yemek yiyen insanlar yemeğin sağlıklı olup olmadığı ile ilgili olarak bilinçli olarak düşünmemektedir. Bireyler dışarıda yemek yemeyi ayrıca hizmet almanın hazzı ve ikramlar sebebi ile özellikle tercih etmektedir (Middleton, 2000, s. 404).

İlgili literatürde dışarıda yemek yeme olgusunun çeşitli açılardan incelendiği görülmektedir. Bireyin dışarıda yemek yeme davranışında tüketim değeri kavramının etkili olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili Park (2004), Kore'de gerçekleştirdiği çalışmada bireylerin fast food restoranlarını ziyaret etmesinde hedonik ve yararcı

tüketim değerlerinin etkili olduğunu saptamıştır. Yazar, hedonik değerin ruhsal durum, servisin hızlı olması, hijyen, yemeklerin lezzeti, çalışanların nezaketi ve tesisin sahip olduğu olanaklar ile pozitif bir ilişki içerisinde olduğu sonucunu, faydacı değerin ise uygun fiyat, servisin hızlı olması ve promosyon kampanyaları ile ilişkili olduğunu aktarmaktadır.

Bireylerin iş, aile, okul gibi sosyal çevrelerinden insanların da dışarıda yemek yeme davranışlarında etkili olduğu ve bireylerin dışarıda yemek yeme davranışlarında dikkate aldıkları tüketim değerlerinin de etkilendiği görülmektedir. Konu ile ilgili Ertürk (2018), yaptığı çalışmada bireylerin en yüksek oranda aileleri ile zaman geçirmek amacı ve arkadaşları ile sosyalleşmek amacıyla dışarıda yemek yemeyi tercih ettiklerini tespit etmiştir. Sosyalleşme ve farklılık yaşama isteği de dışarıda yemek yemeyi tercih etme sebepleri arasında yer almaktadır. Eğlence, zihinsel olarak rahatlama, farklı ortamlarda bulunma isteği ve farklı tatları keşfetme arzusu dışarda yemek yeme nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Bu durum hedonik bir tüketim anlayışının belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan bir diğer çalışmada ise Nişancı, Özdoğan ve Bölüktepe (2018), bireylerin aileleri ve arkadaşlarıyla vakit geçirmek maksadıyla dışarıda yemek yemeyi tercih ettikleri, psikolojik rahatlama, zaman bulamama ve sosyal çevrede yer edinmek amacının önde geldiği, ayrıca karın doyurmak, faklı lezzetler keşfetmek amacının güdüldüğünü tespit etmişlerdir. Bu çalışmada yararcı bir tüketim motivasyonu öne çıktığı söylenebilir. Bireylerin sosyalleşme isteği diğer bir deyişle hedonik tüketim değerinin bireylerin dışarıda yemek yeme davranışı üzerinde pozitif bir etkisi olduğu düşünülebilir. Bu konuda Çakıcı ve Sünnetçioğlu (2022), yaptıkları çalışmada bireylerin dışarıda yemek yeme amacının genel olarak aile ve arkadaşlar ile vakit geçirmek olduğu, bireyler tarafından özel günlerin kutlamaları için tercih edildiği, farklı lezzet tatma isteği ve ayrıca özellikle erkeklerin sosyal ortamda görünür olmak için tercih ettiği ve bununda olumlu sonuçlar verdiğini aktarmaktadır.

Bireyin dışarıda yemek yeme davranışında etkili olan diğer bir faktör ise ekonomik değişkenlerdir. Konu ile ilgili olarak Hatırlı ve Demirel (2020), TÜİK'in hane halkı bütçe araştırması verilerini analiz ederek yaptıkları çalışmada düşük, orta ve yüksek gelir seviyesinde bireylerin dışarıda yeme içme alışkanlıklarının gelirle doğru orantılı olarak artırdığını belirlemişlerdir. Ayrıca yıllar içinde yapılan harcamaların evde tüketmek için gıda alımından ziyade dışarıda tüketmeye

harcandığını tespit etmişlerdir. Restoranlarda algılanan hizmet kalitesi ile bireylerin daha fazla ücret ödemeye razı olması arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğu söylenebilir. Bu konuda Atılgan ve Koç (2019), dışarıda tüketimi tercih edilen ürünlerden ev yemeği yapan restoranlarda yemek yemeyi tercih eden tüketicilerin başka restoranlara kıyasla bu ve benzeri mekânlarda daha fazla ücret ödeme noktasında iyimser olduklarını aktarmaktadır. Bunun sebebininse temizlik konusundaki duyarlılık, yemeklerin yapımında kullanılan malzeme kalitesinin yüksek oluşu, ev yemeğinin sağlıklı olduğu düşüncesi gibi unsurlar olduğunu ifade etmektedirler.

1.2.2.4. Bireylerin beslenme davranışlarını etkileyen etmenler

Bireysel tüketicilerin gıda seçimlerini etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar kültürel faktörler, psikolojik faktörler, yaşam tarzı faktörleri ve yiyecek trendlerini içerir (Asp, 1999, s. 287). Gıda seçimi gıdanın duyusal özellikleriyle de alakalı olarak değişkenlik göstermektedir. Yemeğin görüntüsü, kokusu, hafızamızda canlandırdığı örüntüler ve hislerimiz dâhil olmak üzere birçok faktör yemeği seçme sürecinde etkili olmaktadır (Leng, Adan, Belot, Brunstrom, Graaf, Dickson, Smeets ve ark, 2017, s. 320). Yiyecek seçimlerimizi ve tercihlerimizi birkaç farklı faktör etkiler; bunlardan biri de tükettiğimiz gıdalara karşı biyolojik tepkilerimizdir. Tatlı veya acı tercihimiz kodlanma şeklimize bağlı olabilmektedir. Doğuştan gelen özelliklerimiz burada devreye girmektedir. Çevresel faktörler, sağlık, fiyat, ruh hali, duyusal çekicilik, doğal içerik, kilo kontrolü, aşinalık ve etik gibi endişeler de ayrıca yiyecek seçimlerimizi etkileyebilmektedir (Vabøn ve Hansen, 2014, s. 146).

Yemek alışkanlıkları, insan davranışının en karmaşık yönlerinden biridir, birden fazla güdü tarafından belirlenir ve birden fazla uyaran tarafından yönlendirilerek kontrol edilmektedir. Gıda kabulü, biyokimyasal, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik faktörlerden ve eğitim seviyesi ve dini inanışlardan etkilenen karmaşık bir reaksiyondur. Metabolik koşullar önemli bir rol oynar. Yaş, cinsiyet ve ruhsal durum önemli faktörlerdir. İnsanlar gıdalara karşı duyusal tepkilerinde büyük farklılıklar göstermektedir. Bireyin yemekle ilgili beğenileri ve hoşlanmadıkları şeyler ırk, gelenek, ekonomik durum ve çevre koşulları çerçevesinde hareket etmektedir denilebilir (Reddy ve Anitha, 2015, s. 613).

Bireylerin yiyecek seçimini etkileyen faktörler birçok uzmanlık alanının ilgisini çekmektedir. Fizyolojik faktörler, genetik yatkınlıklar ve kişilik özellikleri gibi bireysel farklılıklar, yaşam boyu öğrenme fırsatları, sosyal etki ve belirli bir kültürel çevre gibi mikro ve makro bağlamların rolünün, insanların ne yemeyi tercih ettiklerini etkilediği göstermektedir. Ev ve işyeri, aynı zamanda sosyal düşünceleri ve yeme ilişkilerini yönetmeyi de içeren iki temel mikro bağlamdır. Coğrafi konum gibi makro etkiler, gıda seçimini daha geniş bir düzeyde etkileyebilir (Delaney ve McCarthy, 2011, s. 115). Yiyecek seçimlerini incelemek kolay değildir, çünkü bu dinamik bir değişkendir, kişinin yaşam seyrinde sürekli değişiklikler yaşanabilir, durumsaldır, belirli ortamlarda seçici olarak kullanılır, karmaşıktır, çünkü bunlar neyin, ne zaman ve nerede yenileceğine dair birçok farklı düşünceyi içerir. Dört boyut yiyecek seçimini yönlendirmektedir. Bunlar, yiyeceğin hissettirdiği haz, yiyeceğin tüketim durumlarına uygunluğu bir gıdanın sağlıklı ve güvenilir imajı, işlevi ve tüketim durumu için makul fiyat. Doğal içerik, katkı maddelerinin az veya hiç olmaması, besin değerleri ayrıca tüketiciyi etkileyen faktörlerdendir (Franchi, 2012, s. 18).

1.2.2.4.1. Bireylerin demografik özelliklerinin beslenme davranışına etkisi

Erken yaşam aşamasında anneye bağlı olarak bebeğin deneyimleri, stres tepkilerini, yiyecek seçimini ve yetişkin yaşamında kilo alımını etkileyebilir. Erken yaşamda yiyecek alımı veya yiyecek seçimlerindeki mütevazı farklılıklar bile yaşam boyu bireyin hayatında yansımalara sebep olabilmektedir. Yaş, cinsiyet, gelir veya eğitim düzeyi gibi demografik faktörler yemek tercihlerimiz ve seçimlerimizle etkileşime girmektedir. Bu özellikler aynı zamanda kültürel faktörlerle de yakından bağlantılıdır. Örneğin, bireyin eğitim düzeyi ne tür bir sosyal çevrede yaşadığını etkileyecek ve sonra yine ne tür yiyecekleri tükettiğini de etkileyebilmektedir (Vabøn ve Hansen, 2014, s. 151).

Gıda tercihleri, tüketicilerin sosyo-demografik özelliklerine göre değişiklik göstermektedir. Özellikle yüksek gelir seviyesinde, eğitim seviyeleri yüksek bireylerin düşük oranda yağ içeren yiyecekleri, yüksek lif içeriğine sahip yiyecekleri ve meyve sebzeleri daha fazla tükettikleri belirtilmektedir. Öte yandan, düşük gelir seviyesinde ve eğitim seviyeleri düşük bireylerin ise gıda tercihlerinde daha çok yüksek enerji içeren gıdaları tercih ettikleri iddia edilmektedir (Casini, Contini, Romano ve Scozzafava, 2015). Gıda da akıllı seçimler eğitimle mümkündür, doğru seçim

seçenekler hakkında daha fazla bilgi sahibi olmaktan doğar. Her türlü bilgi, seçimlerimizi belirleyen yemeğimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olur (Saygı ve Shipman, 2021, s. 42). Eğitim ile ilişkili olarak tüketicilerin beslenme bilgisi ve algısına ilişkin verilerden yola çıkarak genel bir ifadeyle beslenmeyle ilgili bilgilerle ilgilendiği görülmektedir. Beslenme bilgisi, tüketicinin yiyecek seçimi üzerinde önemli ve olumlu bir etkiye sahiptir. Tüketicilerin beslenme bilgisi almak istediklerinde farklı beslenme bilgi kaynaklarını kullandıkları görülmektedir (Bravo, Cordts, Schulze ve Spiller, 2013, s. 62). Eğitim durumu ile bağlantılı olarak temel düzeyde, beslenme okuryazarlığı, diyet bilgilerini elde etme ve sağlığı iyileştirebilecek veya bunu engelleyebilecek faktörlerin anlaşılmasını bilmek için önem arz etmektedir. Belli bir düzeydeki beslenme okuryazarlığına sahip birey, sağlık riskleri ve sağlık bileşenleri hakkında bilgi sahibi olabilmektedir. Beslenme okuryazarlığı ile şeker veya yağ oranı yüksek gıdaları belirleme veya diyet lifinin sağlığa faydalarını anlamak mümkün hale gelebilir. Sağlıklı bir menü planının nasıl oluşturulacağını veya az tuzlu ürünlerin tercih edilmesi gerektiğini bilmek bu sayede mümkün olabilmektedir (Velardo, 2015, s. 386).

Cinsiyet bir değişken olarak ele alındığında, araştırmalar kadınların erkeklere göre daha fazla sebze ve daha az enerji yoğun yiyecekleri tercih etme eğiliminde olduğunu, daha az hayvansal yağ tükettiğini göstermektedir. Kadınların erkeklerden daha fazla oranda vejetaryen olduğu bir diğer tespittir. Ayrıca kadınlar erkeklere göre daha az işlenmiş gıda tüketme eğilimindedir. Bu cinsiyet farklılıklarının nedenleri, erkeklerin enerji gereksinimleri kadınlardan daha fazla olduğu için biyolojik olarak temellendirilebilir. Ayrıca erkeklerin gıda ile ilgili sağlık konusunda daha az motive olmaları veya bu konuda daha az hevesli oldukları da gözlemlenmektedir (Vabøn ve Hansen, 2014). Cinsiyet farkının etkilerine ilişkin olarak benzer şekilde Tschanz, Kaelin, Wróbel, Rohrmann ve Sych (2022), İsviçre'de yaptıkları araştırma sonucunda kadınların erkeklere göre daha düşük oranda kırmızı et tükettiğini, bununla birlikte, beyaz et tüketim oranında farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Wardle, Haase, Steptoe, Nillapun, Jonwutiwes ve Bellisie (2004), yaptıkları çalışmada kadınların, 23 ülkenin neredeyse tamamında yüksek yağlı gıdalardan kaçınma, meyve ve lif tüketme ve tuzu daha az ölçüde sınırlandırma konusunda erkeklerden daha dikkatli olduğunu, diyet yapma olasılıklarının daha yüksek ve sağlıklı beslenmeye daha fazla önem verdiklerini aktarmışlardır. Yiyecek seçimlerindeki cinsiyet farklılıkları, kısmen

kadınların daha fazla kilo kontrolüne katılımına ve kısmen de sağlıklı beslenmeye olan güçlü inançlarına dayandığını ifade etmektedirler. Adet ve doğum gibi biyolojik aktiviteler, kadınların daha yüksek demir ve kalsiyum alımı içeren bir diyet almaları gerektirmektedir. Erkeklerin vücutlarında kas dokusu kadınlara nazaran daha fazladır bu nedenle kadınlara göre daha fazla protein almaları gerekir (Saygı ve Shipman, 2021, s. 39).

İnsan bedeni ilk oluşum anından ölünceye kadar farklı evrelerden geçmektedir. Özellikle çocukluktan yetişkinliğe geçişin yaşandığı yaş aralığında büyük değişimler gözlemlenmektedir. Vücudun bu evrelerinde, gıdalar vücutta özel işlevleri yerine getirdiğinden, bireyin ihtiyaç duyduğu besin miktarı büyüme süreçleri tarafından düzenlenmekte, istem durumu oluşmakta ve tüketilmektedir (Saygı ve Shipman, 2021, s. 39). Genç yetişkinlerin yemek hazırlamaya daha az zaman ayırma eğiliminde olduğu düşünülmektedir. Ev dışında beslenme de gençler arasında yaygın olarak görülmektedir. Bunun en önemli sebebinin ise genç nesillerin ev dışında daha fazla sosyal ve çalışma faaliyetlerinde bulunması ve buna yönelik olarak tasarlanan ve gençlerin restoranlarda, kafeteryalarda ve barlarda tüketim fırsatlarını artırmaya yönlendiren farklı olanakların çeşitliliği denilebilir (Casini, Contini, Romano ve Scozzafava, 2015). Roman (2014), Romanya'da yaptığı çalışmada gençler arasında meyve ve sebze tüketiminin düşük olduğu, çoğu durumda günde bir veya iki porsiyonla sınırlı olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuç, gençlerin beslenme alışkanlıklarında sağlıklı beslenmenin önemli bir rol oynamadığı sonucunu doğurmaktadır. Elde edilen veriler ışığında, birkaç yıl içinde çocukluk çağı obezite oranları endişe verici şekilde artabileceğini ifade etmektedir. Sağlıklı ve sağlığa faydalı olarak değerlendirilen organik gıdaların (Ditlevsen, Sandøe ve Lassen, 2019, s. 47) tercih edilmesi konusunda, Bravo, Cordts, Schulze ve Spiller (2013, s.62), Bangkok'taki organik gıda tüketicilerinin diğer tüketici gruplarından daha yaşlı olma eğiliminde olduğunu aktarmaktadırlar. Aynı şekilde Danimarka'da yaşlı tüketicilerin genç tüketicilere göre organik gıda tüketme olasılığının daha yüksek olduğunun gözlemlemişlerdir. Ancak farklı şekilde Almanya'da genç ailelerin organik gıdaya geçmeye yaşlılardan daha meyilli olduğunu aktarmaktadırlar.

Bu bilgiler ışığında beslenmenin sağlık bilinci ve demografik özelliklere göre değişkenlik gösterdiği ifade edilebilir. Demografik özellikler birçok açıdan ele alındığında bireylerin beslenme alışkanlıkları arasında farklılık göstermelerine etki

ettiği görülmektedir. Bu durumun aşçılık yapan bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerindeki farklılıkların hem beslenme alışkanlıklarında hem de mutfak içerisindeki üretimlerini ve tutumlarını etkileyebilir denilebilir. Demografik özelliklerin aşçıların sağlıklı yemek hazırlama konusunda ki bilgi düzeyi, tutum ve uygulamalarını etkileyebileceği düşünülebilir.

1.2.2.4.2. Bireylerin sağlık durumlarının ve sağlıkla ilgili inançlarının beslenme davranışına etkisi

Bireyin sağlık durumu, kendisini belirli yiyecek türlerine karşı dikkatli olmaya sevk edebilir. Bu yiyecekleri diğer yiyeceklere göre daha az tüketmesine neden olabilir. Örneğin, bir kişinin yüksek kolesterolü varsa ki bu sonuçta kalp hastalığına neden olabilmektedir, bu bireyin diyetindeki doymuş yağ miktarını azaltması gerekmektedir (Saygı ve Shipman, 2021, s. 39). İnsanların yaşam rolleri ve deneyimleri, yetenekleri, gelir düzeyi, sağlık durumu gibi mikro ve makro çevresel faktörler zamanla değişebilir. Bu nedenle yiyecek seçimi, yaşam deneyimlerine ve dış sosyal ve tarihsel koşullara göre değişebilen sayısız etkiyi içeren karmaşık bir fenomen olarak düşünülebilir (Delaney ve McCarthy, 2011, s. 117). Bireylerin gıdayla ilgili inançlarının sağlık durumu üzerinde faydalı veya zararlı etkileri olabilmektedir. Kültürlere göre toplumların beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, beslenmeyle ilişkili kronik hastalıkların altında yatan etmenlerin aydınlatılabilmesinde çok büyük önem teşkil etmektedir. Kültür ve beslenme etkileşiminin ayrıntılı olarak değerlendirilmesi, klinik pratikte doktorlar ve beslenme uzmanlarınca beslenmeyle ilişkili kronik hastalıkların önlenmesini sağlayabilmektedir (Reddy ve Anitha, 2015, s. 614). Sanayileşmiş toplumlarda günümüzün gıda tüketiminin özellikle üç ana eğilimden etkilendiği sıklıkla öne sürülmektedir. Bunlar: sağlık sorunları, sürdürülebilirlik ve güvenilirliktir. Sağlıkla ilgili endişeler, tüketicilerin refahından kaynaklanmaktadır, ancak aynı zamanda artan sayıda gıda ve yaşam tarzına bağlı olarak gelişen diyabet, obezite gibi hastalıklar başı çekmektedir. Belirli gıda ürünlerine veya glüten gibi bileşenlere karşı alerjiler ve intoleranslar da sağlık kaygısıyla gıda seçimini etkilemektedir. Bu faktörler, tüketicileri daha ileri yaşlarda sağlıklı yaşam tarzlarını destekleyen ve belirli hastalık riskini azaltan sağlıklı gıda ürünlerine daha fazla ilgi duymaya ve tercih etmeye teşvik etmektedir (Asioli, Aschemann-Witzel, Caputo, Vecchio, Annunziata, Næs ve Varela, 2017).

İnsanlar yaşlandıkça beslenme gereksinimleri değişir, bu nedenle, önceden yeterli olan besin alımı ileri yaşlarda artık yeterli olmayabilir ve bu durum potansiyel olarak yetersiz beslenmeye yol açabilmektedir. İştah ve duyusal yeteneklerin yaşla birlikte azaldığı bilinirken, yeme, yiyecek hazırlama ve yiyecek alımını etkileyebilecek fiziksel engeller yaşla birlikte artabilir. Gıdaların hedonik çekiciliği ve duyusal özellikleri gıda seçiminde önemli bir rol oynar ve duyusal bozuklukların gıda alımını güçlü bir şekilde etkilediği bilinmektedir. Diş yapısı, ağız ve çiğneme becerileri, bağırsak hareketliliği ve işlevindeki fizyolojik değişikliklerin yanı sıra el becerisi, fiziksel denge ve güçteki fiziksel değişiklikler yeme, yemek hazırlama ve yiyecek alımını etkileyebilmektedir (Rémond, Shahar, Gille, Pinto, Kachal, Peyron ve Vergères, 2015).

Bravo, Cordts, Schulze ve Spiller (2013, s.61), Literatürde sağlık sorunlarının organik gıda alımını etkilediği bildirmektedir. Hanehalkından toplanan verilerin kullanıldığı çalışmalar, sağlıkla ilgili algılanan değişkenlerin, organik gıda seçimini açıklamaya katkıda bulunduğu sonucuna varmaktadır. Benzer şekilde, kesitsel verileri kullanan çeşitli ankete dayalı araştırmalar, sağlıkla ilgili hususların organik gıda tüketimini belirleyen önemli faktörler olduğunu ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Organik gıda pazarında beslenmenin rolü ile ilgili olarak, organik gıdanın geleneksel alternatiflerden daha besleyici olduğuna dair genel bir inanç olduğunu, bu algının aynı zamanda organik gıda satın alma olasılığını da artırmakta olduğunu ifade etmektedirler.

Organik ürün tüketicileri, bu tür gıdaların sağlıklı olduğuna ve dolayısıyla beslenmelerinin sağlıklı olduğuna inanabilirler. Daha sağlıklı bir beslenmeye sahip olma inancı, refah duygularını artırabilir. Organik ürünün, algılanan refah üzerindeki etkisi nedeniyle, tüketicinin sağlık inancına etki edebilmektedir. Organik tüketim ve sağlık endişesi, sağlıkla ilgilenen daha fazla tüketicinin organik gıda tüketme olasılığının daha yüksek olmasıyla önemli bir ilişkiye sahiptir. Ayrıca, organik tüketiciler sağlıkla daha fazla ilgilidir ve sağlıklarını korumak için davranışlar geliştirmeleri daha olasıdır. Sağlıkla ilgili tüketiciler, organik tüketmekten daha faydalı bir etki yaşayabilirler. Organik beslenmenin bir sonucu olarak sağlıklı bir diyete sahip olma inancı, sağlıklarıyla ilgili endişeleri ve meşguliyetleri azaltabilir ve beslenme seçimlerinden memnuniyetlerini olumlu yönde güçlendirebilir (Apaolaza, Hartmann, 'Souza ve López, 2018).

Gıda güvensizliğinden mustarip hanelerdeki çocukların sağlıklarının kötü olma olasılığının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik problemler, karın ve baş ağrılarının sıklaşması, gelişim sorunları, hastalıklara daha açık hale gelme, kronik hastalıklarda artış eğilimi, anemi ve demir eksikliği, zihinsel problemler görülebilmektedir (Gundersen ve Kreider, 2009).

Buradan yola çıkarak beslenmeyle ilgili bilgilere ilgi duyan tüketicilerin gıda seçiminde belirli kriterleri dikkate alarak, daha sağlıklı seçimler yapması beklenebilir. Organik gıdalara karşı daha olumlu bir tutum sergilemeleri ve daha sık satın almalarını olasıdır denilebilir. Bununla birlikte aşçıların yemek hazırlama uygulamalarında bu tür ürünlere daha fazla yer vermeleri, gıdaları içerik açısından değerlendirerek, alternatifleri arasında bulunan gıdaları, sağlıklı ve sağlıksız ayrımı yaparak tercih etme olasılıkları vardır değerlendirmesi yapılabilir. Aynı zamanda menülerini bu kriterlere göre tasarlamaları, yemek hazırlamaları ve sunmaları mümkündür denilebilir.

1.2.2.4.3. Bireylerin psikolojik durumlarının beslenme davranışına etkisi

Psikolojik faktörler, bir bireyin hangi yiyecekleri yediğinin en güçlü belirleyicileri arasındadır. Gıda konusunda yapılan tercihler, fizyolojik ve psikolojik gelişim ve sosyal deneyimlerin bir sonucu olarak bir yemeği sevme derecesi ile ilgilidir. Sevilen yiyecekler tanıdık, hoş, kabul edilen ve genellikle sık yenen yiyeceklerden oluşmaktadır. Sevilmeyen yiyecekler ya tatsız oldukları düşünüldüğünden ya da hiç tadına varılmamış, bilinmeyen yiyecekler oldukları için reddedilebilmektedir. Psikolojik faktörler zihin ve duygularla ilgilidir (Asp, 1999, s. 289).

Psikolojik durum, yaşam tarzlarına ve kişinin yetiştirilme tarzına bağlı olarak kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Duygular, özgüven ve tutumlar sonucunda yapılan seçimler günden güne değişebilmekle birlikte, inançlar, alışkanlıklar, değerler ve yemekle ilgili geçmiş deneyimler gibi bazı psikolojik faktörlerin seçilen gıdalar üzerinde kalıcı bir etkisi vardır. Yemek seçimlerimizde psikolojik faktörler diğer faktörlere göre daha baskın rol oynayabilir (Saygı ve Shipman, 2021, s. 39).

Alışılmadık veya yeni gıdaların kabulü, gıda neofobisi kavramı ile açıklanmaktadır. Gıda neofobisi, "yeme isteksizliği ve/veya yeni gıdalardan kaçınma" olarak tanımlanmaktadır. Genel kanı olarak iki ila altı yaş arasındaki çocukları etkilediği düşünülse de yetişkinlerde de yüksek oranlarda gıda neofobisi olduğu

bilinmektedir. Ayrıca, yetişkinlerde gıda neofobisi yanında daha düşük sebze tüketimi, daha düşük diyet kalitesi ve daha az çeşit gıdanın tüketilmesi durumu sağlık önemli ölçüde etkilemektedir. Gıda neofobisi, yeni gıdaların tüketimine bir engel teşkil edebilmektedir. Fonksiyonel gıdaların, güçlendirilmiş ve özellikle yaşlı yetişkinler için geliştirilmiş gıdaların tüketiminde engel teşkil edebilmektedir. Bu durum yaşlı, yetişkin bireylerin sağlık durumunu olumsuz etkileyebilmekte ve yetersiz beslenme riskini artırabilmektedir (Van Den Heuvel, Newbury ve Appleton, 2019, s. 2).

Anne karnında başlayan erken yaşamdaki stres de yiyecek seçiminde bir endişe kaynağıdır, çünkü yetişkin yaşamında strese tepkiyi artıran ve kilo alımına daha fazla katkıda bulunan programlama etkilerine sahip olabilir. Stres, özellikle işyerinde modern yaşamın bir özelliğidir. Bazı insanlar stresli olduklarında daha az yer, ancak çoğunluk normalden daha fazla yer: 10.000'den fazla katılımcı üzerinde 19 yıl boyunca yapılan büyük bir çalışma ve gözlem sonucunda kronik iş stresi yaşayan çalışanların merkezi yağlanma geliştirme riskinin %50 daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Stres ayrıca lezzetli gıda tüketimini güçlendiren ve homeostatik olmayan yemeyi teşvik eden endojen opioidleri serbest bırakır. Bu nedenle stres kronik hale gelirse, yeme alışkanlığı bir stresle başa çıkma stratejisi haline gelmektedir (Leng, Adan, Belot, Brunstrom, Graaf, Dickson, Smeets ve ark, 2017, s. 319).

Çocukluktan itibaren gelişmeye başlayan hafızamız, kavramlar, cisimler, duygular ve akla gelebilecek her şeyi birbiri ile bağdaştırabilecek şekilde ilerleme kaydetmektedir. Lezzetini beğenmediğimiz bir şeye tekrar maruz kalmak, bir olay ve gıda arasında bağlantı kurmak psikolojik olarak mümkündür. Sürekli öğrenme halinde olan zihin zaman içerisinde gıdalara karşı da diğer her şeye olduğu gibi sınırlamalar veya arzulama noktasında ilerleme sağlayabilmektedir. Karmaşık özellikler gerekmeden yalnızca iyi veya kötü lezzet algısı ve öğrenmesi dahi yalnız başına psikolojik olarak gıdaya karşı tutumu etkileyebilmektedir. Gıda hakkındaki görüş ve yargılar da elbette gıda seçimini çok büyük ölçüde etkilemektedir. Örneğin bir besinle ilgili çok yağlı veya şekerli yargısı gıda seçiminde önemli bir seçim kriteri olarak yeterli olabilmektedir (Vabøn ve Hansen, 2014, s. 146).

El Ansari, Adetunji ve Oskrochi (2014), Birleşik Krallık'taki üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada çeşitli besin gruplarının tüketilme sıklıkları, depresif belirtiler ve algılanan stres gibi etkenlerin üniversiteye ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini, 'sağlıksız' gıdaların (örneğin tatlılar, kurabiyeler, atıştırmalıklar,

fast food) tüketilmesinin algılanan stres (yalnızca kadınlar) ve depresif semptomlar (hem erkekler hem de kadınlar) ile önemli ölçüde pozitif ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Tersine, 'sağlıklı' yiyecekler (örneğin taze meyveler, salatalar, pişmiş sebzeler) tüketmek, her iki cinsiyet için de algılanan stres ve depresif semptom puanları ile önemli ölçüde negatif ilişkide olduğunu, sadece erkeklerde balık/deniz ürünleri tüketimi ile depresif belirtiler arasında anlamlı negatif ilişki tespitini aktarmaktadır. Limonata, alkolsüz içecekler, et, sosis ürünleri, süt, süt ürünleri ve tahıl, tahıl ürünleri tüketmenin hem erkekler hem de kadınlar için algılanan stres veya depresif semptomlarla ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Yaşı ilerlemiş yetişkinlerde sağlıkla ilgili çıkarımlar ve etik kaygılar, vücut ağırlığı kaygıları ve doğal gıdaların tüketimine ilişkin kaygılar gibi konular da dahil olmak üzere gıda seçimini etkileyen çok fazla sayıda psikolojik faktör etkili olabilmektedir. Yaş, depresyon veya bunama gibi diğer psikolojik faktörler de yaşla birlikte artabilir. Yaşlı yetişkinlerde yetersiz gıda alımının en önemli sebeplerinden bir diğeri ise yalnız yaşama ve yeme gereklilğinin bir uğraş gerektiriyor olmasıdır denilebilir (Van Den Heuvel, Newbury ve Appleton, 2019, s. 1,2).

Bu değerlendirmelerden, bireylerin sevmedikleri yiyecekleri, keşfetmekten çekindikleri yiyecekleri sağlıklı olsalar da tüketmekten kaçınabilecekleri sonucu çıkarılabilir. Çocukluktan yetişkinliğe geçen sürede bireyin beslenmesi birçok farklı psikolojik etkenden etkilenerek değişkenlik gösterebilir denilebilir. Bu durum bir aşçı olmaktan önce birey olan bu meslek grubunda bulunan insanların psikolojik durumlarına göre davranma olasılığını değerlendirmeye almak için anlam ifade edebilir. Aşçının psikolojik durumunun, geçirdiği travmalar, besinlere karşı hisleri gibi etkenlerin yemek yapma davranışını olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilme ihtimali düşünülebilir. Kendisi için tercih edilemez bir gıdanın başkaları için de öyle olduğu düşüncesi oluşabilir. Bu da sağlıklı yemek hazırlama konusunda aşçıyı etkileyebilir denilebilir. Aşçı tarafından hazırlanan yemeğin içeriği, sağlıksız olan bir gıdanın, psikolojik etmenler sebebiyle tercih edilmesiyle tehlikeli hale gelebileceği gibi sağlıklı da olsa bir gıdanın aşçı tarafından kabul edilemez olması sebebiyle kullanımından kaçınabileceği ihtimalini ortaya koymaktadır denilebilir.

1.2.2.4.4. Kültürel ve dini etmenlerin bireylerin beslenme davranışına etkileri

Kültür, çocukluğun en erken dönemlerindeki deneyimlerle başlayan, çoğu kimse tarafından kasıtlı olarak öğretilmeyen ve bilinçsizce derinlere inecek kadar tamamen içselleştirilerek öğrenme yoluyla edinilen değerlerden, tutumlardan, alışkanlıklardan ve geleneklerden oluşmaktadır. Yeme ve yemek alışkanlıkları, pek çok kültürün en eski ve en köklü yönleri arasındadır ve bu nedenle kolayca değiştirilemez veya değiştirilirse bir dizi beklenmedik ve istenmeyen tepkilere neden olabilmektedir. Kültürün temel bir parçası olan yemek ve yemek alışkanlıkları, duygusal birlikteliğin odak noktası, sevgi, ayrımcılık ve onaylamama kanalı işlevi görmektedir. Yiyeceklerin paylaşılması, yüksek derecede sosyal yakınlığı ve kabulü simgelemektedir. Bununla birlikte Kültürel çeşitlilik insan beslenmesinde önemli bir rol oynayabilir ve özellikle büyük göçmen nüfuslu bölgelerde klinik veya halk sağlığı müdahalelerinde dikkate alınmalıdır (Reddy ve Anitha, 2015, s. 614).

Gıda için neyin kabul edilebilir olduğu konusu dünya çapında farklılık gösterir ve genellikle dine ve kültürel mirasa bağlıdır. İnanç, pozitif bilimsel kanıtlara dayanması gerekmeyen bir görüştür (Saygı ve Shipman, 2021, s. 40). Belirli bir bölgenin gıda ve beslenme sistemi, gıdaların mevcudiyetini, sosyal anlamlarını ve gıdalara bağlı işlevleri belirler. Kültürel ve alt kültürel normlar, hangi gıdaların tüketim için kabul edilebilir ve tercih edilebilir olduğunu ve nasıl tüketilmesi gerektiğini belirler (Delaney ve McCarthy, 2011, s. 116). Yemek alışkanlıkları, belirli bir kültürel gelenek içinde yetiştirilmiş bireylerin gıdaya ilişkin olarak ortaya koyduğu kültürel olarak standartlaştırılmış davranışlar dizisi olarak görülmektedir. Bu davranışlar, aynı kültürdeki diğer standartlaştırılmış davranışlarla sistematik olarak ilişkili olarak görülür. Bazıları kültür ve yemek alışkanlıklarını durağan ve değişmez olarak görse de seyahate, göçe ve sosyo-ekonomik çevreye uyum sağladıkça sürekli olarak değiştikleri artık kabul edilmektedir. Kültür besinlerin yenilebilirlikleri için farklı tanımlamalar yapmaktadır. Bir kültürde insanlar tarafından yenilmeyen bir gıda başka bir kültür için normaldir. Bir kültürde gıda olarak kabul edilen başka bir kültür için hayvanlar tarafından yenilen ama insanlar tarafından yenmeyen bir besin olabilmektedir (Asp, 1999, s. 288). Kültür, çeşitli faktörlerin bir kombinasyonuna dayanır. Bu faktörlerden biri çevredir; yani coğrafya, iklim ve farklı bitki ve coğrafyaya özgü hayvan türleridir. Bir diğeri dini inanç ve bu inancın sahip olduğu dini ritüellerdir. Farklı bir ifadeyle tüketiciler gıda seçimi ve tüketiminde kendi

kültürlerinin kategorilerini ve kurallarını kullanırlar. İçinde bulunulan kültür, dini inanç sistemi, neyin kullanıma ve kurallara uygun ve neyin yemek için tercih edilebileceğine veya edilemeyeceğine karar vermek için bir ölçüler dizisi halinde karşımıza çıkmaktadır. Küçük yaştan itibaren içinde bulunulan çevre, doğal olarak kültür ve dini inanç sistemi içerisinde tercihlerini neye göre vereceğini kodlayarak öğrenme sürecine devam etmektedir (Vabøn ve Hansen, 2014, s. 151).

Yiyecek seçimi toplumlarda genellikle dini inançlara dayanır. Örnek verilecek olursa, Meksika Kızılderilileri arasında mısıra karşı tutum dinidir. Çoğu zaman, mısırdan daha iyi verim sağlanabilecek topraklara sahipken mısır haricinde başka mahsuller yetiştirme konusunda oldukça katı çekimser bir tutum sergilemektedirler. Başka bir üründen çok fazla elde etmektense az miktarda mısır elde etme onlar için çok daha önemlidir. Başka bir örnekte ise Hindistan nüfusunun çok büyük bir kısmı sığırları öldürmeye veya yemeye karşı duran onları tanrılaştıran katı inançları nedeniyle et tüketmemektedir. Müslümanlar ve Yahudiler inançları gereği belirlenen hayvanları ancak dini kurallara göre kesilmiş ve işlenmişlerse yemektedirler. Domuz eti ise birçok inanç tarafından tüketilse de bu iki inanç için kesinlikle yasaktır. Dünyada sayısı azımsanmayacak kadar vejetaryen bulunmaktadır. Bunların çoğunluğu bir yaşam tarzından ziyade, katı dini kurallar etkisinde bu şekilde beslenmektedirler. (Reddy ve Anitha, 2015, s. 615).

Dünya çapında gıda ile ilgili birçok çalışma yürütülmektedir. Bu çalışmalarda tüm dünyayı ilgilendiren özellikle gıda ile ilgili sorunların çözümü konusuna yoğunlaşmış durumdadır. Tüm dünya halkları, milletler, ülkeler ortak olarak çalışsa bile hala farklı kültürlerin ihtiyaçları gözetilmek durumundadır. Uzayda dünyanın etrafında dönen uzay istasyonunda bulunan tüm astronotlardan her biri için kültürüne özgü besinlerin hazırlanması gerekmektedir. Kültür hayatın her aşamasında keskin çizgileri ile karşımıza çıkmaktadır. Gıdanın geleceği için tüm dünya ortak bir masada buluşsa da bu masada helal gıdalar, vejetaryen gıdalar, koşer gıda bulundurmanın gerekliliği besin seçimi ve beslenme açısından kültürü kilit nokta olarak karşımıza çıkarmaktadır (Muslu, 2019, s. 5).

Bu ifadelerden yola çıkarak kültürel farklılıklar gıdalara karşı yaklaşımı da önemli derecede etkilemektedir denilebilir. Gıda tercihinin kültüre göre değişmekte olduğu ifade edilebilir. Bu durumda besinler ve sağlık arasındaki bağlantı da kültüre ve besine göre değişim gösterebilir denilebilir. Bir bölgede sağlıksız hazırlanmış

olarak değerlendirilen bir yemek diğer bölgede oldukça sağlıklı olarak kabul edilebilir. Aşçılar haklı olarak kendi kültürlerine göre sağlıklı yemek hazırladıklarını, hazırladıkları yemeğin bulundukları yerdeki kültüre mensup bireylerce gönül rahatlığıyla yenilebilir, kabul edilebilir olduğunu düşünebilir. Burada farklı bir kültürün yaşandığı bölgede çalışan aşçıların hem kültürel hem de dini anlamda bölgeye ve insanlarına göre yemek hazırlayacak seviyede bilgi sahibi olması gereklidir denilebilir. Kendi kültürü ve inancına göre hareket etmesi bulunduğu bölgede etik dışı, sağlıksız, kabul edilemez uygulamalarda bulunmasına sebep olabileceği söylenebilir.

1.2.2.4.5. Medyanın beslenmeye etkisi

Medya, günlük hayatın bir parçası olan bazı yiyecek seçimlerinin yapılmasında tartışılmaz bir etkiye sahiptir. Medya, yaptığımız yemek seçimlerinde büyük rol oynamaktadır. Yiyeceklerin reklamı her yerde karşımıza çıkmaktadır. Her gün binlerce reklamın, derginin, reklam panosunun, radyonun, sinemanın, internetin ve televizyonun içeriklerine maruz kalınmaktadır. Medyada reklamı yapılan gıdaların çoğu, işlenmemiş veya daha az rafine edilmiş alternatiflerinden daha düşük besin değerine sahiptir. Ancak bu ürünler sağlıklı ve mutlu bir yaşam tarzının temeli olarak sunulmaktadır (Saygı ve Shipman, 2021, s. 40- 43). Sosyal medya hızla büyüyen bir mecradır. Genel olarak sosyal medya, mobil siteler de dâhil olmak üzere internet tabanlı sitelerde sosyal etkileşimi kolaylaştırmak için kullanılan bir iletişim yöntemidir (Tobey ve Manore, 2014).

Bireylerde beslenme bilgisinin artması ve bilincin oluşması, bireylerin yeme içme davranışları ve tercihlerinde pozitif bir değişim yaşanmasını sağlamaktadır. Beslenme bilgisi ve bilinci, bireyin örnek aldığı ebeveyn ve aile bireylerinden, verilen eğitimden, akranlarından, medya organlarından ve sosyal medya mecralarından çok büyük orandan etkilenerek şekillenmektedir. Gençlerin nüfusun büyük bir bölümünü oluşturduğu ülkemizde, sosyal medya genç bireylerin yeme içme davranış ve tercihlerini ciddi bir şekilde etkileyerek şekillendirmektedir. Besinler konusunda medyadan etkilenen gençler besin seçim ve tüketimi noktasında medyayı bir kılavuz olarak görebilmektedir (Kıngır ve Kardeş, 2019, s. 165).

Bireyler yiyecekleri satın alma kararı verirken yalnızca kanıta dayalı bilgileri kullanmamaktadır. Seçim süreci reklam ve diğer medya organları dâhil olmak üzere kültürel faktörler tarafından da şekillendirilen daha geniş bilgi ortamından

etkilenmektedir. Bu süreç daha önceki seçimlerden ve alışkanlıklardan da medyadan olduğu gibi güçlü bir şekilde etkilenmektedir (Leng, Adan, Belot, Brunstrom, Graaf, Dickson, Smeets ve ark, 2017, s. 317). Facebook veya Twitter gibi herhangi bir popüler sosyal medya sitesinde "beslenme" için arama yapıldığında karşımıza çıkan sonuçların sayısı şaşırtıcı derecede fazla olmaktadır. Bu ilgi ve takip düzeyi, sosyal medyanın beslenme anlamında bireylere neden çekici geldiğini görmeyi kolaylaştırmaktadır (Tobey ve Manore, 2014).

İnsanlar medya kanalları aracılığıyla beslenme bilgilerine maruz kaldıkları için bazı mesajların yanlış yorumlanması veya doğru anlaşılmaması mümkündür. Beslenme okuryazarlığı insanların medya kanallarından gelen bu tür bilgileri yorumlama, eleştirel olarak değerlendirme ve kullanma kapasitelerini etkileyebilmektedir. Beslenme okuryazarlığı ve medya okuryazarlığı, medyadaki beslenme önerilerini ve mesajlarını değerlendirme konusunda önemlidir. Medya okuryazarlığı, insanları ticari olarak yönlendiren bu ortamda bireyleri daha sağlıklı seçimler yapma konusunda güçlendirebilecek, gıda odaklı medyaya eleştirel olarak yanıt verme konusunda gelişmesini sağlayabilecektir (Velardo, 2015, s. 386).

Ersoy ve Özbaş (2020, s. 174), çocuk sahibi bireyler ile Isparta merkezli gerçekleştirdikleri araştırma çalışmalarında elde ettikleri verilerden, özellikle akşam kuşağı reklamlarının çocukların beslenme alışkanlıklarında etkili olduğu, yiyecek içecek reklamlarının çocuklar üzerinde en fazla etkiye sahip reklamlar olduğu sonucuna varmışlardır. Anne babalar bu reklamlardan özellikle abur cubur diye tabir edilebilecek ürünlerin reklamlarının çocuklar üzerinde özendirici etkisinin fazla olduğunu, fast food tüketimini teşvik eden reklamlar sebebi ile çocuklarının bu beslenme tipine karşı istekli olduklarını, bu durumun harcama kalemlerinde dahi yer edindiğini aktardıklarını bildirmektedirler.

Beslenmeye yönelik artan sayıda teknoloji ve medya temelli uygulama, özellikle sosyal ağlarda akran etkisinden yararlanmaktadır. Arkadaşlar ve sosyal gruplar, ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde oldukça etkili roller oynamaktadır. Özellikle sosyal medya ekseninde beslenme davranışlarıyla ilgili yapılan araştırmalar, gençlerin akranlarından yeme alışkanlıkları konusunda etkilendiğini, gençler arasında atıştırmalık ve fast food tüketiminin artarak devam ettiğini göstermektedir. Bu durum sağlıksız yeme alışkanlıkları edinme hususunda genç bireyin, arkadaşlarının davranışlarını rol model almasına ve uzun vadede çeşitli sağlık sorunları ve obezite

riski ile karşı karşıya kalmasına sebep olabilmektedir. Sosyal medya üzerinden akran etkisi, aileden daha kritik bir noktada etki mekanizmasına sahiptir denilebilir (Chau, Burgermaster ve Mamykina, 2018, s. 78).

Şeflerin medya aracılığı ile beslenme faaliyetlerine etkisi konusunda, özellikle ünlü şefler yemek pişirme sanatında usta olmanın yanı sıra çevresel ve sosyal konularda da lider olmalıdırlar. Bu şefler, rekabet avantajı elde etmek için kendilerini diğer şeflerden farklı kılmak ve ünlü statülerini korumak için aktif olarak olumlu tanıtım mecraları aramaktadırlar. Medyada izleyici, sosyal medya takipçileri veya topluma ve kültüre belirgin katkılar olmadan, ünlü şefler ilham, öğretmen ve lider olarak görünürlüklerini ve seçkin statülerini kaybedebilmektedirler. Dünyada ismi duyulmuş birçok şef Twitter ve Facebook gibi sosyal medya kanalları aracılığı ile tarif, bilgi ve fotoğraf paylaşımı yapmaktadır. Bu paylaşımlar özellikle hane halkının beslenme ve buna bağlı faaliyetlerini etkilemektedir (Clarke, Murphy ve Adler, 2016).

Ünlü şefler, tarzlarını, mutfaktaki stillerini, tekniklerini, kişisel hayatlarını sosyal medya ve benzeri mecralarda keşfedilebilir, takip edilebilir hale getirerek tüketicilerin kendileri ile bağ kurmasını sağlamaktadır. Bu bağ ve yakınlık, tüketicilerin evlerine aldıkları mutfak gereçlerini, özel tüketim ürünlerini, yemek kitabı ve benzeri maddi değer taşıyan alışveriş ürünlerindeki tercihlerini etkilemektedir (Abbots, 2015).

Middleton (2000, s. 402), Edinburgh merkezli yaptığı çalışmada bölgede bulunan restoranlarda çalışan şeflerin menü planlaması yaparken yakın çevredeki şeflerin çalışmalarından, yemek kitap ve tariflerinden ve özellikle de dergi, kitap, televizyon gibi medya araçlarından etkilendiklerini belirlediğini aktarmaktadır.

Bu bilgilerden yola çıkarak oldukça kesin şekilde şeflerin de hane halkı gibi sosyal medya ve reklam, yemek programı, yarışma programı gibi medya kanallarını takip ettiği ve bunlardan da etkilendikleri ifade edilebilir. Medya ve medya organlarının günümüzde hayatımızın merkezinde olduğu gerçeği kabul edilirse bunu söylemek oldukça mümkündür. Aşçıların her gün maruz kaldıkları medya ve sosyal medya mecralarının tercihlerini ve tutumlarını etkileyebileceği düşünülebilir. Sosyal medya uygulamalarının ulaşılabilirliği ve popülaritesi hem şeflerin hem de meslekten olmayan bireylerin beslenme, mutfak uygulamaları, yemek yapma uygulamaları ve benzeri konularla ilgili gönderilerinden etkilenmelerine etki edebileceği mümkündür

denilebilir. Trendlerin sosyal medya uygulamaları ile çok hızlı şekilde yayıldığı düşünüldüğünde, mutfak ve ilgili konularda ortaya çıkan trendlerin de aynı şekilde aşçılar arasında yayılarak, onların tercihlerini, uygulamalarını etkileyebileceği düşünülebilir.

1.2.2.4.6. Yemek trendlerinin beslenmeye etkisi

Trend kavramı günümüzde oldukça sık karşımıza çıkmaktadır. Trend Türkçe karşılığı eğilim, yönelim, meyletmek, olan İngilizce bir kavramdır. Kök olarak İngilizcede devir, dönmek manasına gelen "revolve, rotate" kelimelerinin genel ifadesinde kullanılan "trendan" kavramından gelmektedir. Sözlüklerde değişime, gelişime meyletmek anlamında kullanılmaktadır. (Ateş Akdeniz, 2020, s. 21).

Bireylerin bulundukları konumu gösterme ve bunu ifade etme şekilleri de yaşamın tüm alanlarında olduğu gibi değişikliklere sahne olmaktadır. Besinlerin seçimi ve tüketimi, bireylerin bu anlamda kendini göstermek için kullandıkları bir araç haline gelmektedir. Farklı olmak ve bunu göstermek için yine besin seçimi ve tüketiminde farklılık arayışı besin trendlerinin ortaya çıkması noktasında etkili olmaktadır. Teknolojik gelişmeler ve medya, bu trendlerin topluluklara ulaşma ve onları etkileme sürecini hızlandırmaktadır (Öcal ve Şengül, 2020, s. 75).

Kalıcı ve kısa ömürlü yeme içme trendlerinin beslenmeye oldukça önemli etkileri olabilmektedir. Vejetaryen beslenme tipine ilginin artması, füzyon mutfak uygulamaları ile ortaya çıkan etnik yemek tüketimi, fonksiyonel gıdaların tüketiminin artması gibi sağlık açısından fayda sağlayabilecek trendler etkili olmaktadır. Bunun yanında hazır gıda tüketimi, sağlık açısından zarar verici etkileri olabilecek enerji yiyecek ve içecekleri, hazır gıda karışımları gibi sağlıksız olarak nitelendirilebilecek besinler de tüketilmektedir (Asp, 1999, s. 290).

Küresel çapta etkili olan trendler, beslenme trendlerini de etkilemektedir. Küresel trendlerden biri olan temiz, sağlıklı yaşam, gıda endüstrisini en fazla etkileyen trend olarak öne çıkmaktadır. Tüketiciler, doğal vitamin ve minerallerin çoğunu korumak için doğaya ve işlenmemiş gıdalara yönelmektedir. Özellikle bitki bazlı, organik, doğal olarak sağlıklı ve koruyucu içermeyen gıdalara talep her geçen gün artmaktadır. Sağlıklı atıştırmalıklar ve sağlıklı yağların tüketimi artarken, şeker ve bazı karbonhidratların tüketimi ise azalan bir eğilim göstermektedir. Protein ağırlıklı sporcu beslenmesi bireyler arasında yaygın hale gelmektedir. Vejetaryen ve vegan

beslenmenin yanı sıra, organik gıdalar, fonksiyonel gıdalar da tüketimi artan ve yükselen trendler arasında yer almaktadır (Sloan, 2014; Arenas-Jal, Suñé-Negre, Pérez-Lozano ve García-Montoya, 2020).

Sağlık ve sürdürülebilirlikle ilgili trendler, tüketicileri günlük yaşamda yedikleri gıda ürünlerinin hangi yöntemlerle elde edildiği, hangi yöntemlerle işlendiği ve yapımında hangi bileşenlerin kullanıldığını düşünmeye sevk etmektedir. Son zamanlarda bunun bir sonucu olarak değerlendirilebilecek ve özellikle gıda ürünlerinde karşılaşılan "temiz etiket" terimi ile anılan bir gıda trend ortaya çıkmıştır. Temiz etiket terimi, tüketicilerin gıda etiketlerinde listelenen E kodlu katkı maddelerinden kaçınmaya başladığı 1980'lerde ilk kez ortaya çıktığı bilinmektedir. Bunun en önemli sebebinin olumsuz sağlık etkileriyle ilişkili olduğu iddiasının ortaya atılması olduğu düşünülmektedir. Bu durum, tedarikçileri bu etikete sahip gıdalara artan talebi karşılamak için üretimlerini artırarak devam etmelerine katkı sağlamıştır (Asioli, Aschemann-Witzel, Caputo, Vecchio, Annunziata, Næs ve Varela, 2017).

Öcal ve Şengül (2020, s. 78), İstanbul Ataşehir de bulunan oteller üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, otellerin besin trendlerinden önemli derecede etkilendiklerini tespit etmişlerdir. Bu trendlerden en çok vejetaryen ve vegan beslenmenin etkili olduğunu, bundan sonra ise moleküler gastronomi uygulamalarının etkili olduklarını ve bu etkinin menü kalemlerindeki tercihlerinde değişiklik, eklemeler şeklinde oluğunu aktarmaktadırlar. Çalışmada incelenen otellerin büyük bir bölümü trendleri takip ederek yaptıkları değişimlerin kendilerine maddi kazanç olarak artan yönde etkisi olduğunu aktarmışlardır.

Trendlerin özellikle günümüzde sosyal medya aracılığıyla hızlı bir şekilde yayılması tüm insanları etkiliyor demek mümkündür. Aşçılar da son yıllarda sosyal medyada aşçılık, mutfak, yemek ve ilgili alanlara artan ilgi sebebiyle bu mecrada var olmak için çeşitli şekillerde boy göstermeye çalışmaktadır. Bu yönüyle gıda ile ilgili trendler, aşçılar tarafından oldukça sıkı takip edilmekte, farklı olmak için kullanılmaktadır. Özellikle tabak prezentasyonu konusunda ortaya çıkan trendlerin şefler tarafından sağlıklı yiyecekler, organik yiyecekler, coğrafi işaretli yiyecekleri kapsayacak şekilde kullanıldığı söylenebilir. Her ne kadar popülariteyi artırmak için yapılan işler olsa da bu durumun ilerleyen zamanlarda kalıcı bir hal alarak bireyler tarafından ilgi duyulan sağlıklı beslenme hareketini destekler şekilde artacağı düşünülebilir. Son yıllarda aşçılık alanına artan ilgi, beraberinde genç ve daha bilinçli

bireylerin alana girmesi ile sonuçlanmaktadır. Sosyal medya ve trendleri diğer kuşaklara göre daha iyi ve aktif kullanan bu bireylerin sağlık bilinci ve sağlıklı uygulamalara yönelebileceği söylenebilir.

İKİNCİ BÖLÜM
YEMEK HAZIRLAMA VE İLGİLİ KAVRAMLAR

2.1. Yemek Hazırlama Kavramı

Bu başlık altında sağlıklı yemek hazırlama kavramı birçok açıdan ele alınacaktır. Konuyla bağlantılı olarak öncelikle sağlıklı yemek hazırlama kavramı ve uygulamaları, evde sağlıklı yemek hazırlama, profesyonel mutfaklarda sağlıklı yemek hazırlama, yemek pişirme, sağlıklı yemek pişirme, sağlıksız yemek pişirme ve sonuçları, sağlıklı yemek pişirmenin önündeki engeller başlıkları ile konu irdelenerek değerlendirilecektir.

2.1.1. Sağlıklı yemek hazırlama kavramı

Sağlıklı yemek hazırlama, sıfırdan hazırlık yaparak pişirme, sağlıklı pişirme yöntemlerini kullanarak evde yemek hazırlama, yağ, şeker ve tuz kullanımını azaltırken işlenmiş gıdaların yerini alacak taze meyve sebze gibi malzemeleri kullanarak yemek yapmak gibi çok çeşitli seçeneklerle ifade edilebilir (Ng, Satvinder, Koo, Yap ve Mukhtar, 2020, s. 2).

Yemek hazırlarken yemeğin sağlıklı olması için minimum veya orta derecede kullanılacak gıdalar arasında şekerler ve tatlandırıcılar, hayvansal yağlar, işlenmiş gıdalar ve kırmızı et bulunmaktadır. Yemek pişirirken bu tür yiyecekleri azaltmanın gerekliliği, pişirme teknik ve bilgilerini içeren, birçok beslenmeye dayalı eğitimde bildirilmektedir. Artan meyve ve sebze kullanımı, hipertansiyon, koroner kalp hastalığı, felç ve kanser riskini azaltmaktadır. Yemek pişirmek için zeytinyağı kullanımı, obezite ve kardiyovasküler hastalıkların yanı sıra kardiyovasküler ve tüm nedenlere bağlı ölümlerin azalmasıyla ilişkilendirilmektedir (Raber, Chandra, Upadhyaya, Schick, Strong, Durand ve Sharma, 2016, s. 25).

Gillis, Whibbs ve Li (2020, s. 7), Kanada merkezli yaptıkları araştırmada, geleceğin şef adayı aşçılık eğitimi alan öğrencilerin sağlıklı yemek hazırlama konusunda istek ve tutumlarını değerlendirmişlerdir. Sonuç olarak katılımcıların büyük bir bölümünün sağlıklı yemek hazırlama konusunda istekli ve olumlu bir tutum sergilediğini %8'lik bir kısmın ise sağlıklı yemek hazırlama konusunun ilgi çekici olmadığını ifade ettiklerini ve bu konuda isteksiz bir tutum sergilediklerini tespit etmişlerdir.

2.1.2. Evde sağlıklı yemek hazırlama

Sağlığın iyi halinin devamı ve yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için hekimler her fırsatta yemeklerin evde pişirilerek tüketilmesi gerektiğini ifade etmektedirler. Bununla birlikte günümüzde her geçen gün artmakta olan fast food ve benzeri ev dışı tüketimin ve dışarıdan sipariş ile temin edilen gıda ürünlerinin azaltılması gerektiğine dikkat çekmektedirler. Ülkemiz hekimleri ve alanında yetkin paydaşlar özellikle medya organları üzerinden Türk halkına sağlığın korunması ve devam ettirilmesi açısından yiyecek içeceklerin ev içerisinde hazırlanarak tüketilmesini önermektedir. Ülkemizde sağlıklı beslenme hususunda ilgili bakanlıklar ve akademisyenlerce verilen tavsiyeler ve yürütülen bilinçlendirme çalışmaları olumlu sonuçlar doğursa da bireylere evde sağlıklı yemek hazırlama ve evde tüketim teşvik için eylem planları ve çalışmaların artırılması gerekmektedir (Atakan ve Seraj, 2016, s. 107).

Evde daha sık yemek pişirenlerin yağ, kalsiyum, tam tahıl, meyve ve sebze alımı için beslenme kılavuz hedeflerine ulaşma olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Evde sık sık yemek pişirmenin iyileştirilmiş diyet alımı ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir (Raber, Chandra, Upadhyaya, Schick, Strong, Durand ve Sharma, 2016, s. 23- 26).

Çocuklarda sağlıklı yemek hazırlamaya katılım, aileye, ebeveynlere, taze malzemeleri seçme, sebzeleri yıkama ve kesme, yumurta soyma ve yiyecekleri karıştırma gibi gıdayla ilgili çeşitli etkinliklerde yardım etmeyi içerebilir. Evde yemek hazırlamaya yardım etme sıklığının, çocuklar arasında daha yüksek meyve ve sebze tercihleri ve sağlıklı yiyecekleri seçme ve yemeye yönelik öz yeterlilik ile pozitif ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Uygulamalı pişirme etkinliklerinin daha fazla sebze tüketimini teşvik etmesi ve çocuklar arasında geleneksel beslenme eğitimine kıyasla daha güçlü bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Ng, Satvinder, Koo, Yap ve Mukhtar, 2020, s. 2).

Bu örneklerden yola çıkarak bilinçli ailelerin sağlıklı beslenme konusunda çocuklarını küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenmeye ve sağlıklı yemek hazırlamaya teşvik etmeleri mümkündür denilebilir. Bununla birlikte bu yaklaşım ile yetiştirilmiş çocukların gelecekte birer yetişkin olduklarında hem sağlıklı beslenme

konusunda özenli hem de sağlıklı yemek hazırlama noktasında daha olumlu tutum içerisinde olmaları beklenebilir denilebilir.

2.1.3. Profesyonel mutfaklarda sağlıklı yemek hazırlama

Profesyonel üretim noktalarında sağlıklı yemek hazırlama konusunda birçok faktörün etkili olduğu öne sürülmektedir. Gıda güvenliğinin sağlanması için girişilen mevcut çabalar, özellikle güvenli gıda hazırlama uygulamalarının tercih edilmesi gerekliliğini öne sürmekte olsa da öncelikli olarak tek bir faktör öne çıkarılmalıdır. Bu faktör elbette güvenli ve sağlıklı gıda üretiminin temelini oluşturacak olan eğitim faktörüdür. Eğitim de tek başına yeterli olmamaktadır. Gıda güvenliğinin ilk temin anından tüketime hazır hale gelene kadar ki tüm süreçlerinde güvence altına alınması gerekmektedir. Sürece dahil olarak hammadde, ekipman, yeterli ve uzman personel, yeterli zaman gibi faktörler de önem arz etmektedir (Green ve Selman, 2005, s. 988).

Aşçılar, sağlıklı yemeklerin hazırlanmasında ve sunulmasında önemli bir rol oynamaktadır. Yürütülen çalışmalar şeflerin menü planlamasında beslenmenin önemini anladıklarını bildirmektedir fakat birçok şef Amerika Birleşik Devletleri Diyet Yönergeleri ile tutarsız yemekler hazırlamaktadır (Condrasky, Ledikwe, Flood ve Rolls, 2007, s. 2086).

Middleton (2000, s. 409), Edinburgh'ta bulunan restoranlardaki şeflere sağlıklı seçenekler sunup sunmadıklarını veya daha sağlıklı yemek yapıp yapmadıklarını sormuş, ankete katılanların %85 gibi çok büyük bir kısmı hâlihazırda sağlıklı beslenme uygulamalarını uyguladıklarını öne sürmüşlerdir. Katılımcıların yemek pişirme yöntemleri, kullandıkları malzemeler ve menülerinde sağlıklı seçenekler sunarak sağlıklı beslenme uygulamalarını olumlu olarak kabul ettikleri sonucuna varmıştır. Katılımcılar en sık sağlıkla ilişkili pişirme yöntemlerinden, buharda pişirme ve ızgarada pişirme yöntemlerini tercih ettiklerini, özellikle tereyağı kullanımını azalttıklarını, kullanmakta oldukları yağların da bitkisel kaynaklı ve zeytinyağı olduğunu belirttiklerini ifade etmektedir. Besin öğeleri ile ilgili sorularda katılımcılar en yüksek doğru puanı sebze ve meyve kullanımında vermişlerdir. Çelişkili olarak doğru yanıt verenlerin İskoç yoğunluklu olması ve fakat en az meyve ve sebze kullanımının da yine bu bölgede olduğunu aktarmıştır.

Hu, Leong, Wei ve Yeh (2005, s. 91), Oklahoma'da yaptıkları çalışmada sertifikalı, diplomalı şef ve stajyerlerin müşteriler için sağlıklı yemek hazırlama

konusunda olumlu tutuma sahip olduklarını tespit etmiştir. Çalışmada %91 gibi ciddi bir oranla katılımcılar sağlıklı yemek hazırlama konusunda kendilerini sorumlu hissetmektedir. Katılımcıların %70'i menülerinde sağlıklı seçenekler sunduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların yarısından fazlası doymuş yağ kullanımını azaltacaklarını. %38'lik kısmı daha az şeker kullanma eğilimindeyken sadece %35'lik bir kısım katılımcı kullandığı tuz oranını azaltma niyetindedir. %30 oranında katılımcı ise meyane kullanımından kaçınabileceğini ifade etmiştir.

Condrasky, Ledikwe, Flood ve Rolls (2007), yürüttükleri çalışmada restoranlarında servis edilen porsiyon boyutlarını belirlemekten yönetici şefin sorumlu olarak görüldüğünü ifade etmektedir. Şeflerin çoğunluğu %76 "normal" porsiyonlar servis ettiğini ve %20'den azı "büyük" veya "çok büyük" porsiyonlar servis ettiklerini ifade ettiklerini aktarmaktadırlar. Çalışma sonucunda porsiyon boyutlarındaki artış ve obezite gelişimindeki olası role odaklanılmasına rağmen, restoranlarda porsiyon boyutlarının nasıl belirlendiği hakkında çok az şey bilindiğini tespit etmişlerdir.

2.2. Yemek Pişirme

Pişirme ve pişirme yöntemleri, yalnızca tüketilen gıdanın fiziksel ve kimyasal yapısı üzerinde etkili değildir, aynı zamanda diyetin besleyici değeri üzerinde de belirgin bir etkiye sahiptir (Reddy ve Anitha, 2015, s. 616).

Bu başlık altında sağlıklı yemek pişirme, sağlıksız yemek pişirme ve sonuçları, sağlıklı yemek pişirmenin önündeki engeller gibi konular ele alınarak konu ile alakalı olarak irdelenecektir.

2.2.1. Sağlıklı yemek pişirme

Teknikler ve yöntemler olarak ele alındığında sağlıklı pişirme kavramına kırmızı eti yüksek sıcaklıkta pişirme yöntemleriyle pişirmekten kaçınmak, derin yağda kızartmalardan kaçınmak, az yağlı pişirme yöntemleri kullanmak, malzemeleri doğru bir şekilde ölçmek ve etleri iyi pişirmek ve yanana kadar pişirmekten kaçınmak gibi besin içeriğini olumlu yönde etkileyen pişirme tekniklerinin uygulanması örnek verilebilir. Azaltılmış yağ ve sodyum kullanımının besin içeriğini olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bununla birlikte işlenmiş gıdalar kullanılmadan pişirme önerilmektedir. Literatürde işlenmiş gıdalar, dondurulmuş, ısıtılarak servis edilen yemekler, salata sosları, cipsler, şekerlemeler şeklinde ifade edilmektedir. Bu ürünler

işlenmemiş gıdalardan elde edilmektedir fakat onlar gibi besleyici değerlere sahip ürünler olarak değerlendirilmemektedir. Lezzetlendirme için baharat, narenciye kullanarak, tuz ve yapay tatlandırıcıları azaltmak da sağlıklı pişirme uygulamaları içerisinde değerlendirilebilir (Raber, Chandra, Upadhyaya, Schick, Strong, Durand ve Sharma, 2016, s. 25-26)

Lopes, Alfaia, Partidário, Lemos ve Prates (2015), yaptıkları çalışmada dana etinin ızgara, mikro dalga ve haşlama ile pişirilmesinin etin içeriği açısından ne gibi etkileri olduğunu analiz etmişlerdir. Çalışma sonucunda haşlama yönteminin ızgara ve mikro dalga ile pişirmeye oranla daha fazla besin öğesi kaybına sebep olduğu tespit edilmiştir. Izgara ve mikro dalga pişirme ile etin piştikten sonraki besin değerlerinde ise ciddi bir azalma gözlemlememişlerdir.

Chang, Prasad ve Amin (2013), lahana ve ıspanağın faklı cinslerini tavada kızartma ve haşlama teknikleri ile pişirerek besleyici içeriklerini analiz etmişlerdir. Analiz sonuçları tavada kızartmanın tüm sebzeler için değişen oranlarda lutein içeriğini azalttığını göstermiştir. Çin lahanası ve ıspanak hariç tüm sebzelerde 8 dakikalık kaynatma 4 dakikaya kıyasla %18-380 arasında değişen β-karoten tutulumunu artırırken, tavada kızartmanın β-karoten tutulumunu ıspanak haricinde artırdığını tespit etmişlerdir.

Middleton (2000, s. 405), Yaptığı çalışmada sağlıklı beslenmeyle ilgili olarak şeflere müşterilerinin sağlığından sorumlu hissedip hissetmedikleri sorusunu yöneltmişlerdir. Verilen yanıtlardan şeflerin görev ve sorumluluklarına karşı tutumlarının ne olduğunu ortaya çıkarmışlardır. Şeflerin %79 gibi önemli bir oranı, hazırladıkları yemeklerle ilgili olarak, mesleklerine olan saygılarından dolayı sorumlu hissettiklerini, ayrıca hizmetin, işin, kazancın devam ettirilmesi gibi çeşitli nedenlerle müşterilerine karşı sorumluluk hissetmekte oldukları sonucuna vardıklarını aktarmışlardır.

Mutfakta kullanılan pişirme yöntemlerinin, sağlık açısından etkilerinin günümüzde tüketiciler tarafından çok daha fazla irdeleniyor olduğu düşünülebilir fakat yemeklerin lezzeti noktasında ki endişelerin de şeflerin sağlıklı pişirme yöntemlerini kullanmaları hususunda çekimser davranmalarına sebep olduğu aynı şekilde beklenebilir denilebilir. Nitekim müşterilerden gelen övgülerin büyük çoğunlukla yemeğin lezzetinde toplandığı düşünüldüğünde bunun şeflerin tercih ettiği pişirme

tekniklerindeki seçimlerini etkilemesi olasıdır denilebilir. Müşterilerin alıştıkları tatlara ulaşmak için şeflerin hem malzeme hem de pişirme tekniklerinde değişime gitmelerinin zaman alacağı ve maliyetin de düşünülmesi gerektiği hesaba katıldığında şeflerin tercihlerinin değerlendirilemesi pek çok değişkenin etkisi düşünülerek yapılmalıdır denilebilir.

2.2.2. Sağlıksız yemek pişirme ve sonuçları

Yemek pişirmenin kilo durumu ve diyet kalitesi üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Bununla birlikte yemek hazırlama sırasında kanserojen gelişimi hastalık riskindeki oran etkileyebilmektedir. Örneğin, kırmızı eti yüksek sıcaklıklarda pişirmek veya kömürde ızgara yapmak, heterosiklik aminlerin ve polisiklik aromatik hidrokarbonların gelişimini kolaylaştırır. Bu kanserojenlere maruz kalmak kanser riskini artırabilmektedir. Aşırı şeker kullanımı, artan vücut ağırlığı, yüksek tansiyon ve zayıf lipit profilleri ile ilişkilendirilmektedir. Hayvansal yağ tüketimi, artan obezite riski ile ilişkilendirilmektedir. İşlenmiş veya kırmızı etler, artan kanser, kardiyovasküler hastalık ve tüm nedenlere bağlı ölüm riski ile ilişkilendirilmektedir. İşlenmiş gıdalar, tipik olarak lif, mikro besinler ve fitokimyasallar açısından düşük, ancak yağ, şeker ve sodyum açısından yüksek oldukları için besinlerin yararlılığını etkilemektedir (Raber, Chandra, Upadhyaya, Schick, Strong, Durand ve Sharma, 2016, s. 23- 25).

Izgara yöntemi kullanarak pişirilen etlerde, sıcaklığın çok fazla olması sebebi ile polisiklik aromatik hidrokarbon (PAH) ve heterosiklik amin (HA) denilen ve kanserojenik etkileri bulunan maddeler ortaya çıkmaktadır. Panelenerek yağda kızartılarak hazırlanan gıdalar ise lezzetli oldukları kadar sağlık için de bir o kadar zararlı olabilmektedir. Gıdalarda yağda pişirme sonucunda akrilamid ismi verilen bileşik ortaya çıkmaktadır. Sağlıklı olarak nitelendirilen suda haşlama yöntemi ile pişirilen gıdalar ise özellikle lezzet bileşenleri açısından ızgara ve kızartma yöntemiyle pişirilen gıdalara nazaran çok daha az tercih edilir konumdadır. Bununla birlikte suda haşlama yöntemi aynı zamanda pişirilen gıdaların besleyici özelliklerinin pişirme esnasında suya geçmesi sebebiyle de daha az tercih edilmektedir. (Babür ve Gürbüz, 2015).

Yüksek derecelerde ısıtılmış ve bunun sonucunda da okside olan yağların, kanser türlerine sebep olan karsinojenik özellikler barındırdığına dair kanıtlar

bulunmaktadır. Hastalığa sebep olan bu yağlar çok sık ve fazla miktarlarda vücuda alınırsa bu etki hız kazanmaktadır. Sıcaklığın artmasıyla yağların yapısında ortaya çıkan bileşiklerin etki alanları büyük çoğunlukla vücuttaki enzimler ve aktiviteleriyle hücreler olarak gözlemlenmektedir. Yapılan çalışmalar okside yapıdaki yağların vücutta belli enzim aktivitelerini yavaşlattığını, engellediğini göstermektedir (Sacır, 1972).

Günümüz insanları açısından pişirme yöntemleri ile ilgili bilgiler internet ve sosyal medya aracılığıyla daha ulaşılabilir durumdadır. Bilginin ulaşılabilir olduğu ve eğitim seviyesinin arttığı düşünüldüğünde bireylerin hangi yöntemin sağlıklı hangisinin sağlıksız olduğunu bilmesinin mümkün olduğu ifade edilebilir. Aşçıların da aynı şekilde alanlarıyla ilgili hiç eğitim almaması bile günümüz koşullarında sağlıklı ve sağlıksız tekniklerin tercihi noktasında bir negatif etken değildir denilebilir. Sağlıksız olarak ifade edilen tüm tekniklerin aslında tüketicilerin çoğunluğunu oluşturduğu bir kesim tarafından severek tükettiği ürünlerin hazırlanmasında kullanılmakta olduğu yapılacak kısa süreli bir gözlem ile mümkündür denilebilir. Buradan yola çıkarak aşçıların kullandıkları pişirme yöntemlerini çoğunluğa hizmet edecek şekilde ve dolayısıyla maddi kazanç noktasında daha fazlaya ulaştıracak ürünlere göre seçtikleri düşünülebilir.

2.2.3. Sağlıklı yemek pişirmenin önündeki engeller

Sağlıklı beslenme davranışını çocukluktan itibaren aşılamak için etkili bir strateji gerekmektedir. Çocuklara cesaret verecek şekilde onların sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına katılımını sağlamanın çocukların ilerleyen yaşlarda da sağlıklı yemek hazırlama ve beslenme konusunda olumlu tutum sergileyecekleri tahmin edilmektedir. Ancak evde gıda bulunabilirliğinin çocuklarda beslenme ile ilgili davranışların gelişimini etkileyebileceğini göstermektedir. Gerçekten de evde yiyecek bulunabilirliği, hazırlanan yemeklerin sağlıklı olma durumunu ve çocukların ilerleyen dönemlerdeki tutumlarını etkileyen olumlu, destekleyici veya olumsuz, engelleyici bir sonucunun olabileceği değerlendirilmektedir (Ng, Satvinder, Koo, Yap ve Mukhtar, 2020, s. 2).

Evde yemek planlamak ve hazırlamak için gereken zamanın yetersiz olması bireylerin evde yemek yapmaktan kaçınmalarına neden olmaktadır denilebilir. Bununla birlikte yemek pişirme becerileri ve yemek hazırlama bilgisinin eksikliğinin

de ev yapımı sağlıklı yemekler hazırlamanın ve tüketmenin önündeki engeller olduğunu düşünülebilir (Reicks, Trofholz, Stang ve Laska, 2014, s. 259).

Atakan ve Seraj (2016, s. 121), bireylerin evde yemek yapmaktan kaçınmalarının sebeplerini tespit etmişlerdir. Bu sebeplerden biri önceden yapılan ve başarısız olunan yemekleri tekrar yapmaktan korkuyor olmaktır. Bununla birlikte yemek yapma konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını düşünme ve deneyimin yetersiz olduğu düşüncesi de bir engel olarak tespit edilmiştir. Mutfağın küçük olması, istenilen yemekleri yapmak için gereken ekipmanların bulunmaması, bir zorunluluk ve iş haline gelen yemek hazırlamanın verdiği bıkma hissi, sürekli tekrar eden çeşitte yemek hazırlamanın tek düze hissettirmesi belirlenen diğer sebepler olarak aktarılmaktadır.

Evde yemek pişirmek için gereken zamanın kısıtlı olması, evde yemek hazırlamak için gerekli bilgi ve becerinin yetersiz olması, daha sağlıklı diyetlerin benimsenmesinin önündeki engellerdendir denilebilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde düşük ücretlere çalışan ebeveynler arasında zaman kıtlığı sorunu görülmektedir. Bunun bir sonucu olarak sağlıklı, ailecek yenilen ev yemeklerine değer veren ebeveynler bile çocuklarına genellikle sosisli sandviç, pizza, makarna gibi hızlı ve hazırlaması kolay yiyecekler sunmaktadır (Monsivais, Aggarwal ve Drewnowski, 2014, s. 796).

Beshara, Hutchinson ve Wilson (2010), çalışan annelerin sağlıklı yemek hazırlama konusunda zamandan nasıl etkilendiklerini incelemişlerdir. Elde edilen verilerden yola çıkarak çalışan annelerin sağlıklı yemek hazırlama konusunda zamanın kısıtlı olması baskısından kaynaklı olarak, kendilerine güvenlerinin ve motivasyonlarının düştüğünü ve bunun da çalışan annelerin sağlıklı yemek hazırlamalarını zorlaştırdığını tespit etmişlerdir.

Middleton (2000, s. 405), şeflerin sağlıklı beslenmeye karşı tutumlarını değerlendirmiş ve sonuçta katılımcıların %78 oranında olumlu yanıt verdiğini, %22 oranında ise olumsuz yanıt verildiğini aktarmıştır. Olumsuz yanıt veren katılımcıların aynı zamanda sağlık bilgisi üzerinde eksik bilgiye sahip katılımcılar olduğu, olumsuz tutum sergilenmesinin en büyük sebebi eğitimsizlik ve bilgi eksikliği olduğunu, mesleki eğitim veya yükseköğrenim görmemiş katılımcılar olduklarını, %86 gibi bir

oranda katılımcının bilgi sahibi olmamasına rağmen bilgiye sahip olduğunu iddia ettiğini aktarmaktadır.

Hu, Leong, Wei ve Yeh (2005, s. 90), Oklahoma eyaletinde gerçekleştirdikleri çalışmada benzer şekilde sertifikalı ve diplomalı şef ve stajyerler ile gerçekleştirdikleri çalışmada sağlıklı yemek hazırlamanın önündeki engelleri yetersiz eğitim ve alınan eğitim seviyesindeki farklılıklar olarak sıralamaktadır. Bununla birlikte sertifikalı şeflerin genel kanısı sağlıklı yemek hazırlamanın önündeki en büyük engelin müşteri algısı, tercihi ve ilgisi olduğudur. Yükseköğrenim görmüş diplomalı şeflerin ise sağlıklı yemek hazırlamanın önündeki engelin beslenme bilgisi yetersizliği olarak aktardıklarını ifade etmektedirler.

Green ve Selman (2005, s. 988), gıda alanında çalışan bireylerin güvenli gıda hazırlama uygulamalarına yönelmelerini etkileyen bir dizi faktör belirlediklerini aktarmaktadır. Bu faktörleri iş yerinde bulunan ve üretim aşamasında kullanılan, kullanılması gereken her türden ekipmanın varlığı, çalışma ortamının gereken şekilde, yapılan işe uygun düzenlenmiş olup olmadığı, maddi kaynakların elverişliliği ve zaman baskısının güvenli gıda üretimine olan etkisi olarak bildirmektedir. Çalışmaya katılan gıda üreticileri bu faktörlerden özellikle de zaman baskısının güvenlik üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu belirttiklerini aktarmaktadırlar.

Bireylerin pek çok farklı sebeple evde sağlıklı yemek hazırlama ve tüketme konusunda yetersiz oldukları görülmektedir. Bunun bir sonucu olarak dışarıda yemek yeme ve dışarıdan yemek siparişi verme alışkanlıklarının arttığı söylenebilir. Aşçıların da çalışma ortamında yeterli imkânlara özellikle zamana sahip olmamasının sağlıklı yemek hazırlama konusunda bireyleri kısıtladığı düşünülebilir. Zaman yetersizliğinin hem hane halkının beslenme şekillerini hem de şeflerin tariflerindeki tekniklerini sağlığa uygun şekilde düzenleme noktasında olumsuz etkilediği söylenebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
BULGULAR VE ANALİZLERİ

3.1. Çalışmanın Amacı Hipotezleri ve Modeli

Çalışmanın ana amacı mutfak alanında çalışan aşçıların sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik bilgi düzeylerini, tutumlarını ve bu anlamda yaptıkları uygulamaları belirlemektir. Bu çalışma ile aynı zamanda mutfak alanında eğitim almış, almamış veya farklı bir bölümde eğitim almış şeflerin sağlıklı yemek hazırlama konusundaki bilgi düzeyleri, sağlıklı yemek hazırlama konusundaki tutumları ve sağlıklı yemek hazırlama konusundaki uygulamaları tercih durumları da karşılaştırılacaktır. Bununla birlikte katılımcıların sahip oldukları eğitim seviyesi, eğitim alınan bölüm çalışma pozisyonu gibi demografik değişkenlerin sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik bilgi düzeyleri, sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik tutumları ve sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi incelenecektir.

Çalışmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur;

H_1: Çalışma pozisyonunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_2: Eğitim alınan bölümün bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_3: Eğitim durumunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_4: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_5: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_6: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_7: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_8: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_9: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_{10}: Çalışma pozisyonunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

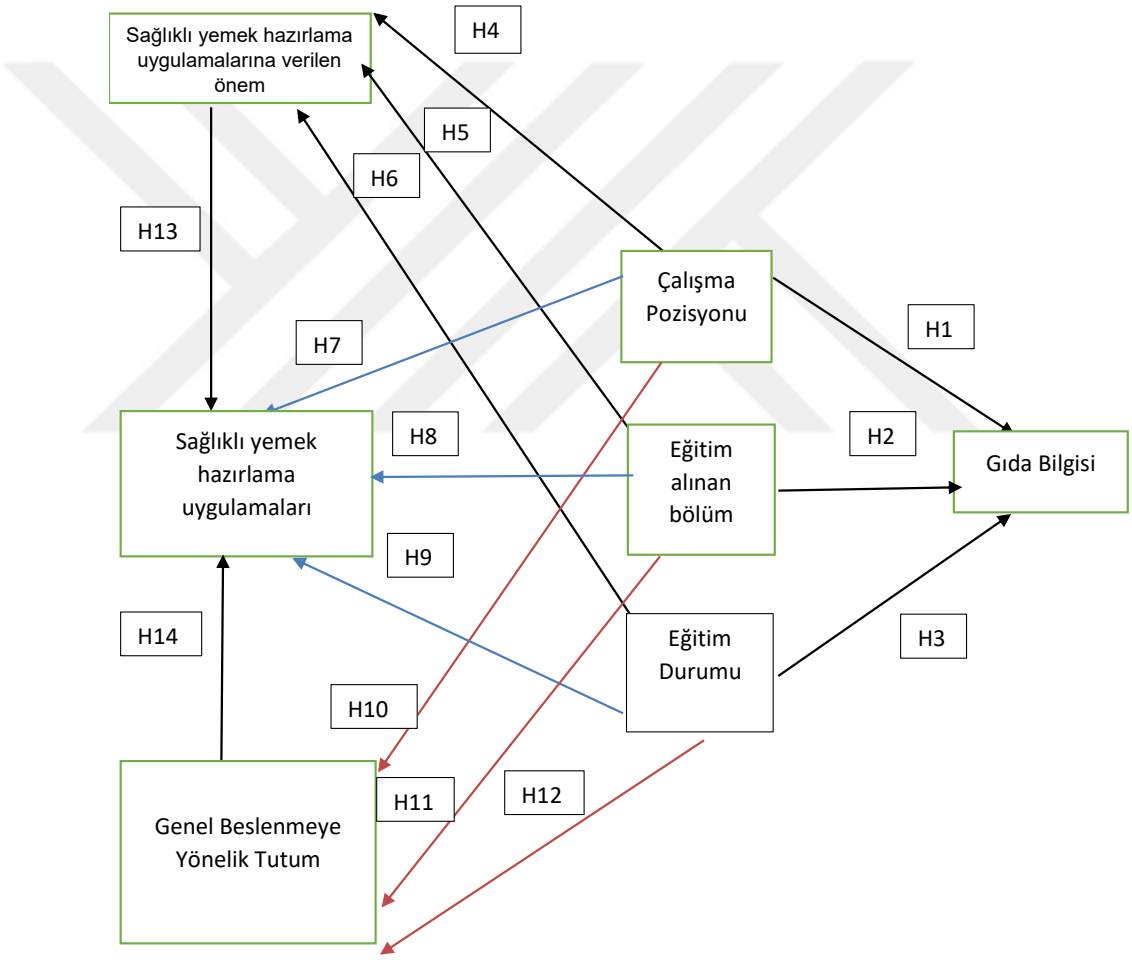
H_{11}: Eğitim alınan bölümün bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_{12}: Eğitim durumunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.

H_{13}: Bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır.

H_{14}: Bireylerin sahip olduğu genel beslenmeye yönelik tutumun sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır.

Çalışanın modeli çalışmanın hipotezlerinden yola çıkılarak şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Çalışmanın modeli

3.1.1. Çalışmanın önemi

İlgili literatür incelendiğinde beslenme ile ilgili çok sayıda çalışma yer almaktadır. Sağlıklı beslenme, besin seçimi, beslenmenin sağlığa etkileri ve benzeri konularda çalışmalar oldukça fazladır. Yapılan çalışmalar genel olarak bireylere bilgi vermek ve ne gibi eksiklikleri olduğunu tespit etmek, tutum ve uygulamalarını, alışkanlıklarını belirlemek için yapılmıştır (Green ve Selman, 2005; Hu, Leong, Wei ve Yeh, 2005; Middleton, 2000; Condrasky, Ledikwe, Flood ve Rolls, 2007).

Bu anlamda ülkemizde de çok sayıda çalışma olmasına rağmen özellikle günümüz koşularında dışarıda yemek yeme ve sipariş verme alışkanlıklarının artışı noktasında, alanın sorumluları olan aşçı ve aşçı adayları ele alınmamış, (Atakan ve Seraj, 2016; Karakaya, 2018; Gümüş Dönmez, Bekâr, 2016; Cömert ve Yeşilyurt, 2021). Aşçılar ve aşçı adayları üzerine doğrudan bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışma ile literatürdeki bu boşluk giderilmeye çalışılmıştır. Özellikle gerçekleştirilen bu çalışma ile profesyonel olarak mutfakta çalışan aşçılar ile mutfak alanında eğitim almış bireylerin sağlıklı yemek hazırlama konusundaki tutum ve davranışları incelenerek sağlıklı yemek hazırlama davranışında eğitimin etkileri tespit edilmeye çalışılmıştır. Ayrıca gerçekleştirilen çalışma bu konuda ulusal literatürde yapılan ilk çalışma olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, ilgili literatüre katkı sağlaması ve sonrasında bu konuyla ilgili yapılacak çalışmalara örnek olması açısından önem arz etmektedir.

Yetkili birimlerce gıda, gıda güvenliği ve benzeri konularda denetimler yapılmaktadır fakat bu denetimlerin incelenen konunun asıl muhatabı aşçıların denetlenmesi hususunda yeterli olmadığı söylenebilir. Sağlıklı yemek hazırlamayla ilgili eğitim alınmış olsa dahi bireylerin bıkkınlığı ve sorumsuzluğu sebebiyle gıda güvenliği, kalitesi ve doğal olarak insan sağlığı olumsuz olarak etkilenebilmektedir. Gıdanın temini, saklama şekli, işlenmesi gibi konularda belirli parametrelerle durum tespiti mümkünken asıl önemli nokta olan aşçıların yemek hazırlamak için seçtikleri uygulamaların, sağlıklı yemek hazırlamaya uygun olup olmadığını tespit etmenin daha zor olabileceği düşünülebilir. Bu çalışma için kullanılan anket formu Reichler ve Dalton (1998), alınarak uzman görüşleri ile Türkçeye çevrilmiş, ardından pilot çalışma ile gerekli uyarlamalar yapılmıştır. Uyarlanarak geliştirilen bu ölçek ile aşçı ve aşçı adaylarının sağlıklı yemek hazırlama konusunda bilgi düzeyleri, tutum ve

davranışlarını tespit edebilecek bir kaynak olarak da kullanılabilmesi amaçlanmaktadır.

3.1.2. Çalışmanın yöntemi

Bu başlık altında çalışmanın özellikleri, çalışmayı oluşturan kısımlar, verilerin nasıl toplandığı, çalışmanın evren ve örnekleminin neye göre ve nasıl belirlendiği, toplanan verilerin çalışmanın seyrine göre neden ve nasıl analiz edildiği, yorumlandığı açıklanmaya çalışılmıştır.

3.1.3. Çalışmanın evren ve örneklemi

Çalışmanın evrenini Türkiye'de mutfak alanında istihdam olan ve olması muhtemel bireyler oluşturmaktadır. Evrene aşçılar, mutfakta uygulama eğitimi veren eğitimciler, aşçılık ve gastronomi, gastronomi mutfak sanatları öğrencileri dâhil edilmiştir. Çalışmanın evrenini oluşturan bireylerin tümüne ulaşmak zaman kısıtlılığı ve ekonomik imkânsızlıklar sebebiyle mümkün olmadığından evreni temsil edecek örneklem sayısı belirlenmiştir. Turizm ve kültür bakanlığının 2021 yılı için yayımladığı tesis istatistikleri raporlarından hareketle Türkiye'de bulunan turizm belgeli yeme içme tesislerinin sayısı 1.158, turizm belgeli konaklama tesisi sayısı 5.386 hesaplanmıştır. Bu tesislerin 739 adedi 5 yıldızlı oteldir. Belediye belgeli konaklama tesisi sayısı 9.445 olarak bulunmuştur (Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2021). Tarım ve orman bakanlığının resmî sitesinde yapılan aramada onaylı ve kayıtlı gıda işletmelerinin sayısı ve listesi sekmesinden kayıtlı, gıda üretimi yapan işletmeler aratılmış ve sonuçta 6.931 işletme tespit edilmiştir (Türkiye Cumhuriyeti Tarım ve Orman Bakanlığı, 2022). Bununla birlikte aşçılık ve gastronomi öğrencilerinin sayısı 2020 yılında toplam 10.082, 2021 yılında ise 13.003 olarak meslek atlasından yardım alınarak tespit edilmiştir (Yüksek Öğretim Kurumu, 2022). Aslan ve Pekerşen (2019, s. 101), yaptıkları çalışmada İstanbul'da bulunan 5 yıldızlı otellerin mutfağında çalışan personel sayısını ortalama 14 kişi olarak tespit etmişlerdir. Bundan yola çıkarak Türkiye'de toplam 739 beş yıldızlı otelin her biri için çalışan sayısını en az 14 olarak değerlendirildiğinde 10.346 aşçı çalıştığı söylenebilir. Türkiyede bulunan turizm belgeli, belediye belgeli ve tarım ve orman bakanlığına kayıtlı yeme içme tesisleri, konaklama tesisleri ve gıda üretimi tesislerinin her birinde en az 3 personel çalıştığı varsayıldığında 66.573 personel çalıştığı söylenebilir. Beş yıldızlı otellerde çalışan 10.346 kişi ile bu sayı 76.919 olarak hesaplanmaktadır.

Çalışma evrenine dâhil aşçılık ve gastronomi öğrencilerinin toplam sayısı ise 23.085 olarak hesaplanmıştır. Bununla birlikte toplam sayı 100.004 olarak hesaplanmıştır. Tüm işletmelere ve çalışan sayısına ulaşmak teknik açıdan çok zor olacağı için evren resmi kaynaklardan yola çıkılarak hesaplanmaya çalışılmıştır. Kayıt dışı çalışan veya farklı meslek grubu altında kayıtlı çalışan bireylerde düşünüldüğünde bu sayının çok daha yüksek olabileceği düşünülebilir. Demir (2019, s. 18), çalışma evreninin 100.000 olması durumunda α= 0.05 için örneklem büyüklüğünü 383 olarak aktarmaktadır. Buradan yola çıkılarak 100.004 olan evren büyüklüğüne göre gereken örneklem sayısı 383 olarak belirlenmiştir. Belirlenen örneklem sayısına amaçsal örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır.

3.1.4. Çalışmanın sınırları

Çalışmanın ilk sınırı çalışmanın konusu ile alakalı olarak verilerin yalnızca aşçı ve aşçı adaylarından toplanıyor olmasıdır. Çalışma evreninin tespit edilmesinin oldukça zor olması, evrenin tamamına ulaşmanın ekonomik ve zaman bakımından çok zor olması bir diğer sınırıdır. Çalışmanın ana amacı olan sağlıklı yemek hazırlama konusu yalnızca aşçılar, aşçılık ve gastronomi alanında eğitim veren eğitimciler, aşçılık ve gastronomi öğrencilerinden elde edilecek verilerle irdelenecek, karşılaştırılacak ve yorumlanacaktır.

3.2. Veri Toplama Aracı.

Sağlıklı yemek hazırlama konusu başlığı altında, incelenecek alt başlıklar ile literatür kısmı oluşturulmuştur. Çalışmanın ana kısmını oluşturan bilgi, tutum ve uygulamaların tespiti için kullanılacak veriler nicel veri toplama yöntemlerinden anket formu kullanılarak toplanmıştır. Kullanılan anket formu Reichler ve Dalton'ın 1998 yılında yaptıkları "*Chefs' Attitudes Toward Healthful Food Preparation are More Positive Than Their Food Science Knowledge and Practices*" isimli çalışmasından alınmıştır (Reichler ve Dalton, 1998). Ölçeğin orijinal dili İngilizce olduğundan uzman iki kişi tarafından önce Türkçeye çevrilmiş daha sonra faklı iki kişi tarafından tekrar Türkçeye çevrilerek gerekli kontroller sağlanmıştır. Google formlar üzerinden oluşturtulan anket formu daha sonra 15 kişi tarafından doldurularak anlaşılmayan kısımları ile ilgili düzeltmeler yapılmıştır. Kontrol ve düzeltmeleri yapılan anket formu mesajlaşma uygulamaları WhatsApp, Telegram, İnstagram gibi uygulamalar

üzerinden sektörde çalışanların, öğrencilerin bulunduğu mesleki ve iş ilanı gruplarına dağıtılarak, e-posta ile gönderilerek dijital ortamda veriler toplanmıştır.

Anket formu belirlenen evren ve örneklem sayısına göre amaçsal örneklem yöntemi ile dağıtılmıştır. Amaçsal örneklem yöntemi çalışmada yalnızca aşçı ve aşçı adaylarının verileri hedeflendiği için kullanılmıştır. Amaçsal örnekleme yöntemi seçkisiz ve olasılıklı olmayan tipte bir örnekleme olarak çalışma amacı doğrultusunda bilgi bakımından daha çeşitli ve zengin durumların tespiti noktasında imkân sağlamaktadır (Kavrayıcı ve Bayrak, 2016 s. 630). Kullanılan anket formu toplam 4 kısımdan oluşmaktadır. Anketin birinci kısmında gıdalar ile ilgili bilgi seviyelerini ölçmek için 13 soru sorulmuştur. Katılımcıların sorulara ilişkin cevaplarını doğru ve yanlış şeklinde kodlamaları istenmiştir. Anketin ikinci kısmında ise katılımcıların sağlıklı yemek hazırlama yöntemleri hakkındaki düşüncelerini belirlemek için 15 soru üçüncü kısmında ise genel olarak beslenmeye ve sağlıklı yemek hazırlamaya yönelik tutumlarına dair düşüncelerini almak üzere 16 soru sorulmuştur. İkinci ve üçüncü kısımdaki ifadeleri ölçmek için 5'li Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçekte seçenekler 1=kesinlikle katılıyorum, 5 =kesinlikle katılmıyorum şekline derecelendirilecektir. Anketin 4. kısmında katılımcıların ayrıntılı demografik özelliklerinin sorulduğu sorular yer almaktadır. Çalışma için toplamda 421 anket toplanmıştır.

3.3. Analizler

Çalışma için toplanan 421 adet anket formu Google formlar aracılığıyla oluşturulmuş ve dijital ortamda katılımcılara ulaştırılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics 29 programı kullanılmıştır. Çalışma için toplanan veriler öncelikle ifadeler için Cronbach Alpha değerlerine bakılarak güvenilirlik sağlaması yapılmıştır. Ankete katılım sağlayan bireylerin sosyo-demografik özelliklerinin frekans, yüzde ve ortalama cinsinden belirlenebilmesi için betimleyici istatistiksel analiz kullanılmıştır. Ölçeğin ikinci ve üçüncü bölümünde bulunan sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum bölümlerine ait ifadelerin boyutlarını belirlemek için açıklayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Belirlenen boyutlara doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında açıklayıcı faktör analizi tekrar edilmiştir. Katılımcıların anketin birinci bölümünde yer alan gıda bilimi bilgi ölçeğinde bulunan doğru – yanlış şeklindeki ikili ifadelere verdikleri cevapların demografik özelliklere dağılımını tespit

etmek için bağımsız ki-kare (chi-squared) testi uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum üzerindeki etkisini anlamak için tek yönlü varyans testi (One Way Anova) gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önemin ve genel beslenmeye yönelik tutumun sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerindeki etkisini anlamak içi yol analizi gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Bulgular

Bulgular başlığı altında çalışmada kullanılan ölçeğin güvenilirlik ve geçerlilik analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilecektir. Ayrıca ankete katılan bireylerin bulguları ve ardından hipotezlerin test edildiği bölüme ait bulgular ve diğer bulgular bulunmaktadır.

3.3.1.1. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği

Pilot çalışma için katılımcı sayısının miktarına dair alanyazında ifade edilen ortak görüş örneklem sayısının ana çalışmaya oranla daha az olmasıdır. Pilot çalışma için belirlenecek sayı, yapılan çalışmaya, çalışmanın amacı ve çalışmanın hassasiyeti ile ilişkili olarak 5-10 ile 50-100 katılımcı şeklinde ifade edilmektedir (Altunışık, 2008, s. 10). Çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliğini test etmek için öncelikle 80 kişinin verileri Cronbach Alpha testi ile değerlendirmeye alınmıştır. Ölçekteki 31 ifadeye verilen cevapların Cronbach Alpha değeri ,877 olarak tespit edilmiştir. Cronbach Alpha değeri anketin güvenilirliğini ifade etmektedir. Bunun için ise kabul edilebilir değer 0,7 ve üzeri değerlerdir (Kılıç, 2016 s. 47). Bu değer 1'e doğru arttıkça güvenilirlik artmaktadır (Kula Kartal ve Mor Dirlik, 2016, s. 1870). Buradan yola çıkarak anketin güvenilir olduğu söylenebilir.

Pilot çalışmada elde edilen veriler ışığında ana çalışmaya başlanmıştır. Toplam 421 kişiden toplanan verilerin Cronbach Alpha değeri ise ,856 olarak tespit edilmiştir. Çıkan bu sonuç ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Değerlere ilişkin sonuçlar Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Ana çalışmanın cronbach alpha sonuçları

İfadeler	Madde silindiğinde Cronbach Alpha değeri
Menü ve menü öğelerime daha fazla meyve ve sebze ekleme olasılığım vardır.	,852
Yiyecekleri kızartmak, sote etmek veya pişirmek için kullanılan yağı azaltmaya çalışırım.	,852
Yemeğimi lezzetlendirmek için tuz yerine otlar ve baharatlar kullanırım.	,851
Meyane yerine mısır nişastası, püre veya özleştirme, çektirme yöntemi kullanırım.	,854
Tuz veya sodyum içeriği daha düşük olan ürünleri seçerim.	,848
Geleneksel olarak kızartılmış veya sote edilmiş yiyecekler için fırınlama, ızgara veya buharda pişirmeyi tercih ederim.	,848
Tam yağlı süt, krema veya peynir yerine az yağlı veya yağsız süt veya peynir kullanırım.	,851
Yemeklerdeki fazla yağı almak için, soğutma ya da buz ile toplama yöntemi kullanırım.	,853
Baklagiller ve tahılların yerine porsiyonu azaltılmış et, kümes hayvanları ve balık koyarım.	,856
Yemeğime yumuşaklık sağlamak için yağlar yerine sebze, meyve veya püreleri kullanırım.	,851
Soslarda ve marinatlarda yağ yerine meyve sebze suları veya et sularını kullanırım.	,849
Tatlılığı artırmak için şeker yerine meyve suyu veya meyve konsantresini kullanmaya çalışırım.	,850
Tariflerdeki şeker, bal veya şurup miktarını azaltmaya çalışırım.	,847
Tariflerde bütün yumurta kullanmak yerine yumurta akı kullanmaya çalışırım.	,852
Hamur işlerinde beyaz un yerine daha fazla tam buğday unu kullanmaya çalışırım.	,849
Şef olarak, hazırladığım yemeğin besin içeriğinden sorumlu olacağım.	,848
Hazırladığım yemeğin yağ içeriği konusunda endişeliyim.	,858
Müşterilere, sunulan yiyecekler ile ilgili bilgi vermek önemlidir.	,851
Basında çıkan beslenme tavsiyesi veren haberler kafamı karıştırıyor.	,857
Besin içeriği için bir tarifi analiz etmek zor bir iştir.	,856
Tarif değişikliği zaman alıcıdır.	,857
Menüde vejetaryen bir seçim sağlanması önemlidir.	,852
Menü öğelerinin bir parçası olarak daha fazla meyve ve sebze seçiminin sağlanması önemlidir.	,849
Yağsız sığır eti ve koyun eti kullanımı ve kümes hayvanlarının fazla yağının azaltılması önemlidir.	,849

İşlenmiş gıdaların kullanımının azaltılması önemlidir.	,849
Kullanılan malzeme türüne göre, yağ içeriğinin azaltılması önemlidir.	,848
Yemek hazırlarken tahıl, pirinç ve bakliyat kullanımının arttırılması önemlidir.	,853
Yemek pişirirken sadece gereken miktarda tuz kullanılması önemlidir.	,850
Bitkisel yağlar veya mısır yağı yerine zeytinyağı kullanılması önemlidir.	,853
Tarif hazırlarken rafine beyaz şekerin azaltılması önemlidir.	,848
Yemek pişirirken tereyağı yerine sıvıyağ kullanılması önemlidir.	,856

Kaynak: Nal, M., & Nal, B. (2018). Sağlık çalışanlarının iş doyumu düzeylerinin incelenmesi: bir kamu hastanesi örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, *8*(1), 131-140.

3.3.1.2. Demografik bulgular

Tablo 2'de bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi özellikleri sayısal ve yüzdelik olarak verilmektedir.

Tablo 2. Demografik özelliklerin dağılımı

Demografik özellikler		Sayı değeri	%
Cinsiyet	Kadın	225	53,4
	Erkek	196	46,6
Yaş	18-25	246	58,7
	26-33	73	17,4
	34-41	49	11,7
	42-49	32	7,6
	50-57	15	3,6
	58 ve yukarısı	4	1,0
Eğitim durumu	İlkokul	10	2,4
	Ortaokul	17	4,0
	Lise	53	12,6
	Ön lisans	143	34,0
	Lisans	157	37,4
	Yüksek lisans	27	6,4
	Doktora	13	3,1
Eğitim alınan bölüm	Aşçılık	205	48,7
	Gastronomi	18	4,3
	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	133	31,6
	Yiyecek-İçecek	24	5,7
	Diğer	41	9,7
Çalışılan pozisyon	Öğrenci	199	47,3
	Komi	30	7,1
	Demi Chef	34	8,1
	Asistan Chef De Partie	20	4,8
	Chef De Partie	25	5,9
	Sous Chef	23	5,5
	Executive Chef	30	7,1
	Eğitimci	27	6,4
	Diğer	33	7,8

Kaynak: Bulut, E. & Çavuş, G. (2015). Liderlik, Motivasyon ve Ödüllendirme İlişkilerinin İncelenmesinde Kısmi En Küçük Kareler Yol Analizinin Kullanılması . *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 5 (2) , 591-614 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ckuiibfd/issue/32905/365568?publisher=karatekin;?publisher=karatekin;

Tablo 2’ de görüldüğü üzere çalışmaya katılanların %53,4’ü kadın %46,6’sı ise erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %58,7’si 18-25 yaş %17,4’ü 26-33 yaş %11,7’si 34-41 yaş %7,6’sı 42-49 yaş %3,6’sı 50-57 yaş aralığında ve %1,0’ı ise 58 yaşında ve üstünde bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %2,4’ü ilkokul %4,0’ı ortaokul mezunudur. Lise mezunu olanların oranı %12,6 %34,0’ü ön lisans %37,4’ü lisans %6,4’ü yüksek lisans ve %3,1’i doktora yapan ve yapmakta olan bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %48,7’si aşçılık %4,3’ü gastronomi %31,6’sı gastronomi ve mutfak sanatları %5,7’si yiyecek-içecek %9,7’si ise diğer bölümlerde eğitim almış bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %47’sinin öğrenci olduğu görülmektedir. %7,1’i komi (çırak) %8,1’i demi chef (aşçı yardımcısı) %4,8’i asistan chef de partie (kısım şefi yardımcısı) %5,9’u chef de partie (kısım şefi) %5,5’i sous chef (aşçıbaşı yardımcısı) %7,1’i executive chef (mutfak şefi – aşçıbaşı) %6,4’ü eğitimci olarak %7,8’inin ise diğer pozisyonlarda çalıştığı görülmektedir.

3.3.1.3. Ölçeğe uygulanan normallik analizi

Çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği kabul edilebilir bir seviyede bulunmuştur. Ölçeğin diğer testlere tabi tutulması için verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılarak parametrik testler veya nonparametrik testler uyulanmıştır. Değerlerinin normal dağılım gösterdiğini ifade eden +3 -3 (Atan ve Tunçer, 2019, s. 83). arasında bulunan değişkenler tespit edilmiştir. Likert tipi 31 ifadeye uygulanan çarpıklık basıklık (skewness – kurtosis) testleri sonucunda ifadelerden ‘Şef olarak, hazırladığım yemeğin besin içeriğinden sorumlu olacağım’’ ifadesinin basıklık (kurtosis) değeri ± 3,099 olarak ‘Müşterilere, sunulan yiyecekler ile ilgili bilgi vermek önemlidir’’ ifadesinin kurtosis değeri ± 4,720 olarak ‘Yemek pişirirken sadece gereken miktarda tuz kullanılması önemlidir’’ ifadesinin kurtosis değeri ise ± 3,634 olarak belirlenmiştir. Bu ifadelerde skewness değerleri kabul edilebilir sınır +3 -3 içerisinde yer almaktadır. Bu üç ifade dışında kalan 28 ifadenin skewness – kurtosis değerleri +3 -3 sınırını aşmamaktadır. Çoğunluğun değerleri dikkate alınarak normallik şartını sağladığı kabul edilmiş ve ölçeğe parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

3.3.1.4. Açıklayıcı faktör analizi

Faktör analizi, değişkenler arasındaki korelasyonları faktörler adı verilen daha temel varlıklar açısından açıklamaya yönelik bir yöntemdir (Cudeck, 2000). Çalışmanın ölçeğinin alındığı Reichler ve Dalton (1998), yaptıkları “Chefs' Attitudes

Toward Healthful Food Preparation are More Positive Than Their Food Science Knowledge and Practices" isimli çalışmada hazırlık uygulaması, genel tutum, beslenmeye yönelik tutum, uygulamaya yönelik tutum boyutları olarak dört boyut ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışma için Türkçeye çevrilen ölçeğe açıklayıcı faktör analizi yapılmıştır. Özellikle uyarlama çalışmalarda farklı bir dilden çevirisi yapılan ölçeklerde faktörler altında toplanacak maddeler henüz belirsizliğini koruyorsa, maddeler arasındaki bağlantı henüz belirlenmemişse ve yeni bir ölçek ortaya çıkarılıyor ise açıklayıcı faktör analizi gerçekleştirilmektedir (Orçan, 2018, s. 1-2). Açıklayıcı faktör analizi değişkenler bütününün etrafında toplandığı ve sayıları belli olmayan faktörlerden oluşmuş bütünü açıklamaktadır. Açıklayıcı faktör analizi bir değişkenin herhangi bir faktör ile ilişkili olduğunu kabul etmektedir (Ergül ve Yılmaz, 2020, s. 42).

Faktör analizi ölçeğin 31 ifadeden oluşan kısmına uygulanmıştır. Elde edilen KMO (Kaiser Meyer Olkin) değeri ,862 olarak bulunmuştur. KMO testi yapılan faktör analizinin geçerli ve güvenilirliğini tespit etmektedir. KMO testi toplanan verinin sayısının yeterli olup olmadığını da tespit etmek üzere örneklem sayısıyla da ilgilenmektedir. Faktör analizinin uygulanması için KMO %60 ve üzerinde bir oranda olmalıdır. Faktör için tespit edilen ,862 değeri KMO ölçütünün verdiği değerin üzerinde olduğu için ölçeğin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir denebilir (Ayas, 2012, s. 174). Yapılan analiz sonucunda ölçekte bazı ifadelerde binişik değişken olduğu gözlemlenmiştir. Değişkenin yalnızca bir faktör ile bağlantılı olması değişkenin saf olduğunu gösterirken birden fazla faktör ile bağlantılı olması durumunda ise binişik değişken olarak ifade edilmektedir (Kurnaz ve Çevik, 2019, s. 126). Ölçekte, analiz sonucunda "Yiyecekleri kızartmak, sote etmek veya pişirmek için kullanılan yağı azaltmaya çalışırım.", "Bitkisel yağlar veya mısır yağı yerine zeytinyağı kullanılması önemlidir.", "Yemeğime yumuşaklık sağlamak için yağlar yerine sebze, meyve veya püreleri kullanırım.", "Yemeğimi lezzetlendirmek için tuz yerine otlar ve baharatlar kullanırım.", "Hazırladığım yemeğin yağ içeriği konusunda endişeliyim.", "Basında çıkan beslenme tavsiyesi veren haberler kafamı karıştırıyor.", "Menü ve menü öğelerime daha fazla meyve ve sebze ekleme olasılığım vardır.", "Yemek hazırlarken tahıl, pirinç ve bakliyat kullanımının arttırılması önemlidir.", "Hamur işlerinde beyaz un yerine daha fazla tam buğday unu kullanmaya çalışırım.", "Yağsız sığır eti ve koyun eti kullanımı ve kümes hayvanlarının fazla yağının

azaltılması önemlidir.", "Baklagiller ve tahılların yerine porsiyonu azaltılmış et, kümes hayvanları ve balık koyarım.", "Tuz veya sodyum içeriği daha düşük olan ürünleri seçerim." , "Tariflerdeki şeker, bal veya şurup miktarını azaltmaya çalışırım." , "Geleneksel olarak kızartılmış veya sote edilmiş yiyecekler için fırınlama, ızgara veya buharda pişirmeyi tercih ederim." ve "Tariflerde bütün yumurta kullanmak yerine yumurta akı kullanmaya çalışırım." ifadelerinin de binişik olduğu tespit edilmiştir. Bu ifadeler çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir. Tekrarlanan analiz sonucunda KMO değeri ,845 olarak bulunmuştur. "Şef olarak, hazırladığım yemeğin besin içeriğinden sorumlu olacağım", "Müşterilere, sunulan yiyecekler ile ilgili bilgi vermek önemlidir.", "Yemek pişirirken tereyağı yerine sıvıyağ kullanılması önemlidir." ve "Tam yağlı süt, krema veya peynir yerine az yağlı veya yağsız süt veya peynir kullanırım." ifadelerinin ilişkisi olmayan boyutlar altında toplandığı görülmüş ve bu ifadeler de çıkarılarak analiz tekrar edilmiştir.

Tekrar edilen analiz sonucunda KMO değeri ,801 olarak bulunmuştur. Tekrar edilen son faktör analizi sonuçları tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Ölçeğin faktör analizi sonuçları

İfadeler	Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem	Sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları	Genel Beslenmeye Yönelik Tutum
h1=Yemek pişirirken sadece gereken miktarda tuz kullanılması önemlidir.	,754		
h2=Kullanılan malzeme türüne göre yağ içeriğinin azaltılması önemlidir.	,741		
h3=İşlenmiş gıdaların kullanımının azaltılması önemlidir.	,701		
h4=Tarif hazırlarken rafine beyaz şekerin azaltılması önemlidir.	,696		
h5=Menüde vejetaryen bir seçim sağlanması önemlidir.	,622		
h6=Menü öğelerinin bir parçası olarak daha fazla meyve ve sebze seçiminin sağlanması önemlidir.	,597		
u1=Soslarda ve marinatlarda yağ yerine meyve sebze suları veya et sularını kullanırım.		,656	
u2=Yemeklerdeki fazla yağı almak için, soğutma ya da buz ile toplama yöntemi kullanırım.		,648	
u3=Tatlılığı artırmak için şeker yerine meyve suyu veya meyve konsantresini kullanmaya çalışırım.		,633	

u4=Meyane yerine mısır nişastası, püre veya özleştirme, çektirme yöntemi kullanırım.		,598	
t1=Besin içeriği için bir tarifi analiz etmek zor bir iştir.			,844
t2=Tarif değişikliği zaman alıcıdır.			,837
Özdeğer	3,367	1,438	1,378
Boyutların Varyans Açıklama Oranı	28,056	11,981	11,480
Boyutların Cronbach Alpha Değeri	,782	,548	,620

Toplam Varyansı Açıklama Oranı=51,517
Ölçeğin Cronbach Alpha Değeri=, 721
KMO=, 801
Barlett's Küresellik Testi= 945,417
p=,000

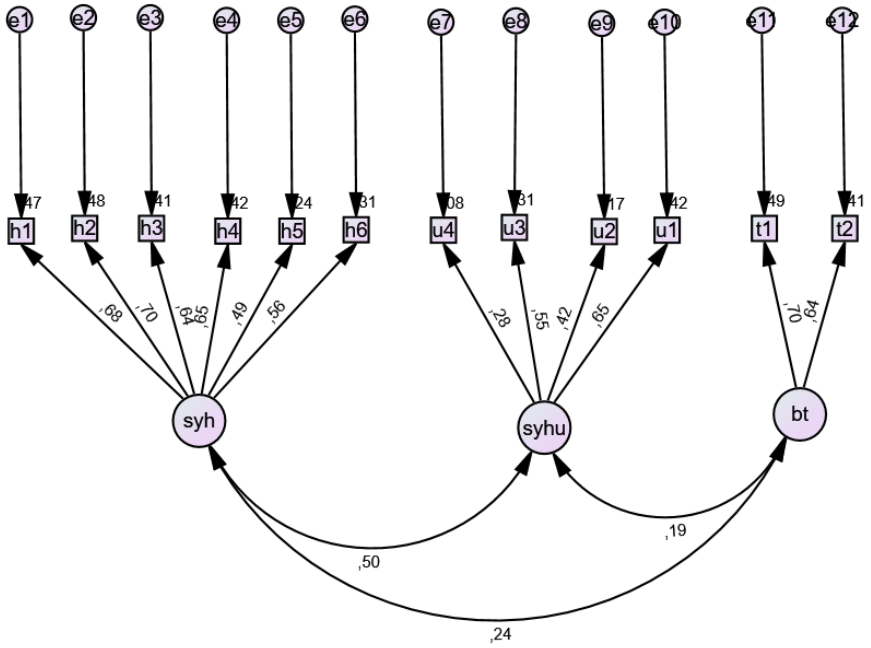
Kaynak: Yiğit, N. , Bütüner, S. , Dertlioğlu, K. & Dertlioğlu, K. (2008). Öğretim Amaçlı Örütbağ Sitesi Değerlendirme Ölçeği Geliştirme . *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi* , 2 (2) , 38-51 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/balikesirnef/issue/3367/46488

Yapılan analiz sonucunda boyutların isimleri çalışmanın orijinalinde bulunan başlıklar ile benzerlik göstermiştir. Toplam varyansın %51, 517'sini açıklayan, özdeğeri 1'in üzerinde toplam üç faktör belirlenmiştir. %28,056 varyans açıklama oranına sahip birinci faktöre Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem ismi verilmiştir. Özdeğeri 3,367 olarak belirlenen faktörün Cronbach Alpha değeri ise ,782 olarak hesaplanmıştır. %11,981 varyans açıklama oranına sahip ikinci faktöre sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ismi verilmiştir. Özdeğeri 1,438 olarak belirlenen faktörün Cronbach Alpha değeri ,548 olarak hesaplanmıştır. %11,480 varyans açıklama oranına sahip üçüncü faktöre ise genel beslenmeye yönelik tutum ismi verilmiştir. Özdeğeri 1,378 olarak belirlenen faktörün Cronbach Alpha değeri ,620 olarak hesaplanmıştır. Boyutlar altında toplanan değişkenler ölçeğin alındığı Gayle Reichler ve Dalton'ın 1998 yılında yaptıkları *"Chefs' Attitudes Toward Healthful Food Preparation are More Positive Than Their Food Science Knowledge and Practices"* isimli çalışmasında olduğu gibi paralellik göstermektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda 31 ifadelik Likert bölümündeki ifade sayısı 12 ye düşürülmüştür. Barlett's sferisite testi değişkenlerin arasında bir ilişki var mı bunu tespit etmek için kullanılmaktadır. Test (p=0,000) olarak sonuçlanıyorsa ifadeler arasında bir bağ var demektir (Ayas, 2012, s. 174). Test sonucunda elde edilen (p=0,000) değeri faktörler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

3.3.1.5. Doğrulayıcı faktör analizi

Faktör analizi sonrasında boyutlar altında toplanan ifadeler belirlenmiş ve aralarında bir ilişki olduğu tespit edilmiş ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmasının uygun olduğu ifade edilmektedir (Orçan, 2018, s.1-2). Faktör analizi sonrasında ölçeğin geçerliliğini test etmek amacıyla ölçeğe doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Başka bir dilden uyarlanan ölçeklerin, daha önceden ortaya çıkarılmış modeliyle, uyarlanan kültürden elde edilen verilerle uyum gösterip göstermediğini öğrenmek ve ortaya çıkan modelin geçerliliğinin tespiti doğrulayıcı faktör analizi ile ortaya konulabilmektedir (Sönmezoğlu, Çoknaz ve Polat, 2016). Doğrulayıcı faktör analizi için IBM SPSS Amos 26 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği tespiti sonrasında ortaya çıkan faktör yüklerinin tahmin edilmesinde "Maximum Likelihood" (Arı ve Yılmaz, 2015, s. 71). tercih edilmiştir. Şekil 2'de doğrulayıcı faktör analizinin Amos çıktısı görülmektedir.



Şekil 2. Doğrulayıcı faktör analizi amos çıktısı

Şekil 2'de görüldüğü gibi açıklayıcı faktör aktör analizi sonrasında ortaya çıkan birinci boyut "sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem" "syh" şeklinde, ikinci boyut olan "sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları" "syhu" şeklinde, üçüncü boyut olan "genel beslenmeye yönelik tutum" ise "gb" şeklinde kodlanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizi yapılan ölçeğe dair model uyum değerleri Tablo 4' te görülmektedir.

Tablo 4. Modelin uyum değerleri

Modelin uyumluluk indeksi	Değerler	Kabul edilebilir uyum	İyi uyum
Ki-Kare (x^2)	84,734		
Serbestlik derecesi	51		
Ki-Kare/serbestlik derecesi	1,661	2≤ X2/sd) ≤5	**0≤ X2/sd) ≤2**
RMSEA	,040	0.05≤RMSEA ≤0.10	**0≤RMSEA <0.05**
SRMR	0,406	0.05≤ SRMR ≤0.10	**0≤ SRMR ≤0.05**
GFI	,968	0.90≤ GFI ≤0.95	**0.95≤ GFI ≤1.00**
AGFI	,951	0.85≤ AGFI ≤0.90	**0.90≤ AGFI ≤1.00**
CFI	,962	**0.95≤ CFI ≤0.97**	0.97≤ CFI ≤1.00
NFI	,911	**0.90≤ NFI ≤0.95**	0.95≤ NFI ≤1.00

Kaynak: Önal, Ö., Kişioğlu, A. N., Uskun, E., & Evcil, F. Y. (2020). Öney hayvan sevgisi ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(3), 625-634. Erişim adresi: https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/oney-hayvan-sevgisi-olcegi-toad.pdf

Tablo 4'te görüldüğü üzere modelin uyum değerleri değerlendirme indekslerine göre verilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ortaya çıkan modelin uyumu çeşitli uyum indeksleriyle değerlendirilmektedir. Bunlar; mutlak uyumluluk ölçütlerinden Ki-Kare (CMIN), Ki-Kare/df, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Goodness-of-Fit Index (GFI) karşılaştırmalı uyumluluk ölçütlerinden Normed Fit Index (NFI), Comparative Fit Index (CFI) indeksleridir (Yaşlıoğlu, 2017, s. 80- 81). Tabloda görüldüğü üzere gerçekleştirilen ilk doğrulayıcı faktör analizi sonrasında modelin Ki-kare değeri 84,734, serbestlik derecesi 51, Ki-kare serbestlik değeri 1,661, RMSEA değeri ,040, SRMR değeri 0,406, GFI değeri ,968, AGFI değeri ,951, CFI değeri ,962, NFI değeri ise ,911 olarak tespit edilmiştir. Modelde görülen değerlerden yola çıkarak modelin genel olarak iyi uyum gösterdiği söylenebilir. Analiz sonrasında ifadelerin standart faktör yükleri incelenmiş ve bazı ifadelerin 0,50' den düşük olduğu görülmüştür. İfadelere ilişkin faktör yükleri Tablo 5'de görülmektedir.

Tablo 5. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası ifadelerin faktör yükleri

İfade		Faktör	Faktör yükü
C13=h1	<---	syh	,683
C11=h2	<---	syh	,696
C10=h3	<---	syh	,639
C15=h4	<---	syh	,649
C7=h5	**<---**	**syh**	**,491**
C8=h6	<---	syh	,558
B11=u1	<---	syhu	,651
B8=u2	**<---**	**syhu**	**,416**
B12=u3	<---	syhu	,554
B4=u4	**<---**	**syhu**	**,282**
C5=t1	<---	bt	,701
C6=t2	<---	bt	,642

Kaynak: Tekin, M. & Şahin, Ş. (2014). Kısıtlar Teorisine Göre Sanayi İşletmelerinde Çalışanların Motivasyonu ve İşletme Başarısına Etkisi: PVC Üretim İşletmesi Üzerine Bir Uygulama . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (31.1) , 209-223 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61810/924756

Tablo 5'de görüldüğü gibi sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem "syh" faktörü altında yer alan "menüde vejetaryen bir seçim sağlanması önemlidir" ifadesi ,491, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları "syhu" faktörü altında yer alan "meyane yerine mısır nişastası, püre veya özleştirme, çektirme yöntemi kullanırım" ifadesi ,282 ve "Yemeklerde ki fazla yağı almak için, soğutma ya da buz ile toplama yöntemi kullanırım" ifadesi ,416 faktör yükü değerine sahip olduğu tespit edilmiştir. Faktör yükü 0,50'den küçük olan bu ifadeler çıkarılarak (Ergül ve Yılmaz, 2020, s. 47). analiz tekrar edilmiştir. Tekrarlanan doğrulayıcı faktör analizi sonrası ortaya çıkan faktör yükleri Tablo 6'da gösterilmektedir.

Tablo 6. İfadeler çıkarıldıktan sonra model uyum değerleri

Modelin uyumluluk indeksi	Değerler	Kabul edilebilir uyum	İyi uyum
Ki-Kare (x^2)	41,793		
Serbestlik derecesi	24		
Ki-Kare/serbestlik derecesi	1,741	2≤ X2/sd) ≤5	**0≤ X2/sd) ≤2**
RMSEA	,042	0.05≤RMSEA ≤0.10	**0≤RMSEA <0.05**
SRMR	,0325	0.05≤ SRMR ≤0.10	**0≤ SRMR ≤0.05**
GFI	,977	0.90≤ GFI ≤0.95	**0.95≤ GFI ≤1.00**
AGFI	,958	0.85≤ AGFI ≤0.90	**0.90≤ AGFI ≤1.00**
CFI	,976	0.95≤ CFI ≤0.97	**0.97≤ CFI ≤1.00**
NFI	,945	**0.90≤ NFI ≤0.95**	0.95≤ NFI ≤1.00

Kaynak: Önal, Ö., Kişioğlu, A. N., Uskun, E., & Evcil, F. Y. (2020). Öney hayvan sevgisi ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(3), 625-634. Erişim adresi: https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/oney-hayvan-sevgisi-olcegi-toad.pdf

Tablo 6'da görüldüğü üzere gerçekleştirilen ikinci doğrulayıcı faktör analizi sonrasında modelin Ki-kare değeri 41,793 serbestlik derecesi 24, Ki-kare serbestlik değeri 1,741, RMSEA değeri ,042, SRMR değeri 0,325, GFI değeri ,977, AGFI değeri ,958, CFI değeri ,976, NFI değeri ise ,945 olarak tespit edilmiştir. Değerler incelendiğinde modelin genel olarak iyi uyum gösterdiği görülmektedir.

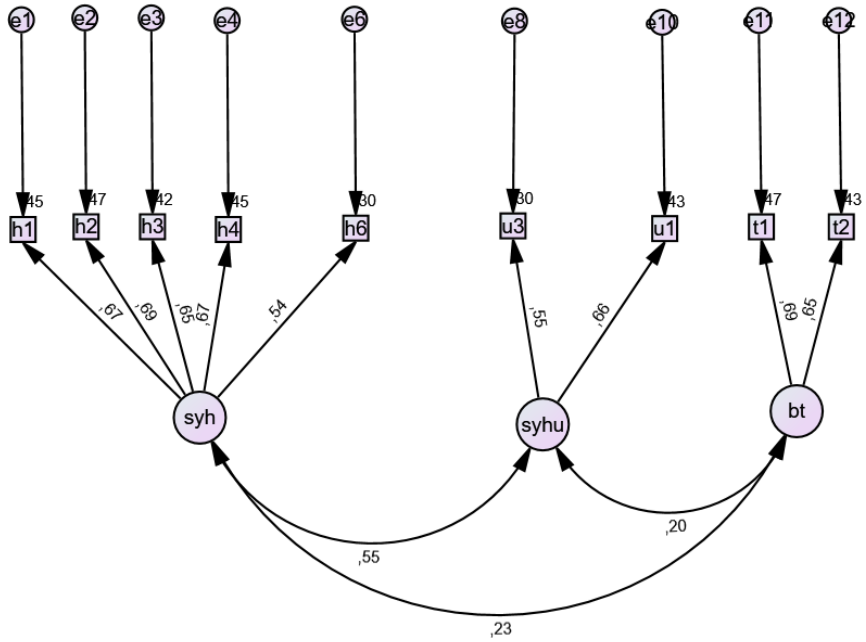
Tablo 7. Tekrarlanan doğrulayıcı faktör analizi sonrası faktör yükleri

İfade		Faktör	Faktör yükü
C13=h1	<---	syh	,671
C11=h2	<---	syh	,687
C10=h3	<---	syh	,647
C15=h4	<---	syh	,670
C8=h6	<---	syh	,543
B12=u3	<---	syhu	,549
B11=u1	<---	syhu	,658
C5=t1	<---	bt	,689
C6=t2	<---	bt	,653

Kaynak: Tekin, M. & Şahin, Ş. (2014). Kısıtlar Teorisine Göre Sanayi İşletmelerinde Çalışanların Motivasyonu ve İşletme Başarısına Etkisi: PVC Üretim İşletmesi Üzerine Bir Uygulama . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (31.1) , 209-223 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61810/924756

Tekrarlanan doğrulayıcı faktör analizi sonrasında modele ilişkin faktör yüklerinin 0,50'den büyük olduğu Tablo 7'de görülmektedir. Maddelerin tamamının 0,50'den büyük olduğu görüldüğünden, analiz gerçekleştirmek için gereken değerler sağlanmıştır denilenilir (Tekin ve Şahin, 2014, s. 220). Bundan soraki hipotez testleri bu model üzerinden devam ettirilmiştir.

İfadeler çıkarıldıktan sonra doğrulayıcı faktör analizi çıktısı şekil 3'te gösterilmektedir.



Şekil 3. İfadeler çıkarıldıktan sonra elde edilen amos çıktısı

Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında boyutlardan ifade çıkarıldığı için ve anova testlerinde bu boyutlar kullanıldığı için açıklayıcı faktör analizi tekrarlanarak yeni boyutlar ve bu boyutların ortalama değerleri tespit edilmiştir.

Tablo 8. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası tekrarlanan açıklayıcı faktör analizi

İfadeler	Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem	Sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları	Genel Beslenmeye Yönelik Tutum
h6	,551		
h3	,744		
h2	,763		
h1	,761		
h4	,726		
u1		,779	
u3		,822	
t1			,847
t2			,844
Özdeğer	3,035	1,085	1,378
Boyutların Varyans Açıklama Oranı	33,723	12,059	15,312
Boyutların Cronbach Alpha Değeri	,778	,531	,620

Toplam Varyansı Açıklama Oranı=61,094
Ölçeğin Cronbach Alpha Değeri=, 712
KMO=, 782
Barlett's Küresellik Testi= 756,039
p=,001

Kaynak: Yiğit, N. , Bütüner, S. , Dertlioğlu, K. & Dertlioğlu, K. (2008). Öğretim Amaçlı Örütbağ Sitesi Değerlendirme Ölçeği Geliştirme . *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi* , 2 (2) , 38-51 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/balikesirnef/issue/3367/46488

Tablo 8'de görüldüğü gibi doğrulayıcı faktör analizi sonrasında faktör yükü 0,50'den küçük olan ifadeler çıkarılarak açıklayıcı faktör analizi tekrar edilmiştir. Daha önce yapılan analiz sonrası ortaya çıkan toplam varyansın %61,094'ünü açıklayan, özdeğeri 1'in üzerinde toplam üç faktör de herhangi bir değişim yaşanmamıştır. Ancak %33,723 varyans açıklama oranına sahip birinci faktör olan "Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem"den h5 "Menüde vejetaryen bir seçim sağlanması önemlidir." İfadesi çıkarılmıştır. Benzer şekilde %12,059 varyans açıklama oranına sahip ikinci faktör olan "Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarından u2 "Yemeklerdeki fazla yağı almak için, soğutma ya da buz ile toplama yöntemi kullanırım ve u4 "Meyane yerine mısır nişastası, püre veya özleştirme, çektirme yöntemi kullanırım." ifadeleri çıkarılmıştır. %15,312 varyans açıklama oranına sahip üçüncü faktörde ise herhangi bir değişim gerçekleşmemiştir. Tekrar edilen faktör analizi sonucunda 31 ifadelik Likert tipi ifade sayısı 9'a düşürülmüştür. Test sonucunda elde edilen (p=0,000) değeri faktörler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

3.3.1.6. Hipotez testlerine ilişkin bulgu ve analizler

Kullanılan ölçeğin birinci bölümünde katılımcıların gıdalarla ilgili bilgi seviyelerini ölçmek "gıda bilimi bilgi ölçeği" başlığı altında 13 soru sorulmuştur. Soruların cevapları "doğru'' ve "yanlış" olarak işaretlenmiştir. Katılımcıların sorulara ilişkin cevaplarını doğru ve yanlış şeklinde kodlamaları istenmiştir. Sorulara toplamda 421 kişi cevap vermiştir. Verilen cevaplar demografik özelliklere göre değerlendirilecektir. İki farklı cevap içeren bu sorular herhangi bir nicelik ifade etmemektedir. Niteliksel olarak ifade edilen, herhangi bir yüzde ve oran içermeyen bu ifadeler için Ki- kare testi (Güngör ve Bulut, 2008). uygulanmıştır.

Katılımcıların eğitim durumunun, eğitim alınan bölümün ve çalışılan pozisyonun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ki-kare testi yapılmıştır. İki nitel değişken arasında anlamlı bir bağlantı olup olmadığı bulunmak isteniyorsa uygulanması gereken test bağımsızlık ki-kare testidir (Güngör ve Bulut, 2008). Ki-kare testi sonucunda beklenen frekansların sayısal değerlerinin büyük olması oldukça mühimdir. Beklenen frekans değerlerinin en fazla %20'sinin 5'ten küçük çıkmasına müsaade edilir. Eğer bu oran daha üstlere çıkarsa ortaya çıkan bu sorunu sınıfları birleştirerek

ortadan kaldırılması mümkündür denilebilir (Demir, 2021, s. 538). Bu çalışmada da ilkokul, ortaokul ve lise kategorileri ilk ve ortaöğretim olarak tek bir başlık altında, önlisans ve lisans kategorileri yükseköğrenim başlığı altında, yüksek lisans ve doktora ise lisansüstü başlığı altında birleştirilerek hem 5'in altında çıkan frekans değerleri yükseltilmiş hem de daha kolay bir analiz ve yorumlama imkânı sağlayacak bir düzen oluşması sağlanmaya çalışılmıştır. Mutfakta çalışılan pozisyonlar olan komi, demi chef, asistan chef de partie, chef de partie, sous chef, executive chef aşçı olarak bir başlık altında toplanmıştır. Öğrenci ve eğitimci grubunda bir değişikliğe gidilmemiştir.

Bireylerin çalıştıkları pozisyonun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ki-kare testi yapılmıştır. Test öncesinde yukarıda belirtildiği gibi kategoriler birleştirilmiştir. Bu işlem ile analiz yapmak verileri daha kolay yorumlanabilir hale getirmesi amaçlanmıştır. Test sonuçları Tablo 9'da gösterildiği gibidir.

Tablo 9. Çalışma pozisyonunun gıda bilgisine etkisi

(M) Madde	İfadeler	Cevap	Ki-kare	Serbestlik	Anlamlılık	Öğrenci		Aşçı		Eğitimci		Diğer		Cevap
			X^2	df	p<0,05	n	%	n	%	n	%	n	%	
M1	Ekmek, pirinç ve sebzelerde; et, kümes hayvanları ve yumurtadan daha fazla lif vardır.	Doğru	3,785	3	,286	129	64,8	118	72,8	21	77,8	22	66,7	Doğru
		Yanlış				70	35,2	44	27,2	6	22,2	11	33,3	
M2	Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir.	Doğru	18,125	3	,000	198	99,5	149	92	27	100	33	100	Doğru
		Yanlış				1	0,5	13	8	0	0	0	0	
M3	İşlenmiş ve önceden paketlenmiş gıdalar beslenmede önemli bir tuz kaynağıdır.	Doğru	5,265	3	,153	69	34,7	66	40,7	15	55,6	11	33,3	Doğru
		Yanlış				130	65,3	96	59,3	12	44,4	22	66,7	
M4	Bir elma, elma suyundan daha fazla lif içermektedir.	Doğru	,722	3	,868	167	83,9	138	85,2	24	88,9	29	87,9	Doğru
		Yanlış				32	16,1	24	14,8	3	11,1	4	12,1	

M5	Şeker birçok vitamin ve mineral içermektedir.	Doğru	2,747	3	,432	45	22,6	31	19,1	3	11,1	5	15,2	Yanlış
		Yanlış				154	77,4	131	80,9	24	88,9	28	84,8	
M6	Beslenmede en büyük doymuş yağ kaynağı hayvansal gıdalardır.	Doğru	2,355	3	,502	163	81,9	122	75,3	21	77,8	26	78,8	Doğru
		Yanlış				36	18,1	40	24,7	6	22,2	7	21,2	
M7	Süt, sebze, tahıl ve meyveler karbonhidrat içermektedir.	Doğru	6,743	3	,081	114	57,3	86	53,1	18	66,7	12	36,4	Doğru
		Yanlış				85	42,7	76	46,9	9	33,3	21	63,6	
M8	Kanınızdaki kötü kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir.	Doğru	8,596	3	,035	51	25,6	62	38,3	12	44,4	10	30,3	Yanlış
		Yanlış				148	74,4	100	61,7	15	55,6	23	69,7	
M9	Yüksek sıcaklıkta pişirme yiyeceklerdeki vitaminleri azaltır.	Doğru	4,195	3	,241	173	86,9	130	80,2	23	85,2	30	90,9	Doğru
		Yanlış				26	13,1	32	19,8	4	14,8	3	9,1	

M10	Bir gıda "kolesterolsüz" olarak etiketlenmişse, doymuş yağ oranı da düşük olmalıdır.	Doğru	,680	3	,878	160	80,4	133	82,1	23	85,2	28	84,8	Yanlış
		Yanlış				39	19,6	29	17,9	4	14,8	5	15,2	
M11	Tereyağı veya hayvansal yağ kullanmak yerine, zeytinyağı veya ayçiçek yağı kullanarak bir tarifteki yağ miktarını azaltılabilir.	Doğru	1,029	3	,794	102	51,3	83	51,2	12	44,4	19	57,6	Yanlış
		Yanlış				97	48,7	79	48,8	15	55,6	14	42,4	
M12	Bir tatlı kaşığı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı tereyağı ile yaklaşık aynı kaloriye sahiptir.	Doğru	3,414	3	,332	44	22,1	38	23,5	6	22,2	3	9,1	Doğru
		Yanlış				155	77,9	124	76,5	21	77,8	30	90,0	
M13	Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur.	Doğru	5,255	3	,154	42	21,1	51	31,5	6	22,2	9	27,3	Doğru
		Yanlış				157	78,9	111	68,5	21	77,8	24	72,7	

Kaynak: Özbay, Ö. (2008). Çapraz tablo analizi nasil yapilir?: pratik bir açiklama. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD), (9), 459-470. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/641

Yapılan ki-kare analizi Tablo 9'da gösterilmektedir. Bireylerin çalıştıkları, bulundukları pozisyonun gıda bilgilerine etkisi incelenmiştir. 13 ifade içinden yalnızca 2 ifade M2 "Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir" *ve* M8 "Kanınızdaki kötü kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir" ifadeleri anlamlıdır ($p<0,05$). Bunun haricinde 11 ifade anlamlı değildir. Buradan yola çıkılarak H_1: Çalışma pozisyonunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır, hipotezi reddedilmiştir.

Bireylerin eğitim aldıkları bölümün bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ki-kare testi yapılmıştır. Test öncesinde yukarıda belirtildiği gibi kategoriler birleştirilmiştir. Bu işlem ile analiz yapmak verileri daha kolay yorumlanabilir hale getirmesi amaçlanmıştır. Test sonuçlarını Tablo 10'da gösterildiği gibidir.

Tablo 10. Eğitim alınan bölümün gıda bilgisine etkisi

(M) Madde	İfadeler	Cevap	Ki-kare	Serbestlik	Anlamlılık	Mutfak Önlisans		Mutfak Lisans		Diğer		Cevap
			X^2	df	p<0,05	n	%	n	%	n	%	
M1	Ekmek, pirinç ve sebzelerde; et, kümes hayvanları ve yumurtadan daha fazla lif vardır.	Doğru	6,021	2	,049	132	64,4	124	70,9	34	82,9	Doğru
		Yanlış				73	35,6	51	29,1	7	17,1	
M2	Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir.	Doğru	6,692	2	,035	198	96,6	172	98,3	37	90,2	Doğru
		Yanlış				7	3,4	3	1,7	4	9,8	
M3	İşlenmiş ve önceden paketlenmiş gıdalar beslenmede önemli bir tuz kaynağıdır.	Doğru	5,686	2	,058	70	34,1	69	39,4	22	53,7	Doğru
		Yanlış				135	65,9	106	60,6	19	46,3	
M4	Bir elma, elma suyundan daha fazla lif içermektedir.	Doğru	10,539	2	,005	163	79,5	160	91,4	35	85,4	Doğru
		Yanlış				42	20,5	15	8,6	6	14,6	

M5	Şeker birçok vitamin ve mineral içermektedir.	Doğru	,805	2	,669	42	20,5	36	20,6	6	14,6	Yanlış
		Yanlış				163	79,5	139	79,4	35	85,4	
M6	Beslenmede en büyük doymuş yağ kaynağı hayvansal gıdalardır.	Doğru	1,350	2	,509	157	76,6	141	80,6	34	82,9	Doğru
		Yanlış				48	23,4	34	19,4	7	17,1	
M7	Süt, sebze, tahıl ve meyveler karbonhidrat içermektedir.	Doğru	10,298	2	,006	102	49,8	111	63,4	17	41,5	Doğru
		Yanlış				103	50,2	64	36,6	24	58,5	
M8	Kanınızdaki kötü kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir.	Doğru	13,287	2	,001	79	38,5	39	22,3	17	41,5	Yanlış
		Yanlış				126	61,5	136	77,7	24	58,5	
M9	Yüksek sıcaklıkta pişirme yiyeceklerdeki vitaminleri azaltır.	Doğru	2,192	2	,334	168	82	153	87,4	35	85,4	Doğru
		Yanlış				37	18	22	12,6	6	14,6	
M10	Bir gıda "kolesterolsüz" olarak etiketlenmişse, doymuş yağ oranı da düşük olmalıdır.	Doğru	4,451	2	,108	160	78	147	84	37	90,2	Yanlış
		Yanlış				45	22	28	16	4	9,8	
M11	Tereyağı veya hayvansal yağ kullanmak yerine, zeytinyağı veya ayçiçek yağı kullanarak bir tarifteki yağ miktarını azaltılabilir.	Doğru	1,779	2	,411	108	52,7	84	48	24	58,5	Yanlış
		Yanlış				97	47,3	91	52	17	41,5	
M12	Bir tatlı kaşığı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı tereyağı ile yaklaşık aynı kaloriye sahiptir.	Doğru	2,236	2	,327	42	20,5	43	24,6	6	14,6	Doğru
		Yanlış				163	79,5	132	75,4	35	85,4	
M13	Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur.	Doğru	8,603	2	,014	56	27,3	35	20	17	41,5	Doğru
		Yanlış				149	72,7	140	80	24	58,5	

Kaynak: Özbay, Ö. (2008). Çapraz tablo analizi nasil yapilir? Pratik bir açiklama. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD), (9), 459-470. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/64108

Tablo 10'da görüldüğü üzere bağımsız ki-kare testi sonucunda eğitim alınan bölümün gıda bilgisi üzerinde etkileri bulunduğu söylenebilir. Sorulara doğru yanıt veren grupların yüzdelik oranlarına bakıldığında mutfak alanında eğitim alanlar ve diğer bölümlerde eğitim alanların neredeyse benzer oranlarda bilgi sahibi olduğu görülmektedir. Ancak mutfak alanında lisans seviyesinde eğitim alan bireylerin (M2, M4, M7, M8, M9, M11, M12) sorulara %53,84 oranında doğru cevap verdiği, aynı sorulara ikinci sırada önlisans eğitimi alan bireylerin doğru cevap verdiği görülmektedir. Sorulara en fazla doğru yanıt veren ikinci grup ise (M1, M3, M5, M6, M13) %38,46 ile "Diğer" bölümlerde eğitim alan bireylerdir. Aynı sorulara ikinci sırada mutfak lisans eğitimi alan bireyler doğru cevap verdiği görülmektedir. Sonuçlara bakıldığında 6 ifadeye (M1, M2, M4, M7, M8, M13) verilen doğru cevapların ($p<0,05$) anlamlı olduğu söylenebilir. İstatistiksel olarak eğitim alınan bölüm ile gıda bilgisinin kısmen anlamlı bir bağı vardır denilebilir ($p<0,05$). Bu verilerden yola çıkılarak H_2: Eğitim alınan bölümün bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır hipotezi kısmen kabul edilebilir (Yalçın ve Koyuncu, 2014, s. 91). olarak değerlendirilebilir.

Bireylerin eğitim durumlarının bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi olup olmadığını test etmek için ki-kare testi yapılmıştır. Verilerin analizi sonucu elde edilen sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Eğitim durumunun gıda bilgisine etkisi

(M) Madde	İfadeler	Cevap	Ki-kare	Serbestlik	Anlamlılık	İlk ve ortaöğretim		Yüksek öğrenim		Lisansüstü		Cevap
			X^2	df	p<0,05	n	%	n	%	n	%	
M1	Ekmek, pirinç ve sebzelerde; et, kümes hayvanları ve yumurtadan daha fazla lif vardır.	Doğru	11,627	2	,003	54	67,5	198	66,0	37	92,5	Doğru
		Yanlış				26	32,5	102	34,0	3	7,5	

M2	Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir.	Doğru	20,974	2	,000	71	88,8	297	99,0	38	95,0	Doğru
		Yanlış				9	11,2	3	1,0	2	5,0	
M3	İşlenmiş ve önceden paketlenmiş gıdalar beslenmede önemli bir tuz kaynağıdır.	Doğru	11,048	2	,004	30	37,5	106	35,3	25	62,5	Doğru
		Yanlış				50	62,5	194	64,7	15	37,5	
M4	Bir elma, elma suyundan daha fazla lif içermektedir.	Doğru	5,889	2	,053	65	81,2	253	84,3	39	97,5	Doğru
		Yanlış				15	18,8	47	15,7	1	2,5	
M5	Şeker birçok vitamin ve mineral içermektedir.	Doğru	8,484	2	,014	25	31,5	54	18,0	5	12,5	Yanlış
		Yanlış				55	68,8	246	82,0	35	87,5	
M6	Beslenmede en büyük doymuş yağ kaynağı hayvansal gıdalardır.	Doğru	4,678	2	,095	57	71,2	239	79,7	35	87,5	Doğru
		Yanlış				23	28,8	61	20,3	5	12,5	
M7	Süt, sebze, tahıl ve meyveler karbonhidrat içermektedir.	Doğru	11, 587	2	,003	41	51,2	156	52,0	32	80,0	Doğru
		Yanlış				39	48,8	144	48,0	8	20,0	

M8	Kanınızdaki kötü kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir.	Doğru	20,794	2	,000	42	52,5	86	28,7	7	17,5	Yanlış
		Yanlış				38	47,5	214	71,3	33	82,5	
M9	Yüksek sıcaklıkta pişirme yiyeceklerdeki vitaminleri azaltır.	Doğru	,5,603	2	,061	61	76,2	258	86,0	36	90,0	Doğru
		Yanlış				19	23,8	42	14,0	4	10,0	
M10	Bir gıda "kolesterolsüz" olarak etiketlenmişse, doymuş yağ oranı da düşük olmalıdır.	Doğru	,445	2	,800	64	80,0	245	81,7	34	85,0	Yanlış
		Yanlış				16	20,0	55	18,3	6	15,0	
M11	Tereyağı veya hayvansal yağ kullanmak yerine, zeytinyağı veya ayçiçek yağı kullanarak bir tarifteki yağ miktarını azaltılabilir.	Doğru	4,835	2	,089	47	58,8	153	51,0	15	37,5	Yanlış
		Yanlış				33	41,2	147	49,0	25	62,5	
M12	Bir tatlı kaşığı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı tereyağı ile yaklaşık aynı kaloriye sahiptir.	Doğru	4,930	2	,085	18	22,5	59	19,7	14	35,0	Doğru
		Yanlış				62	77,5	241	80,3	26	65,0	
M13	Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur.	Doğru	13,983	2	,001	33	41,2	63	21,0	12	30,0	Doğru
		Yanlış				47	58,8	237	79,0	28	70	

Kaynak: Özbay, Ö. (2008). Çapraz tablo analizi nasil yapilir? Pratik bir açiklama. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD), (9), 459-470. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/64108

Tablo 11'de görüldüğü üzere bağımsız ki-kare testi sonucunda lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin ifadelere (M1, M3, M4, M5, M6, M7, M7, M8, M9, M11, M12) %76.92 doğru yanıt verdiği, aynı sorulara ikinci sırada %61,53 yükseköğrenim seviyesindeki bireylerin doğru cevap verdiği görülmektedir. Sonuçlara bakarak lisansüstü eğitim alan bireylerin ilk ve ortaöğrenim ve yükseköğrenim görmüş bireylere nispeten daha fazla gıda bilgisine sahip oldukları söylenebilir. 13 ifadeden 7'si (M1, M2, M3, M5, M7, M8, M13) için verilen cevapların ($p<0,05$) anlamlı olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkılarak eğitim seviyesi yükseldikçe gıda bilgisi de yükselmektedir denilebilir.

Sonuçlarda da görüldüğü üzere lisansüstü eğitimli bireyler gıda bilgisi konusunda daha bilgilidir denilebilir. Bununla birlikte ilk ve orta öğretim seviyesindeki bireyler ve yükseköğrenim seviyesindeki bireylerin sorulara doğru yanıt verme ortalamaları oldukça yakın değerlerde olduğu ve lisansüstü eğitimin doğru cevap vermede anlamlı bir fark oluşturduğu desteklenebilir. Ancak anlamsız 6 ifade olduğu (M4, M6, M9, M10, M11, M12) ve birkaç ifadeye (M10, M12, M13) tüm eğitim seviyelerinden önemli oranda yanlış cevap verilmesi H_3: Eğitim durumunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezinin kısmen kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Katılımcıların çalışma pozisyonunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisini anlamak için tek yönlü varyans testi (One Way Anova) gerçekleştirilmiştir. Analiz yapılırken sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları bağımlı değişken olarak, çalışma pozisyonu ise bağımsız değişken olarak seçilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı test etmek için ise Tukey testi uygulanmış, Tablo 12'de gösterilmiştir. Farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu gruplar Tablo 13'de gösterilmektedir.

Tablo 12. Çalışma pozisyonuna ilişkin tukey testi

Tukey HSD							
Dependent Variable	Çalışma pozisyonu	Çalışma pozisyonu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem	Öğrenci	Aşçı	-,08968	,07139	,591	-,2738	,0945
		Eğitimci	-,38351*	,13837	**,030**	-,7404	-,0266
		Diğer	-,10136	,12681	,855	-,4284	,2257
	Aşçı	Öğrenci	,08968	,07139	,591	-,0945	,2738
		Eğitimci	-,29383	,14024	,156	-,6556	,0679
		Diğer	-,01167	,12885	1,000	-,3440	,3207
	Eğitimci	Öğrenci	,38351*	,13837	**,030**	,0266	,7404
		Aşçı	,29383	,14024	,156	-,0679	,6556
		Diğer	,28215	,17507	,373	-,1694	,7337
	Diğer	Öğrenci	,10136	,12681	,855	-,2257	,4284
		Aşçı	,01167	,12885	1,000	-,3207	,3440
		Eğitimci	-,28215	,17507	,373	-,7337	,1694
Genel beslenme tutumu	Öğrenci	Aşçı	,18854	,11257	,338	-,1018	,4789
		Eğitimci	,42928	,21818	,202	-,1335	,9921
		Diğer	,04880	,19995	,995	-,4670	,5646
	Aşçı	Öğrenci	-,18854	,11257	,338	-,4789	,1018
		Eğitimci	,24074	,22114	,697	-,3297	,8111
		Diğer	-,13973	,20317	,902	-,6638	,3843
	Eğitimci	Öğrenci	-,42928	,21818	,202	-,9921	,1335
		Aşçı	-,24074	,22114	,697	-,8111	,3297
		Diğer	-,38047	,27606	,514	-1,0925	,3316
	Diğer	Öğrenci	-,04880	,19995	,995	-,5646	,4670
		Aşçı	,13973	,20317	,902	-,3843	,6638
		Eğitimci	,38047	,27606	,514	-,3316	1,0925
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamları	Öğrenci	Aşçı	-,04639	,10219	,969	-,3100	,2172
		Eğitimci	,11102	,19805	,944	-,3998	,6219
		Diğer	,26085	,18150	,477	-,2073	,7290
	Aşçı	Öğrenci	,04639	,10219	,969	-,2172	,3100
		Eğitimci	,15741	,20073	,862	-,3604	,6752
		Diğer	,30724	,18443	,343	-,1685	,7830
	Eğitimci	Öğrenci	-,11102	,19805	,944	-,6219	,3998
		Aşçı	-,15741	,20073	,862	-,6752	,3604
		Diğer	,14983	,25059	,933	-,4965	,7962
	Diğer	Öğrenci	-,26085	,18150	,477	-,7290	,2073
		Aşçı	-,30724	,18443	,343	-,7830	,1685
		Eğitimci	-,14983	,25059	,933	-,7962	,4965

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Kaynak*:* Gündüz, B. (2005). llköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161031

Tablo 13. Katılımcıların çalışma pozisyonunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi

Boyutlar	Öğrenci-Ö	Aşçı-A	Eğitimci-E	Diğer-D	F	p	Gruplar Arasındaki Fark
Önem	**4,06**	4,15	**4,45**	4,16	**2,725**	**,044***	**Ö-E**
Tutum	3,33	3,14	2,90	3,28	1,846	,138	
Uygulama	3,35	3,39	3,24	3,09	1,032	,378	

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Kurtdede Fidan, N., Erbasan, Ö., & Kolsuz, S. (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Bilişim Ağı'ndan (Eba) Yararlanmaya İlişkin Görüşleri. Journal Of International Social Research, 9(45).

Tablo 13'deki veriler incelediğinde bireylerin sahip olduğu pozisyonunun sağlıklı yemek uygulamalarına verilen önem üzerinde istatiksel açıdan anlamlı etkisi olduğu görülmektedir. Sırasıyla, eğitimcilerin, diğer olarak kodlanan meslek grubunun, aşçıların ve öğrencilerin sağlıklı yemek uygulamalarınına verdikleri önemin istatistiksel açıdan (p=,044) anlamlı olduğu söylenebilir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiğinde Tablo 12'de gösterilen tukey testi sonucunda sadece öğrenciler ve eğitimciler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (p<0,05). Tablo 12 ve 13'ten çıkan sonuçlar değerlendirildiğinde,

H_4: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

H_7: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

H_{10}: Çalışma pozisyonunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisini anlamak için tek yönlü varyans analizi (One Way Anova) gerçekleştirilmiştir. Analiz yapılırken sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları bağımlı değişken olarak, eğitim durumu ise bağımsız değişken olarak seçilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı test etmek için ise Tukey testi uygulanmış, Tablo 14'de gösterilmiştir. Gruplar arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Tablo 15'de gösterilmektedir.

Tablo 14. Eğitim durumuna ilişkin tukey testi

Tukey HSD							
Dependent Variable	Eğitim durumu	Eğitim durumu	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem	ılk ve orta ogretim	yuksek ogrenım	-,11567	,08476	,361	-,3150	,0837
		lısans ustu	-,38000*	,13045	**,011**	-,6868	-,0732
	yuksek ogrenım	ılk ve orta ogretim	,11567	,08476	,361	-,0837	,3150
		lısans ustu	-,26433	,11339	,053	-,5310	,0024
	lısans ustu	ılk ve orta ogretim	,38000*	,13045	,011	,0732	,6868
		yuksek ogrenım	,26433	,11339	,053	-,0024	,5310
Genel beslenme tutumu	ılk ve orta ogretim	yuksek ogrenım	-,06417	,13404	,881	-,3794	,2511
		lısans ustu	,28750	,20629	,345	-,1977	,7727
	yuksek ogrenım	ılk ve orta ogretim	,06417	,13404	,881	-,2511	,3794
		lısans ustu	,35167	,17931	,123	-,0701	,7734
	lısans ustu	ılk ve orta ogretim	-,28750	,20629	,345	-,7727	,1977
		yuksek ogrenım	-,35167	,17931	,123	-,7734	,0701
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamları	ılk ve orta ogretim	yuksek ogrenım	-,21583	,12131	,178	-,5012	,0695
		lısans ustu	-,28750	,18670	,273	-,7266	,1516
	yuksek ogrenım	ılk ve orta ogretim	,21583	,12131	,178	-,0695	,5012
		lısans ustu	-,07167	,16228	,898	-,4534	,3100
	lısans ustu	ılk ve orta ogretim	,28750	,18670	,273	-,1516	,7266
		yuksek ogrenım	,07167	,16228	,898	-,3100	,4534

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Kaynak*:* Gündüz, B. (2005). llköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161031

Tablo 15. Katılımcıların eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi

Boyutlar	İlk ve Ortaöğretim-İ	Yüksek Öğrenim-Y	Lisansüst-L	F	p	Gruplar Arasındaki Fark
Önem	**4,01**	**4,13**	**4,39**	**4,254**	**,015***	**İ-L, Y-L**
Tutum	3,21	3,27	2,92	1,938	,145	
Uygulama	3,16	3,37	3,45	1,850	,159	

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Kurtdede Fidan, N., Erbasan, Ö., & Kolsuz, S. (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Bilişim Ağı'ndan (Eba) Yararlanmaya İlişkin Görüşleri. Journal Of International Social Research, 9(45).

Tablo 15' deki veriler incelediğinde bireylerin sahip olduğu eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem üzerinde istatiksel açıdan anlamlı etkisi olduğu görülmektedir. Sırasıyla, lisansüstü eğitim, yükseköğrenim ve ilk ve ortaöğrenim seviyesindeki bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına önem verdikleri söylenebilir. Gruplar arasındaki farklılıklar incelendiğinde ilk ve ortaöğretim seviyesindeki bireyler ile lisansüstü eğitime sahip bireyler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yükseköğrenime ve lisansüstü eğitime sahip bireyler arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır denilebilir (p<0,05). Tukey testi (Tablo 14) sonuçları değerlendirildiğinde, ilk ve ortaöğrenime sahip bireylerin yükseköğrenim seviyesinde eğitime sahip bireylere göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem azalmaktadır. Lisansüstü eğitime sahip bireyler ise yükseköğrenim seviyesindeki bireylere göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına daha fazla önem vermektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem de artmaktadır. Buradan yola çıkarak;

H_6: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

H_9: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

H_{12}: Eğitim durumunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

Katılımcıların eğitim aldıkları bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki

etkisini anlamak için tek yönlü varyans testi (One Way Anova) gerçekleştirilmiştir. Analiz yapılırken sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları bağımlı değişken olarak, eğitim alınan bölüm ise bağımsız değişken olarak seçilmiştir. Gruplar arasındaki farklılığı test etmek için ise Tukey testi uygulanmış, Tablo 16'da gösterilmiştir. Farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu gruplar Tablo 17'de gösterilmektedir.

Tablo 16. Eğitim alınan bölüme ilişkin tukey testi

Tukey Hsd							
Dependent Variable	Eğitim Alınan Bölüm	Eğitim Alınan Bölüm	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem	Aşçılık	Gastronomi	,40770	,16524	,100	-,0450	,8604
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,12296	,07484	,471	-,3280	,0821
		Yiyecek-İçecek	-,01175	,14501	1,000	-,4090	,3855
		Diğer	-,17171	,11499	,567	-,4868	,1433
	Gastronomi	Aşçılık	-,40770	,16524	,100	-,8604	,0450
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,53066*	,16881	**,015**	-,9932	-,0682
		Yiyecek-İçecek	-,41944	,20958	,267	-,9936	,1548
		Diğer	-,57940*	,19005	**,021**	-1,1001	-,0587
	Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	Aşçılık	,12296	,07484	,471	-,0821	,3280
		Gastronomi	,53066*	,16881	**,015**	,0682	,9932
		Yiyecek-İçecek	,11122	,14907	,945	-,2972	,5196
		Diğer	-,04874	,12007	,994	-,3777	,2802
	Yiyecek-İçecek	Aşçılık	,01175	,14501	1,000	-,3855	,4090
		Gastronomi	,41944	,20958	,267	-,1548	,9936
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,11122	,14907	,945	-,5196	,2972
		Diğer	-,15996	,17275	,887	-,6333	,3133
	Diğer	Aşçılık	,17171	,11499	,567	-,1433	,4868
		Gastronomi	,57940*	,19005	**,021**	,0587	1,1001
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	,04874	,12007	,994	-,2802	,3777
		Yiyecek-İçecek	,15996	,17275	,887	-,3133	,6333
Genel beslenme tutumu	Aşçılık	Gastronomi	,02168	,26350	1,000	-,7002	,7436
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	,00330	,11934	1,000	-,3237	,3303
		Yiyecek-İçecek	,01474	,23124	1,000	-,6188	,6483
		Diğer	,08537	,18337	,990	-,4170	,5878
	Gastronomi	Aşçılık	-,02168	,26350	1,000	-,7436	,7002
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,01838	,26919	1,000	-,7559	,7191
		Yiyecek-İçecek	-,00694	,33421	1,000	-,9226	,9087
		Diğer	,06369	,30306	1,000	-,7666	,8940
	Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	Aşçılık	-,00330	,11934	1,000	-,3303	,3237
		Gastronomi	,01838	,26919	1,000	-,7191	,7559
		Yiyecek-İçecek	,01143	,23771	1,000	-,6398	,6627
		Diğer	,08206	,19147	,993	-,4425	,6066
		Aşçılık	-,01474	,23124	1,000	-,6483	,6188

	Yiyecek -İçecek	Gastronomi	,00694	,33421	1,000	-,9087	,9226
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,01143	,23771	1,000	-,6627	,6398
		Diğer	,07063	,27548	,999	-,6841	,8254
	Diğer	Aşçılık	-,08537	,18337	,990	-,5878	,4170
		Gastronomi	-,06369	,30306	1,000	-,8940	,7666
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,08206	,19147	,993	-,6066	,4425
		Yiyecek-İçecek	-,07063	,27548	,999	-,8254	,6841
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları	Aşçılık	Gastronomi	,27236	,23726	,781	-,3777	,9224
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	,15331	,10746	,611	-,1411	,4477
		Yiyecek-İçecek	,27236	,20822	,686	-,2981	,8428
		Diğer	,21951	,16511	,673	-,2329	,6719
	Gastronomi	Aşçılık	-,27236	,23726	,781	-,9224	,3777
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,11905	,24239	,988	-,7831	,5450
		Yiyecek-İçecek	,00000	,30093	1,000	-,8245	,8245
		Diğer	-,05285	,27289	1,000	-,8005	,6948
	Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	Aşçılık	-,15331	,10746	,611	-,4477	,1411
		Gastronomi	,11905	,24239	,988	-,5450	,7831
		Yiyecek-İçecek	,11905	,21404	,981	-,4674	,7055
		Diğer	,06620	,17240	,995	-,4061	,5385
	Yiyecek -İçecek	Aşçılık	-,27236	,20822	,686	-,8428	,2981
		Gastronomi	,00000	,30093	1,000	-,8245	,8245
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,11905	,21404	,981	-,7055	,4674
		Diğer	-,05285	,24805	1,000	-,7325	,6268
	Diğer	Aşçılık	-,21951	,16511	,673	-,6719	,2329
		Gastronomi	,05285	,27289	1,000	-,6948	,8005
		Gastronomi Ve Mutfak Sanatları	-,06620	,17240	,995	-,5385	,4061
		Yiyecek-İçecek	,05285	,24805	1,000	-,6268	,7325

*. The Mean Difference İs Significant At The 0.05 Level.

Kaynak*:* Gündüz, B. (2005). llköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161031

Tablo 17. Katılımcıların eğitim aldığı bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek uygulamaları ve tutum üzerindeki etkisi

Boyutlar	Aşçılık	Gastronomi	GMS	Yİ	Diğer	F	P	Gruplar arasındaki fark
Önem	**4,09**	**3,68**	**4,21**	**4,10**	**4,26**	**3,088**	**,016***	**G-GMS, D-G**
Tutum	3,24	3,22	3,24	3,22	3,15	,057	,994	
Uygulama	3,43	3,16	3,28	3,16	3,21	1,143	,336	

**p<0,01; *p<0,05

GMS=gastronomi mutfak sanatları, Yİ =yiyecek içecek işletmeciliği

Kaynak: Kurtdede Fidan, N., Erbasan, Ö., & Kolsuz, S. (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Bilişim Ağı'ndan (Eba) Yararlanmaya İlişkin Görüşleri. Journal Of International Social Research, 9(45).

Katılımcıların eğitim aldıkları bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem üzerinde istatistiksel açıdan (p=,016) anlamlı bir etkisi vardır. Tablo 16'da görüldüğü üzere gastronomi bölümünde eğitim alan bireylerin GMS bölümünde eğitim alan bireylere göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına

daha az önem verdikleri görülmektedir. Ayrıca, diğer bölümlerde eğitim alan bireylerin gastronomi bölümünde eğitim alan bireylere göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına daha az önem verdiği tukey testi sonucunda görülmektedir. Buna karşın eğitim alınan bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları üzerindeki istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($p<0,05$). Tablo 16 ve 17 incelendiğinde;

H_5: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi kısmen kabul edilmiştir.

H_8: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

H_{11}: Eğitim alınan bölümün bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır. Hipotezi reddedilmiştir.

Çalışmanın boyutları arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda elde edilen korelasyon katsayısı analiz edilen iki bağımsız değişken arasında ilişki olup olmadığını ve bu ilişkinin yönünü göstermektedir. -1'e yaklaşan değer zayıf bir ilişki olduğunu +1 ve üzeri ise pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Boz, 2016, s. 87). Gerçekleştirilen korelasyon testi sonucu Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18. Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları arasındaki ilişkiye dair bulgular

Boyutlar	Önem	Tutum	Uygulama
Önem	1	,164**	,365**
Tutum	,164**	1	,113*
Uygulama	,365**	,113*	1

**p<0,01; *p<0,05

Kaynak: Tutar, H. & Altınöz, M. (2010). Örgütsel İklimin İşgören Performansı Üzerine Etkisi: Ostim İmalat İşletmeleri Çalışanları Üzerine Bir Araştırma . *Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi ,* 65 (02) , 196-218 . Doı: 10.1501/Sbfder_0000002162

Boyutlar arsındaki ilişkinin varlığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen korelasyon analizi sonucu Tablo 18'de görülmektedir. Buna göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde

bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Korelasyon analizi sonucunda boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görüldüğünden H_{13}: Bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır ve H_{14}: Bireylerin sahip olduğu genel beslenmeye yönelik tutumun sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır. hipotezlerini test emek için Amos programıyla yol analizi gerçekleştirilmiştir.

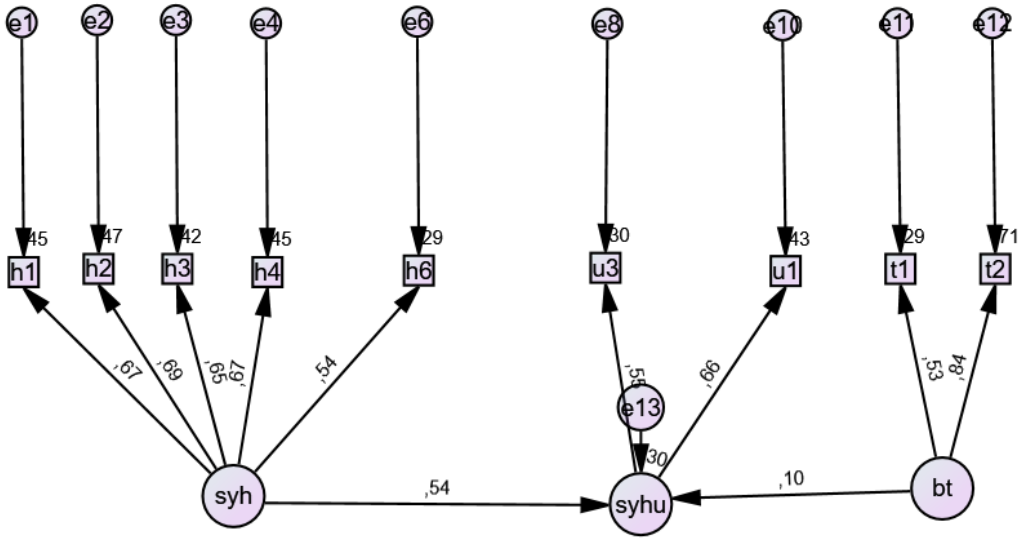
İkinci nesil veri analiz yöntemi şeklinde değerlendirilen yapısal eşitlik modelleme, regresyon analizine göre değişkenler arasında buulunan ilişkinin bir model haline getirilmesiyle, kompleks yapıdaki araştırma problemlerini farklı birçok işlem yapmak yerine tek bir işlem ile çok yönlü ve sistemli bir şekilde değerlendirmeye olanak sağlamaktadır (Dursun ve Kocagöz, 2015, s. 2). Yapısal eşitlik modellerinden biri olan yol analizi, sadece gözlemi yapılacak değişkenler üzerinden analiz yapmaya imkân vermektedir. Yol analizi, model uyumluluğu ve modelin test edilmesi gibi yapısal eşitlik modellemenin diğer çeşitleriyle aynı mantık üzerinden çalıştığından yapısal eşitlik modelinin bir türü olarak değerlendirilmektedir (İlhan ve Çetin, 2014, s. 28).

Tablo 19. Yol analizine ilşikin uyum indeksleri

Modelin uyumluluk indeksi	Değerler	Kabul edilebilir uyum	İyi uyum
Ki-Kare (x^2)	52,259		
Serbestlik derecesi	25		
Ki-Kare/serbestlik derecesi	2,090	2≤ X2/sd) ≤5	0≤ X2/sd) ≤2
RMSEA	,051	**0.05≤RMSEA ≤0.10**	0≤RMSEA <0.05
SRMR	,0585	**0.05≤ SRMR ≤0.10**	0≤ SRMR ≤0.05
GFI	,972	0.90≤ GFI ≤0.95	**0.95≤ GFI ≤1.00**
AGFI	,950	0.85≤ AGFI ≤0.90	**0.90≤ AGFI ≤1.00**
CFI	,963	**0.95≤ CFI ≤0.97**	0.97≤ CFI ≤1.00
NFI	,932	**0.90≤ NFI ≤0.95**	0.95≤ NFI ≤1.00

Kaynak: Önal, Ö., Kişioğlu, A. N., Uskun, E., & Evcil, F. Y. (2020). Öney hayvan sevgisi ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(3), 625-634. Erişim adresi: https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/oney-hayvan-sevgisi-olcegi-toad.pdf

Modele ilişkin verilerin verildiği Tablo 19 incelendiğinde RMSEA değeri ,051, SRMR değeri 0,585, GFI değeri ,972, AGFI değeri ,950, CFI değeri ,963, NFI değeri ise ,932 olarak tespit edilmiştir. Değerler incelendiğinde modelin genel olarak kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir.



Şekil 4. Hipotez testlerine ilişkin amos çıktısı

Şekil 4 ve Tablo 20'de görüldüğü üzere sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önemin (r=0,54) sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan (p≤0,01) etkisi bulunmaktadır. Elde edilen sonuca göre H_{13}: Bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır hipotezi kabul edilmiştir. Buna karşın genel beslenmeye yönelik tutumunun (r=0,10) sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan (p=,170) anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Sonuca göre H_{14}: Bireylerin sahip olduğu genel beslenmeye yönelik tutumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır hipotezi reddedilmiştir.

Tablo 20. Yol analizine ilişkin tablo

Faktörler			Regresyon yükü	p
syhu	<---	syh	,560	***
syhu	<---	bt	,097	,170

***p≤0,01

Kaynak: Tekin, M. & Şahin, Ş. (2014). Kısıtlar Teorisine Göre Sanayi İşletmelerinde Çalışanların Motivasyonu ve İşletme Başarısına Etkisi: PVC Üretim İşletmesi Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (31.1) , 209-223. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61810/924756

Tablo 21. Hipotez testlerine ilişkin özet sonuç tablosu

Hipotez	Durum
H_1: Çalışma pozisyonunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_2: Eğitim alınan bölümün bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Kısmen kabul edildi
H_3: Eğitim durumunun bireylerin sahip olduğu gıda bilgisi üzerinde istatiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Kısmen kabul edildi
H_4: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Kısmen kabul edildi
H_5: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Kısmen kabul edildi
H_6: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Kısmen kabul edildi
H_7: Çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_8: Eğitim alınan bölümün bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_9: Eğitim durumunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_{10}: Çalışma pozisyonunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_{11}: Eğitim alınan bölümün bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_{12}: Eğitim durumunun bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi vardır.	Reddedildi
H_{13}: Bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır.	Kabul edildi
H_{14}: Bireylerin sahip olduğu genel beslenmeye yönelik tutumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde etkisi vardır.	Reddedildi

Kaynak: Doğan, M. (2022). *Toplu yemek hizmetleri (catering) sektörü yöneticilerinin iş sürekliliğine hazır olma algı ve zorluklarının belirlenmesi.* (Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Erişim adresi: https://hdl.handle.net/11363/3714

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme canlıların en önemli ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Beslenme faaliyeti geçmişten günümüze evde beslenme, dışarıda veya dışarıdan beslenme şeklinde farklı boyutlarda karşımıza çıkmıştır. Günümüzde bireyler evde yemek yapma ve tüketme alışkanlıklarının yanında çalışma hayatının yoğunluğu, zamanın kısıtlı olması, daha pratik olması gibi sebeplerle dışarıdan yemek söyleme ve dışarıda yemek yeme gibi alışkanlıklar da edinmektedirler. Özellikle teknolojinin her geçen gün gelişmesi, gıda ve yemek gibi ihtiyaçlara sipariş yolu ile ulaşılmasını sağlayan mobil uygulamaların artışı, ev dışı tüketimin de yükselmesine önayak olmuştur denilebilir. Bununla birlikte 2019 yılında tüm dünyada etkisini gösteren Covid-19 pandemisi sebebiyle ortaya çıkan sokağa çıkma yasakları insanları dışarıdan gıda ve yemek sipariş vermeye yöneltmiştir. Sipariş ile gelen yemek doyurucu olabilir fakat sağlıklı mıdır bu bir soru işaretidir. Yemeği hazırlayan aşçı hazırladığı yemeğin sağlıklı olup olmadığına ne kadar dikkat etmektedir, gıda bilgisi, teknik bilgisi ne durumdadır bunlar da yemeğin doyuruculuğu kadar önem arz eden noktalardır.

Yapılan bu tez çalışmasıyla, bu sorulardan yola çıkarak, aşçı ve aşçı adaylarının sağlıklı yemek hazırlama noktasında ne kadar bilgili oldukları, sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemi ve sağlıklı yemek hazırlama konusundaki tutumları eğitim durumlarına, eğitim aldıkları bölüme ve çalıştıkları pozisyona göre tespit edilmeye çalışılmıştır. Bunun için aşçı ve aşçı adayı öğrenciler üzerinde bir anket çalışması yürütülmüştür. Katılımcılardan toplamda 421 anket toplanmıştır.

Çalışma için kullanılan ölçek Reichler ve Dalton'ın 1998 yılında yaptıkları "*Chefs' Attitudes Toward Healthful Food Preparation are More Positive Than Their Food Science Knowledge and Practices*" isimli çalışmasından alınmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek için yapılan pilot çalışmanın Cronbach Alpha değeri ,877 olarak tespit edilmiş, kabul edilebilir değer 0,7 üzerinde çıkan sonuca dayanarak ana çalışmaya başlanmıştır. Ana çalışmaya uygulanan Cronbach Alpha testi sonucunda elde edilen ,801 değeri ise ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ölçeğe uygulanan normallik analizi sonrasında Likert tipi 31 ifadeye uygulanan çarpıklık basıklık (skewness – kurtosis) testleri sonucunda ifadelerden 'Şef olarak, hazırladığım yemeğin besin içeriğinden sorumlu olacağım'' ifadesinin basıklık

(kurtosis) değeri ± 3,099 olarak ‘Müşterilere, sunulan yiyecekler ile ilgili bilgi vermek önemlidir’’ ifadesinin kurtosis değeri ± 4,720 olarak ‘Yemek pişirirken sadece gereken miktarda tuz kullanılması önemlidir’’ ifadesinin kurtosis değeri ise ± 3,634 olarak belirlenmiştir. Bu ifadelerde skewness değerleri kabul edilebilir sınır +3 -3 içerisinde yer almaktadır. Bu üç ifade dışında kalan 28 ifadenin skewness – kurtosis değerleri +3 -3 sınırını aşmamaktadır. Çoğunluğun değerleri dikkate alınarak normallik şartını sağladığı kabul edilmiş ve ölçeğe parametrik testlerin uygulanmasına karar verilmiştir.

Ölçeğe açıklayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Reichler ve Dalton yaptıkları çalışmada hazırlık uygulaması, genel tutum, beslenmeye yönelik tutum, uygulamaya yönelik tutum boyutları olarak dört boyut bulunmaktadır. Bu çalışmada ise sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları ortaya çıkmıştır. Boyutlar arasındaki farklılığın kültürel faklılıklar sebebiyle olduğu söylenebilir. Ölçeğin ilk kez Türkçeye çevrilmiş olması ve farklı bir kültür üzerinde uygulanmasının sonuç üzerinde etkili olduğu ifade edilebilir.

Çalışmanın ilk bölümünde yer alan, doğru ve yanlış şeklinde kodlanan gıda bilgisinin ölçüldüğü ki-kare testi sonuçlarına göre bireylerin bulundukları pozisyona göre toplam 13 ifadeye verdikleri cevaplardan yalnızca ‘Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir’’ ifadesi ile ‘Kanınızdaki kötü kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir’’ ifadelerine verilen cevaplar anlamlıdır. Diğer 11 ifadeye verilen cevaplar ile bulunulan pozisyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuçlar göstermektedir ki bulunulan pozisyon ile gıda bilgisi arasında bir bağlantı yoktur denilebilir. Özellikle kolesterol ve yağ ile ilgili sorulara tüm pozisyonlarda katılımcıların yanlış cevap verme eğiliminde oldukları görülmektedir. Bu ifadeler dışında kalan ifadelere doğru yanıt verilmiş olması bu ifadelerle ilgili günlük hayatta çokça haber bulunması, daha akılda kalıcı olması, sosyal medyada yapılan paylaşımlarda yer alması gibi etkenler olduğu söylenebilir. Reichler ve Dalton, (1998), benzer şekilde soruları doğru yanıtlama oranı yüksek görülürken yağ ve kolesterol ile ilgili sorularda kafa karışıklığı yaşandığını aktarmaktadır.

Bireylerin eğitim aldıkları bölümün gıda bilgisine etkisi üzerine yapılan analiz sonuçları göstermektedir ki, eğitim alınan bölüm gıda bilgisi üzerinde etkisi vardır. 13 soruya verilen doğru cevaplardan altısının anlamlı olduğu görülmektedir. Sorulara

doğru yanıt verme oranlarına bakıldığında mutfak lisans seviyesinde eğitim alan bireylerin sorulara %53,84 oranında doğru cevap verdiği, aynı sorulara ikinci sırada mutfak önlisans eğitimi alan bireylerin doğru cevap verdiği görülmektedir. En fazla doğru yanıt veren ikinci grup ise %38,46 ile 'Diğer'' bölümlerde eğitim alan bireylerdir. Mutfak Önlisans eğitimi alan bireyler ise en az oranda doğru cevap veren gurup olmuştur. Bunun en önemli sebebinin lisans eğitimi alan bireylerin dört yıl gibi uzun bir süre eğitim alması ve teorik bilgi donanımına daha fazla sahip olmasının mümkün olması gösterilebilir. Önlisans için bu süre iki yıl kısalmaktadır. Verilen cevaplarda lisans eğitimi alan bireylerin öne geçmesi bu düşünceden yola çıkarak kabul edilebilir. Ancak diğer bölümlerde eğitim alan bireylerin önlisans eğitimi alan bireylere göre yüzdelik olarak daha fazla sayıda doğru cevap vermesi beklenmeyen bir durumdur. Bunun en önemli sebebinin önlisans eğitiminde uygulamanın yoğunlukta olduğu bir eğitim şekli olduğu düşünülebilir.

Eğitim durumunun gıda bilgisine etkisi incelendiğinde 13 ifadeden yedisine verilen doğru cevaplar anlamlıdır. Lisansüstü eğitim seviyesindeki bireylerin ifadelere %76.92 oranında doğru yanıt verdiği, aynı sorulara ikinci sırada %61,53 yükseköğrenim seviyesindeki bireylerin doğru cevap verdiği görülmektedir. Sonuçlara bakarak lisansüstü eğitim alan bireylerin ilk ve ortaöğrenim ve yükseköğrenim görmüş bireylere nispeten daha fazla gıda bilgisine sahip oldukları söylenebilir. Bunun sebebi olarak lisansüstü eğitimin niteliğinin görece daha fazla olması gösterilebilir. Benzer şekilde eğitim durumunda farklılık olan bireyler de yağ ve kolesterol ile ilgili ifadelere çoğunlukla yanlış cevap verme eğiliminde olmuşlardır. Bu durumun tüm demografik özelliklere göre yapılan değerlendirmede gözlemleniyor olmasının sebebinin bu ifadelerin diğer ifadelere nispeten daha az günlük bilgi akışı içerisinde yer alması daha az karşılaşılmaları olduğu düşünülebilir.

Katılımcıların çalışma pozisyonun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenme tutumu üzerindeki etkisini anlamak için tek yönlü varyans testi (one way anova) gerçekleştirilmiştir. Tüm katılımcı gruplarının bulundukları pozisyona göre sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına önem verdikleri görülmektedir. Ancak yalnızca eğitimci ve öğrencilerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çalışma pozisyonunun bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarını tercihi üzerinde

anlamlı bir etkisi bulunmamktadır. Middleton (2000), yaptığı çalışmada aşçıların sağlıklı yemek hazırlama noktasında kendilerini sorumlu hissettiklerini belirlediğini aktarmaktadır. Hu (2005), şeflerin sağlıklı yemek hazırlama konusunda olumlu bir tutuma sahip olduğunu ve önceki bulgularla tutarlı olarak, şeflerin çoğunluğunun müşterilerine sağlıklı yiyecek sağlamaktan sorumlu olduklarını düşündüklerini bulmuştur. Reichler ve Dalton (1998), da aşçıların sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına karşı öğrencilere oranla daha iyimser bir yaklaşım içinde olduğunu aktarmaktadır. Bu çalışmada da sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına karşı aşçılar diğer pozisyonlara göre daha iyimserdir ancak sonuç istatistiksel olarak anlamlı değildir. Çalışılan pozisyonun genel beslenmeye karşı tutum üzerindeki etkisi incelendiğinde aşçıların yine daha iyimser olduğu ardından öğrencilerin geldiği görülektedir. Ancak çıkan sonuç istatistiksel açıdan anlamlı değildir. Katılımcıların eğitim durumunun sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenme tutumu üzerindeki etkisini anlamak için yapılan analiz sonuçları tüm eğitim düzeyinden bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına önem vermekte olduğunu göstermektedir. Ancak ilk ve ortaöğretim ile lisansüstü eğitim seviyesindeki bireyler arasında ve lisansüstü ile yükseköğrenin seviyesindeki bireylerin sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verdikleri önemin anlamlı olduğu görülmektedir. Eğitim seviyesi arttıkça sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem de artmaktadır denilebilir. Sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları için de aynı durum geçerlidir. Lisansüstü eğitim ve yükseköğrenim ardından ilk ve ortaöğretim seviyesindeki bireyler sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları tercih etmektedir. Ancak sonuç anlamlı değildir. Genel beslenme tutumu değerlendirildiğinde yükseköğrenim seviyesindeki bireyler lisansüstü seviyesindeki bireylere göre daha olumlu tutum içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar göstermektedir ki eğitim durumu ne olursa olsun bireyler sağlıklı yemek hazırlamaya önem vermektedir. Ancak artan eğitim seviyesi bilinci de beraberinde getirdiği için, sonuçlar bu şekilde farklılık göstermektedir. Katılımcıların eğitim aldıkları bölüm ve sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem, sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları ve genel beslenmeye yönelik tutum boyutları üzerindeki etkisini anlamak için yapılan analiz sonucunda sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önem boyutunda diğer bölümlerde eğitim alan bireyler daha olumludur. Gastronomi ve mutfak sanatları, yiyecek içecek işletmeciliği, aşçılık ve gastronomi bölümünde eğitim alanlar ise daha sonra gelmektedir. Verilen cevaplar

gastronomi ve gastronomi mutfak sanatları arasında ve diğer bölümler ve gastronomi bölümü açısından istatistiksel olarak anlamlıdır. Eğitim alınan bölümün sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerindeki etkisine bakıldığında aşçılık bölümünün daha olumlu olduğu, gastronomi ve mutfak sanatları, diğer bölümler ve eşit değerler ile gastronomi ve yiyecek içece işletmecliği bölümlerinin geldiği görülmektedir. Eğitim alınan bölümün çok büyük oranda istatistiksel bir farklılığa sebep olmadığı görülmektedir.

Çalışmada faktör analizi sonucu ortaya çıkan boyutların değerlendirilmesi için yapılan korelasyon analizinde ortaya çıkan üç boyutun birbiri ile pozitif yönde bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Burdan yola çıkarak yapılan yol analizi sonucunda sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına verilen önemin sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde istatistiksel açıdan pozitif bir etkisi bulunmaktadır. Buradan yola çıkarak sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarına önem veren bireylerin aynı zamanda sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarını tercihi noktasında da pozitif bir tutum içerisinde oldukları ifade edilebilir. Bireylerin genel beslenmeye yönelik tutumlarının sağlıklı yemek hazırlama uygulamaları üzerinde ise istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir.

Çalışma ve konu üzerine bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir; Çalışmada kullanılan ölçek ilk kez Türkçeye uyarlanarak çalışıldığı için daha ayrıntılı bir düzenleme ile çalışılmasının önü açıktır. Bununla birlikte anket formu üzerinde bulunan toplam 44 ifade katılımcılar için oldukça uzun gelmekte ve ankete katılım noktasında çekimser davranmalarına sebep olabilmektedir. Bunula ilgili ilerleyen çalışmalarda faktör analizi sonrası ortaya çıkacak daha az sayıda ifade ile çalışılması bir kolaylık sağlayabilir. Çalışmada elde edilen veriler ve analizlerin yorumlanması sonrasında sağlıklı yemek hazırlama noktasında bireylerin ne kadar eksik bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Özellikle son yıllarda artarak öğrenci kabul eden aşçılık ve gastronomi bölümlerine bu anlamda çok fazla iş düşmektedir. Alınan eğitim nitelikli olabilir ancak verilerin ışığında verilen bilginin kullanımının zayıf durumda olduğu görülmektedir. Bunun önüne geçmek için uygulama derslerinin sürelerinin uzatılarak teorik konu ile iç içe işlenmesi verilen eğitimi çok daha verimli hale getirebilir. Okullarda sadece yemek yapmak için gereken teknik ve uygulama bilgisi değil aynı zamanda sağlıklı yemek hazırlama ile ilgili oluşturulacak bir ders ve hatta dönem içine yayılacak bir iki haftalık ders konusu şeklinde yapılacak küçük bir değişiklik bile fayda sağlayabilir.

Bu konuda kendini kanıtlamış profesyonellerden destek alınarak, geleceğin şef adayları için bir yol çizilebilir. Bununla birlikte alanla ilgili herhangi bir eğitim almamış bireyler ve alanda hali hazırda çalışan eğitimli şefler için de özel eğitim programları vasıtasıyla sağlıklı yemek hazırlama konusunda bilgi ve beceri kazandırılması oldukça büyük önem arz etmektedir. Eğitim ve bilinçliendirme faaliyetlerinin sık sık tekar edilerek zihinde canlı tutulması gerekmektedir. Sağlıklı yemek hazırlama sadece sektör çalışanlarının çabalarıyla elde edilecek bir kazanım değildir. Özellikle denetleme mekanizması tarafından bu konu ile ilgili olarak yürütülen çalışma ve kontroller de önemlidir. Tüketicilerin de sağlıklı yemek talep etmeleri hususunda bilinçlendirilmesi, bu konuda artan oranda uygulama ve pozitif tutumu beraberinde getirecektir.

KAYNAKÇA

Abbots, E. J. (2015). The intimacies of industry: Consumer interactions with the "stuff" of celebrity chefs. *Food, Culture & Society*, 18(2), 223-243. doi: https://doi.org/10.2752/175174415X14180391604323

Adak, N. (2020). Tüketim kültüründe beslenme: Sağlıklı/sağlıksız yiyecekler. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 197–218. Erişim adresi: https://doi.org/10.26650/SJ.2020.40.1.0030

Adams, J., Goffe, L., Brown, T., Lake, A. A., Summerbell, C., White, M., Wrieden, W., & Adamson, A. J. (2015). Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), 1-9. Erişim adresi: https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0210-8

Akın, G ve Çevik, A. (2017). Beslenme Kültürünün Ortaya Çıkışı ve Gelişim Tarihi. Düriye Bozok, Cevdet Avcıkurt, (Ed.), Gastronomi Üzerine Araştırmalar (s.3-13) içinde. Ankara: Detay Yayıncılık

Akın, M., & Akın, G. (2007). Suyun Önemi, Türkiye'de Su Potansiyeli, Su Havzaları ve Su Kirliliği. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*. 47. 105-118. Erişim adresi: M.AkinveG.Akin_2007_DTCFDergisi.pdf

Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlikli yaşam*. [Pdf sürümü]. Erişim adresi: https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t50.pdf

Altunışık, R. (2008). Anketlerde Veri Kalitesinin İyileştirilmesi İçin Öntest Pilot Test Yöntemleri . *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi* , 1 (2) , 1-17. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ppad/issue/61020/906132

Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & López, C. M. (2018). Eat organic–Feel good? The relationship between organic food consumption, health concern and subjective wellbeing. *Food quality and preference*, 63, 51-62. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2017.07.011

Arenas-Jal, M., Suñé-Negre, J. M., Pérez-Lozano, P., & García-Montoya, E. (2020). Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Critical reviews in food science and nutrition*, 60(14), 2405-2421. doi: https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287

Arı, E. & Yılmaz, V. (2015). Üniversite öğrencilerinin online yemek siparişi davranışlarının teknoloji kabul modeliyle araştırılması. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 7(2).

Ashakiran, S. & Kiran, D. (2012). Fast foods and their impact on health. *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*. 1. 7-15. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/285169531_Fast_foods_and_their_impact_on_health

Asioli, D., Aschemann-Witzel, J., Caputo, V., Vecchio, R., Annunziata, A., Næs, T., & Varela, P. (2017). Making sense of the "clean label" trends: A review of consumer food choice behavior and discussion of industry implications. *Food Research International*, 99, 58-71. doi: https://doi.org/10.1016/j.foodres.2017.07.022

Aslan, N., & Pekerşen, Y. (2019). Aşçılık Eğitimi ve Sektör Başarısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi: Beş Yıldızlı Otel İşletmelerinde Çalışan Aşçılar Üzerine Bir Araştırma. Celal Bayar University *Journal of Social Sciences/Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,* 17(2). Doi: 10.18026/cbayarsos.472843

Asp, E. H. (1999). Factors affecting food decisions made by individual consumers. *Food policy*, 24(2-3), 287-294. DOI: https://doi.org/10.1016/S0306-9192(99)00024-X 20.09

Atakan, S. Ş., & Seraj, M. (2016). Evde Yemek Hazırlama Davranışının Tüketici Motivasyonu Yönünden İncelenmesi. *Pazarlama ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi,* 18, 105-133.

Atan, Ö. ve Tunçer, A., (2019). "Entelektüel Sermayenin İşletme Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma", *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2019, 2/1: 71-100 erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/husbd/issue/44239/518576

Ateş Akdeniz, A. (2020). *Tasarım Süreçlerinde Trend Çalışmalarının Rolü: Türkiye Örneği* (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü). Erişim adresi: http://hdl.handle.net/11527/13322

Atılgan, K. Ö., & Koç, O. (2019). Tüketicilerin ev yemeği restoranlarına daha fazla ödeme yapma nedenlerinin incelenmesi. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 49-58. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/cagsbd/issue/49107/627167

Ayas, N. (2012). Marka değeri algılamalarının tüketici satın alma davranışı üzerine etkisi. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi.* Erişim adresi: https://hdl.handle.net/20.500.12428/395

Babür T, Gürbüz, Ü. (2015). Geleneksel Pişirme Yöntemlerinin Et Kalitesine Etkileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies,* 3(4), 58- 64.Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr//makale/TVRreE9EVXhNUT09

Bagordo, F., Grassi, T., Serio, F., Idolo, A., & De Donno, A. (2013). Dietary habits and health among university students living at or away from home in southern Italy. *Journal of Food & Nutrition Research,* 52(3). Erişim adresi: https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=13368672&AN=90022148&h=jIEN9JVvO7%2B4iwM1WTYeyBOPfUSoD%2F3C7g7OzmAFmjZFfEzF2LIl6M%2Fkbp4vdTfkhZX96pEFbAygIWYJSjwKPA%3D%3D&crl=c

Barbaros, B., & Kabaran, S. (2014). Akdeniz Diyeti ve Sağlığı Koruyucu Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *42*(2), 140–147. Erişim adresi: https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/177b

Baysal, A. (1981a). Beslenme sorunları. *Gıda*, 6(5). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/78178

Baysal, A. (1981b). Beslenme sorunlarının sosyal, kültürel eğitim ve ekolojik etmenlerle ilgili nedenleri ve çözüm önerileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, *10*, 50-62. Erişim adresi: https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/download/935/837 29.08

Baysal, A. (1993). Gençliğin Beslenme Sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, *3*(3). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/198210

Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21-29. Erişim adresi: https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/download/503/453

Baysal, A. (1998). Sağlıklı Beslenme: Uzmanların Önerisi Tüketicinin Algılaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 27(2), 1-4. Erişim adresi: https://www.beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/573

Baysal, A. (2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi,* 25(4), 66-72. Erişim adresi: http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/493.pdf

Beshara, M., Hutchinson, A., & Wilson, C. (2010). Preparing meals under time stress. The experience of working mothers. *Appetite,* 55(3), 695-700. doi: https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.10.003

Besin. (t.y.). *Türk Dil Kurumu güncel Türkçe sözlük içinde*. Erişim adresi: https://sozluk.gov.tr/

Beslenme. (2017). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Erişim Adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html

Boz, F. (2016). Türkiye'de muz üretimi ve dış ticaretinin diğer ülkelerle karşılaştırılması: Türkiye'nin muz ithalatına yönelik korelasyon ve regresyon analizi (Master's thesis, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi). Erişim adresi: https://hdl.handle.net/20.500.12868/236

Bozyiğit, S., ve Kılınç, G. (2019). Tüketicilerin Sağlıklı Gıda Algıları ve Tüketim Davranışları: Keşifsel Bir Çalışma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (45), 201-229. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/yyusbed/issue/49191/628000

Bravo, C. P., Cordts, A., Schulze, B., & Spiller, A. (2013). Assessing determinants of organic food consumption using data from the German National Nutrition

Survey II. *Food quality and Preference,* 28(1), 60-70. DOI: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.08.010

Bulut, E. & Çavuş, G. (2015). Liderlik, Motivasyon ve Ödüllendirme İlişkilerinin İncelenmesinde Kısmi En Küçük Kareler Yol Analizinin Kullanılması . *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* , 5 (2) , 591-614 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ckuiibfd/issue/32905/365568?publisher=karatekin;?publisher=karatekin;

Bülbül, S., Sürücü, M., & Aşık, G. (2014). Vitamin kullanım alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 57(4), 241-245. Erişim adresi: https://www.cshd.org.tr/pdf.php?&id=545

Campbell, K. J., Abbott, G., Spence, A. C., Crawford, D. A., McNaughton, S. A., & Ball, K. (2013). Home food availability mediates associations between mothers'nutrition knowledge and child diet. *Appetite*, 71, 1-6. DOI: https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.07.006

Can, A., & Demir, Y. (2018, Kasım). *Menü Planlamasının Sağlıklı Beslenme Üzerindeki Etkileri*. 1.Uluslararası Turizmde Yeni Jenerasyonlar ve Yeni Trendler Konferansında sunulan bildiri, Sapanca, Türkiye. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/340592645_Menu_Planlamasinin_Saglikli_Beslenme_Uzerindeki_Etkileri

Casini, L., Contini, C., Romano, C., & Scozzafava, G. (2015). Trends in food consumptions: what is happening to generation X?. *British Food Journal.* Vol. 117 No. 2, pp. 705-718. doi: https://doi.org/10.1108/BFJ-10-2013-0283

Chang, S. K., Prasad, N. K., & Amin, I. (2013). Carotenoids retention in leafy vegetables based on cooking methods. International Food Research Journal, 20(1), 457.

Chau, M. M., Burgermaster, M., & Mamykina, L. (2018). The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *International journal of medical informatics,* 120, 77-91. doi: https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001

Chen, J. H., Chang, K. H., Chi, P. Y., & Chu, H. H. (2006). *A smart kitchen to promote healthy cooking*. In Proceedings of the 8th International Conference on Ubiquitous Computing (ACM UBICOMP 2006). Erişim adresi: http://mll.csie.ntu.edu.tw/internal/ubicomp2006_kitchen_camera.pdf

Cho, S., & Kim, S. (2022). Does a healthy lifestyle matter? A daily diary study of unhealthy eating at home and behavioral outcomes at work. *Journal of Applied Psychology*, 107(1), 23–39. DOI: https://doi.org/10.1037/apl0000890

Choi, M. K., Park, E. S., & Kim, M. H. (2019). Home meal replacement use and eating habits of adults in one-person households. *Korean Journal of Community Nutrition*, 24(6), 476-484. DOI:10.5720/kjcn.2019.24.6.476

Clarke, T. B., Murphy, J., & Adler, J. (2016). Celebrity chef adoption and implementation of social media, particularly pinterest: A diffusion of innovations approach. *International Journal of Hospitality Management*, 57, 84-92. doi: https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2016.06.004

Condrasky, M., Ledikwe, J. H., Flood, J. E., & Rolls, B. J. (2007). Chefs' opinions of restaurant portion sizes. *Obesity*, 15(8), 2086-2094. Erişim adresi: https://doi.org/10.1038/oby.2007.248

Cömert, M., & Yeşilyurt, B. (2021). Covid-19 Salgınının Tüketici Davranışları Üzerinde Neden Olduğu Değişikliklerin. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(3), 1622-1638. Erişim adresi: https://search.trdizin.gov.tr/yayin/detay/467145/

Cudeck, R. (2000). Exploratory factor analysis. In Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling (pp. 265-296). *Academic Press*. Doi: https://doi.org/10.1016/B978-012691360-6/50011-2

Çakıcı, S., & Sünnetçioğlu, A., (2022). Dışarıda Yemek Yeme Amaçlarında Sosyal Görünürlüğün Etkisi. *Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel*, 5(2) 754-768. Erişim adresi: https://www.joghat.org/uploads/2022-vol-5-issue-2-full-text-167.pdf

Çakmakçı, S. & Kahyaoğlu, D. T. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkileri. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, (2), 133-137. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/derleme/issue/35087/389124

Çalıştır, B., Dereli, F., & Eksen, M. & Aktaş, S. (2005). Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 2(2), Erişim adresi: https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/19

Çekal, N. (2007). Aşçıların Beslenme (Besin Öğeleri) Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Anatolia: *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 18 (1) , 64-74. Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/atad/issue/16793/174458

Çevik, B. A., & Pirinçci, E. (2017). Beslenme ve Kanser. *Firat Tip Dergisi*, 22(1). Erişim adresi: http://www.firattipdergisi.com/pdf/pdf_FTD_1024.pdf

Dağlıoğlu, O. Taşan, M. (2005). Trans yağ asitlerinin yapısı, oluşumu ve gıdalarla alınması. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi,* 2(1), 79-88. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/jotaf/issue/19061/201622

Delaney, M., & McCarthy, M. (2011). Food choice and health across the life course: A qualitative study examining food choice in older Irish adults. *Journal of food products marketing*, 17(2-3), 114-140. DOI: https://doi.org/10.1080/10454446.2011.548717

Demir, E. (2019). Notlarım: Örnekleme Kuramı. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Ergul-

Demir/publication/331224034_Ornekleme_*Kurami*/links/5c6d201d299bf1e3a5b685c5/Oernekleme-Kurami.pdf

Demirel, O., & Hatırlı, S. A. (2020). Türkiye'de Ev-Dışı Yemek Yeme Alışkanlığının Analizi. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 16(4), 976-988. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ijmeb/issue/58578/853587 13.09

Ditlevsen, K., Sandøe, P., & Lassen, J. (2019). Healthy food is nutritious, but organic food is healthy because it is pure: The negotiation of healthy food choices by Danish consumers of organic food. *Food Quality and Preference*, 71, 46-53. Erişim adresi: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.06.001

Dobson, P. W., & Gerstner, E. (2010). For a few cents more: Why supersize unhealthy food?. *Marketing Science*, 29(4), 770-778. Erişim adresi: https://doi.org/10.1287/mksc.1100.0558

Doğan, M. (2022). *Toplu yemek hizmetleri (catering) sektörü yöneticilerinin iş sürekliliğine hazır olma algı ve zorluklarının belirlenmesi*. (Doktora tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Erişim adresi: https://hdl.handle.net/11363/3714

Dursun, Y. & Kocagöz, E. (2015). Yapısal Eşitlik Modellemesi Ve Regresyon:Karşılaştırmalı Bir Analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 0 (35) , 1-17. Retrieved From: Https://Dergipark.Org.Tr/En/Pub/Erciyesiibd/İssue/5892/77926

Egemen, A., Demir, N., Akşit, S., Kusin, N., Sözbilen, M., & Solak, İ. (2001). Besin Zehirlenmeleri: Sağlıksız beslenmenin bir göstergesi. *Beslenme ve diyet dergisi*, 30(3), 16-21. Erişim adresi: https://beslenmevediyetdergisi.org/index.php/bdd/article/view/435

El Ansari, W., Adetunji, H., & Oskrochi, R. (2014). Food and mental health: relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Central European journal of public health*, 22(2), 90-97. Erişim adresi: https://cejph.szu.cz/pdfs/cjp/2014/02/04.pdf

Erbaş Köse, Ö. D., & Mut, Z. (2018). Tahıl ve tahıl ürünlerinin insan beslenmesi ve sağlık açısından önemi, Yozgat'ta tahılların durumu. III. Uluslararası Bozok Sempozyumu, 03-05.

Ergül, B. & Yılmaz, V. (2020). COVID-19 Salgını Süresince Aile İçi İlişkilerin Doğrulayıcı Faktör Analizi ile İncelenmesi . *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* , 2020 Special Issue , 38-51. Doi: https://doi.org/10.21733/ibad.733909

Erkmen, Ö. (2010). Gıda kaynaklı tehlikeler ve güvenli gıda üretimi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 53 (3), 220-235 Erişim adresi: https://www.cshd.org.tr/uploads/pdf_CSH_390.pdf

Eroğlu, Samur, G. (2012). *Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız*, [pdf sürümü]. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi:

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/Beslenme-Bilgi-Serisi-2/Vitamin-Mineral-Sagligimiz.pdf

Ersoy, S. & Özbaş, S. (2020). Çocukların Gıda Tüketimi Üzerine Televizyon Reklamlarının Etkisi. *Akademik Gıda*, 18 (2), 172-179. Erişim adresi: https://doi.org/10.24323/akademik-gida.758833

Ertürk, M. (2018). Tüketicilerin Dışarıda Yemek Yeme Nedenleri. *Gaziantep University Journal of Social Sciences,* 17 (3), 1203-1224. DOI: https://doi.org/10.21547/jss.396287

Feinman, R. D. (2010). Saturated fat and health: recent advances in research. *Lipids,* 45(10), 891-892. DOI: https://doi.org/10.1007/s11745-010-3446-8

Franchi, M. (2012). Food choice: beyond the chemical content. *International journal of food sciences and nutrition,* 63(1), 17-28. DOI: https://doi.org/10.3109/09637486.2011.632403

Gautam, B. P. S., Gondwal, M., & Kishore, N. (2015). Adverse effect in human beings associated with excess dietary protein intake. In *Biomedical Applications of Natural Proteins*, 115-128. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Bhanu-Pratap-Gautam/publication/300562230_Adverse_Effect_in_Human_Beings_Associated_with_Excess_Dietary_Protein_Intake/links/5ea04959a6fdccfc26a7443f/Adverse-Effect-in-Human-Beings-Associated-with-Excess-Dietary-Protein-Intake.pdf

Gıda teknolojisi MEGEP. (2011*). Kuru Bakliyatlar ve Tahıl Tanelerinde Kalibrasyon,* T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Kuru%20Bakliyatlar%20Ve%20Tah%C4%B1l%20Tanelerinde%20Kalibrasyon.pdf (24.07.2022)

Gıda teknolojisi MEGEP. (2015). Karbonhidratlar, T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Karbonhidratlar.pdf

Gıda teknolojisi MEGEP. (2015). *Lipitler,* T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Lipitler.pdf

Gıda teknolojisi MEGEP. (2015). *Vitaminler ve Mineraller*, T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Lipitler.pdf

Gıda teknolojisi MEGEP. (2016). *Su*, T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller/Su.pdf

Gıda ve Güvenilir Gıda. (2015). Kütahya: Türkiye Cumhuriyeti Kütahya Valiliği İl Tarım ve Hayvancılık Müdürlüğü. Erişim adresi: https://kutahya.tarimorman.gov.tr/Belgeler/G%C4%B1da%20ve%20G%C3%BCvenilir%20G%C4%B1da.pdf

Gillis, L. Whibbs, R.& Li, A. (2020). Future Chefs' Beliefs on the Role of Nutrition, Diet, and Healthy Cooking Techniques in Culinary Arts Training for Foodservice: A Cross-Cultural and Gender Perspective, *Journal of Culinary Science & Technology*, DOI: https://doi.org/10.1080/15428052.2020.1808138

Gökbel, F. M., & Çılgınoğlu, H. Antik Çağda Mutfak Kültüründe Toprak Kaplar ve Önemi. *Tykhe Sanat ve Tasarım Dergisi*, 7(12), 55-66. DOI: https://doi.org/10.55004/tykhe.1098281

Green, L. R., & Selman, C. (2005). Factors impacting food workers' and managers' safe food preparation practices: A qualitative study. *Food Protection Trends*, 25(12), 981-990. Erişim adresi: https://www.cdc.gov/NCEH/ehs/EHSNet/Docs/Factors_Impacting_Food_Workers_Food_Prep_FPT_journal.pdf 16.10

Gundersen, C., & Kreider, B. (2009). Bounding the effects of food insecurity on children's health outcomes. *Journal of health economics*, 28(5), 971-983. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2009.06.012

Güngör, M. Bulut, Y. (2008). Ki-kare testi üzerine. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi,* 7(1), 84-89. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/765129

Gümüş Dönmez, F., & Bekar, A. (2016). Tüketicilerin Dışarıda Yemek Yeme Nedenlerine İlişkin Bir Değerlendirme. *Social Sciences*, *11*(1), 1-15. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/nwsasocial/issue/20122/213740

Gündüz, B. (2005). llköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 1(1). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161031

Gürlük, S. & Turan, Ö. (2008). Dünya Gıda Krizi: Nedenleri ve Etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 22 (1), 63-74 Erişim Adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ziraatuludag/issue/16751/174156

Hoffer, L. J. (2016). Human protein and amino acid requirements. *Journal of Parenteral and Enteral Nutrition*, *40*(4), 460-474. https://doi.org/10.1177/0148607115624084

Hoffman, J. R., & Falvo, M. J. (2004). Protein–which is best? *Journal of sports science & medicine*, *3*(3), 118-130. Erişim adresi: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905294/

Hooper, L., Martin, N., Jimoh, O. F., Kirk, C., Foster, E., & Abdelhamid, A. S. (2020). Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane*

database of systematic reviews, (8). DOI: https://doi.org/10.1002/14651858.CD011737.pub3

Hu, S. M., Leong, J. K., Wei, C. I., & Yeh, J. M. (2005). The impacts of culinary training on healthful food preparation. *Journal of Human Resources in Hospitality & Tourism*, 4(2), 83-97. Erişim adresi: https://doi.org/10.1300/J171v04n02_05

Hurtado-Barroso, S., Tresserra-Rimbau, A., Vallverdú-Queralt, A., & Lamuela-Raventós, R. M. (2019). Organic food and the impact on human health. *Critical reviews in food science and nutrition*, 59(4), 704-714. DOI: https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1394815

İlban, M. O., & Çolakoğlu, F. (2017). Türkiye'de Zeytin Üretilmeyen Bölgelerde Yaşayan Halkın Zeytinyağı Hakkındaki Farkındalıkları: Burhaniye Örneği. Düriye Bozok, Cevdet Avcıkurt, (Ed.), Gastronomi Üzerine Araştırmalar (s. 427- 442) içinde. Ankara: Detay Yayıncılık.

İlhan, M. & Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS Programları Kullanılarak Gerçekleştirilen Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Analizlerine İlişkin Sonuçların Karşılaştırılması . Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology , 5 (2) , 26-42 . DOI: 10.21031/epod.31126

Jesch, E. D., & Carr, T. P. (2017). Food ingredients that inhibit cholesterol absorption. *Preventive nutrition and food science*, 22(2), 67. doi: 10.3746/pnf.2017.22.2.67

Kahraman, S. D., & Küplülü, Ö. (2011). Trans yağ asitleri. *Veteriner Hekimler Derneği Dergisi*, *82*(2), 15-24. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/vetheder/issue/34352/379455

Kapur, R. (2018). Food and Nutrition. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/323745769_Food_and_Nutrition

Karakaya, H. (2018). Görünmez Emek ve Ev Kadınları. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2 (1), 73-94. Erişim adresi:https://dergipark.org.tr/en/pub/fuuiibfdergi/issue/39056/458159

Kavrayıcı, C., & *Bayrak*, C. (2016). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Yıl: 23(8).erişim adresi: http://dspace2.adiyaman.edu.tr:8080/xmlui/handle/20.500.12414/1479

Keskin, B. ve Güneş, E. (2019). Gıda ve İçecek Tüketiminde Yeni Trendlerin Değerlendirilmesi. *Tarım Ekonomisi Dergisi,* 25 (1), 27-32. DOI 10.24181/tarekoder.606143

Keskin, E., & Sezen, N. (2021, Ekim). *Hedonik beslenme.* VIII. Uluslararası KOP Bölgesel Kalkınma Sempozyumunda sunulan bildiri, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir. Erişim adresi: http://hdl.handle.net/20.500.11787/7134 29.08

Kılıç S, (2016). Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders*, 6(1), 47- 48. Erişim adresi: https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpBM09ESXpNdz09

Kıngır, S. ve Kardeş, N. (2019). Medyanın Sağlıklı Beslenme Davranışı Üzerindeki Etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 163-176. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/saktad/issue/48413/558999

Kim, M., Basharat, A., Santosh, R., Mehdi, S. F., Razvi, Z., Yoo, S. K., ... & Roth, J. (2019). Reuniting overnutrition and undernutrition, macronutrients, and micronutrients. *Diabetes/metabolism research and reviews*, *35*(1), e3072. Diabetes Metab Res Rev. 2019;35: e3072. Erişim adresi: https://doi.org/10.1002/dmrr.3072

Kimya teknolojisi MEGEP. (2013). *Yağlar ve Yağ Analizleri,* T.C Millî Eğitim Bakanlığı, Ankara. Erişim Adresi: http://www.megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ya%C4%9Flar%20Ve%20Ya%C4%9F%20Analizleri.pdf

Kocatepe, D., & Tırıl, A. (2015). Sağlıklı beslenme ve geleneksel gıdalar (Healthy nutrition and traditional foods). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 55, 63. Erişim adresi: https://www.jotags.org/Articles/2015_vol3_issue1/2015_vol3_issue1_article6.pdf

Kula Kartal, S., Mor Dirlik, E. (2016). Geçerlik kavramının tarihsel gelişimi ve güvenirlikte en çok tercih edilen yöntem: Cronbach Alfa Katsayısı. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16(4), 1865-1879. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/aibuefd/issue/28550/304601

Kurnaz, F., & Çevik, F. T. (2019). Prenatal Bağlanma Ölçeği: güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 6(2), 112-138.https://doi.org/10.21020/husbfd.453796

Kurtdede Fidan, N., Erbasan, Ö., & Kolsuz, S. (2016). Sınıf Öğretmenlerinin Eğitim Bilişim Ağı'ndan (Eba) Yararlanmaya İlişkin Görüşleri. *Journal Of International Social Research*, 9(45).

Leng, G., Adan, R. A., Belot, M., Brunstrom, J. M., de Graaf, K., Dickson, S. L., ... & Smeets, P. A. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 316-327. DOI: https://doi.org/10.1017/S002966511600286X

Lopes, A. F., Alfaia, C. M., Partidário, A. M., Lemos, J. P., & Prates, J. A. (2015). Influence of household cooking methods on amino acids and minerals of Barrosã-PDO veal. *Meat Science*, 99, 38-43. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.meatsci.2014.08.012

Mann, J., Cummings, J. H., Englyst, H. N., Key, T., Liu, S., Riccardi, G., Summerbell C., Uauy R., Van Dam R. M., Venn B., Vorster H. H & Wiseman M. (2007). FAO/WHO scientific update on carbohydrates in human nutrition:

conclusions. *European journal of clinical nutrition*, 61(1), S132-S137. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602943

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.

Middleton, G. (2000). A preliminary study of chefs' attitudes and knowledge of healthy eating in Edinburgh's restaurants. *International Journal of Hospitality Management*, 19(4), 399-412. Erişim adresi: https://doi.org/10.1016/S0278-4319(00)00018-9 f

Mittendorfer, B., Klein, S., & Fontana, L. (2020). A word of caution against excessive protein intake. *Nature Reviews Endocrinology*, *16*(1), 59-66. Erişim adresi: https://www.nature.com/articles/s41574-019-0274-7

Monsivais, P., Aggarwal, A., & Drewnowski, A. (2014). Time spent on home food preparation and indicators of healthy eating. *American journal of preventive medicine*, 47(6), 796-802. DOI: https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.07.033

Muslu, M, (2019). Beslenmenin Tarihsel Süreçte Sosyal ve Uluslararası İlişkilere Yansıması. *Sosyologca Derisi*, 17, 25-30. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Muecahit-Muslu/publication/343065109_BESLENMENIN_TARIHSEL_SURECTE_SOSYAL_VE_ULUSLARARASI_ILISKILERE_YANSIMASI/links/5f156bba4585151299aad55d/BESLENMENIN-TARIHSEL-SUeRECTE-SOSYAL-VE-ULUSLARARASI-ILISKILERE-YANSIMASI.pdf

Nahya, Z. N. (2012). Evin Kalbi: Gaziantep'te Bir Kültürel Mekân Olarak Mutfak. *Folklor/Edebiyat*, 18(69), 9-24. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/255695

Nal, M., & Nal, B. (2018). Sağlık çalışanlarının iş doyumu düzeylerinin incelenmesi: bir kamu hastanesi örneği. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 131-140.

Nantel, G. (1999). Carbohydrates in human nutrition. *Food Nutrition and Agriculture*, 6-10. Erişim adresi: https://www.fao.org/3/x2650t/x2650t02.htm

Nepper, M. J., & Chai, W. (2015). Associations of the home food environment with eating behaviors and weight status among children and adolescents. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, (S12), 1. DOI: http://dx.doi.org/10.4172/2155-9600.S12-004

Ng, C. M., Satvinder, K., Koo, H. C., Yap, R. W. K., & Mukhtar, F. (2020). Influences of psychosocial factors and home food availability on healthy meal preparation. *Maternal & child nutrition*, *16*, e13054. DOI: https://doi.org/10.1111/mcn.13054

Niebylski, M. L., Redburn, K. A., Duhaney, T., & Campbell, N. R. (2015). Healthy food subsidies and unhealthy food taxation: A systematic review of the

evidence. *Nutrition,* 31(6), 787-795. Erişim adresi: https://doi.org/10.1016/j.nut.2014.12.010

Nişancı, Z. N., Özdoğan, Y., & Bölüktepe, F. E. (2018). Dışarıda Yemek Yeme Davranışının Nedenlerini Belirlemeye Yönelik İzmir İlinde Bir Araştırma. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* 1(1), 60-71. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ikacuiibfd/issue/40086/460597

Orçan, F., (2018). Exploratory and confirmatory factor analysis: which one to use first?. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology,* 9(4), 413-421. Doi: 10.21031/epod.394323

Öcal, D., ve Şengül, S. (2020). 6. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu. Bayram M. (Ed.), *6. Uluslararası Türk Dünyası Turizm Sempozyumu Bildiri Kitabı, 1. Baskı. Beslenme Trendlerinin Turizmde Yiyecek İçecek Tüketim Davranışlarına Etkisi.* (s. 73- 85) içinde. Denizli. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/profile/Oguz-Cam2/publication/348035740_KASTAMONU_ILININ_2018_TURK_DUNYASI_KULTUR_BASKENTI_OLMASININ_ILDEKI_ETKINLIKLERIN_FESTIVALLERIN_DEGERLENDIRILEREK_HALKIN_BAKIS_ACISININ_IRDELENMESI/links/6079995c2fb9097c0ceb5a1c/KASTAMONU-ILININ-2018-TUeRK-DUeNYASI-KUeLTUeR-BASKENTI-OLMASININ-ILDEKI-ETKINLIKLERIN-FESTIVALLERIN-DEGERLENDIRILEREK-HALKIN-BAKIS-ACISININ-IRDELENMESI.pdf#page=98

Önal, Ö., Kişioğlu, A. N., Uskun, E., & Evcil, F. Y. (2020). Öney hayvan sevgisi ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi,* 5(3), 625-634. Erişim adresi: https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/oney-hayvan-sevgisi-olcegi-toad.pdf

Özbay, Ö. (2008). Çapraz tablo analizi nasil yapilir? Pratik bir açiklama. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları (HÜTAD), (9), 459-470. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/64108

Özdemir, B. (2010). Dışarıda yemek yeme olgusu: kuramsal bir model önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi,* 21 (2), 218-232. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/atad/issue/16800/174508

Özden, S. (2019). *Sağlıklı gıda tüketiminde sağlık bilinci ve tutumun aracı rolünün Hayes' in Process makrosu ile incelenmesi* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi). Erişim adresi: https://hdl.handle.net/20.500.12619/69170

Özge, K. E. &, Zeki, M. (2018, Ocak). *Tahıl ve Tahıl Ürünlerinin İnsan Beslenmesi ve Sağlık Açısından Önemi, Yozgat'ta Tahılların Durumu.* II. Uluslararası Bozok Bölgesel Kalkınma ve Sosyo-Kültürel Yapı Sempozyumunda sunulan bildiri, Bozok Üniversitesi, Yozgat. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/338710793_Tahil_Ve_Tahil_Urunlerinin_Insan_Beslenmesi_ve_Saglik_Acisindan_Onemi_Yozgat'ta_Tahillarin_Durumu

Park, C. (2004). Efficient or enjoyable? Consumer values of eating-out and fast food restaurant consumption in Korea. *International Journal of Hospitality Management,* 23(1), 87-94. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2003.08.001

Pekcan, G. (2008). Beslenme durumunun saptanması. *Diyet El Kitabi*, (1.bs.). [Pdf sürümü]. 67-141. Erişim adresi: https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%2014.pdf

Raber, M., Chandra, J., Upadhyaya, M., Schick, V., Strong, L. L., Durand, C., & Sharma, S. (2016). An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. *Preventive Medicine Reports,* 4, 23-28. doi: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.05.004

Reddy, S., & Anitha, M. (2015). Culture and its influence on nutrition and oral health. *Biomedical & Pharmacology Journal*, (8), 613-620. DOI: http://dx.doi.org/10.13005/bpj/757

Reichler, G., & Dalton, S. (1998). Chefs' attitudes toward healthful food preparation are more positive than their food science knowledge and practices. *Journal of the American Dietetic Association*, *98*(2), 165-169. Doi: https://doi.org/10.1016/S0002-8223(98)00041-8

Reicks, M., Trofholz, A. C., Stang, J. S., & Laska, M. N. (2014). Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs. *Journal of nutrition education and behavior,* 46(4), 259-276. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.02.001

Rémond, D., Shahar, D. R., Gille, D., Pinto, P., Kachal, J., Peyron, M. A., ... & Vergères, G. (2015). Understanding the gastrointestinal tract of the elderly to develop dietary solutions that prevent malnutrition. *Oncotarget,* 6(16), 13858. Erişim adresi: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4546438/

Rodman, S. O., Palmer, A. M., Zachary, D. A., Hopkins, L. C., & Surkan, P. J. (2014). "They Just Say Organic Food Is Healthier": Perceptions of Healthy Food among Supermarket Shoppers in Southwest Baltimore. *Culture, Agriculture, Food and Environment*, *36*(2), 83-92. Erişim adresi: https://doi.org/10.1111/cuag.12036

Roman, I. (2014). The psychology of nutritional behaviour and children's nutrition education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 149, 819-824. doi: https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.327

Sacır, H. (1972). Kızartma Yaparken Yağlarda Oluşan Değişiklikler ve Bu Yağların Beslenme ve Sağlığa Olan Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1(3), 183-190.

Santiago-Torres, M., Adams, A. K., Carrel, A. L., LaRowe, T. L., & Schoeller, D. A. (2014). Home food availability, parental dietary intake, and familial eating habits influence the diet quality of urban Hispanic children. *Childhood obesity,* 10(5), 408-415. DOI: https://doi.org/10.1089/chi.2014.0051 14.09

Saraç, Z. F., & Yılmaz, M. (2015). Yaşlılık ve sağlıklı beslenme [Ek sayı]. *Ege Tıp Dergisi, 54*. 1-11. Erişim adresi: http://egetipdergisi.com.tr/en/download/article-file/350726

Saygı, Y. B., & Shıpman, Z. D. Factors Affectıng Food Selectıon And New Trends In Consumer Food Behavıour1. *Of Engineering And Applied Sciences,* 37. doi: 10.17932/EJEAS.2021.024/ejeas_v01i1004

Selimoğlu, E., Bektaş, Y., Özkocak, V., Gültekin, T., (2018). Turizm, A. Ü. B. M. Y., & Fiziki Antropoloji, A. B. D. Beslenme şeklinin zaman içindeki tarihsel yolculuğu. *In SETSCI Conference Indexing System* (Vol. 3, pp. 390-398). Erişim adresi: http://www.set-science.com/manage/uploads/ISAS2018-Winter_0039/SETSCI_ISAS2018-Winter_0039_0074.pdf 05.08.

Sevinç, İ., ve Ercoşkun, H. (2020). Kırmızı et tüketimi, kolesterol ve beslenme. *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi Dergisi*, (24), 1-7. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/bursagida/issue/56608/787987 07.30

Sezgin, A. C., & Özkaya, F. D. (2014). Toplu beslenme sistemlerine genel bir bakış. *Akademik Gıda,* 12(1), 124-128. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/akademik-gida/issue/55791/763721

Siipi, H. (2013). Is natural food healthy?. *Journal of agricultural and environmental ethics*, 26(4), 797-812. DOI 10.1007/s10806-012-9406-y

Siri-Tarino, P. W., Sun, Q., Hu, F. B., & Krauss, R. M. (2010). Saturated fat, carbohydrate, and cardiovascular disease. *The American journal of clinical nutrition*, 91(3), 502-509. DOİ: https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26285

Sloan, A. E. (2014, April). Functional Food Trends. *Food techology*. Erişim adresi: https://www.ift.org/~/media/food%20technology/pdf/2018/04/0418_feat1_topten.pdf

Sönmezoğlu, U., Çoknaz, D., & Polat, E. (2016). Spor Kulüpleri İçin Kurumsal Sosyal Sorumluluk Ölçeğinin (Kssö) Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal of International Social Research,* 9(42).

Su ve Yaşam, (2012), Ankara, [pdf sürümü]. Erişim adresi: https://www.gidamo.org.tr/resimler/ekler/c06cd3f383d22ac_ek.pdf

Sungur, T. (2009). Kızartma İşleminin Sağlık Üzerindeki Etkileri ve İlgili Yasal Düzenlemeler. Erişim adresi: https://www.forumfood.net/kizartma-isleminin-saglik-uzerindeki-etkileri-ve-ilgili-yasal-duzenlemeler-t17924.html

Sürücüoğlu, M. S., ve Balgamış, F. (1987). Beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 16(1), 39-50. Erişim adresi: 811 BESLENM E EĞ İTİM İN İN YİYECEK HAZIRLAMA -Tam Metin-1502-1-10-20190227.pdf

Swift, J. A., & Tischler, V. (2010). Qualitative research in nutrition and dietetics: getting started. *Journal of human nutrition and dietetics*, *23*(6), 559-566. Erişim adresi: https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2010.01116.x

Şengün, N. (2018). *Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs' taki Beslenme ve Mutfak Kültürü* (Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ). Erişim adresi: http://hdl.handle.net/11129/5321

Taillie, L. S., Busey, E., Stoltze, F. M., & Dillman Carpentier, F. R. (2019). Governmental policies to reduce unhealthy food marketing to children. *Nutrition reviews*, 77(11), 787-816. Erişim adresi: https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz021

Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ., (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274. Erişim adresi: https://doi.org/10.31680/gaunjss.559462

Tekin, M. & Şahin, Ş. (2014). Kısıtlar Teorisine Göre Sanayi İşletmelerinde Çalışanların Motivasyonu ve İşletme Başarısına Etkisi: PVC Üretim İşletmesi Üzerine Bir Uygulama . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* , (31.1) , 209-223 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61810/924756

Thavamani, A., Sferra, T. J., & Sankararaman, S. (2020). Meet the Meat Alternatives: The Value of Alternative Protein Sources. *Current Nutrition Reports*, (9). 346-355. Erişim adresi: https://doi.org/10.1007/s13668-020-00341-1

Tobey, L. N., & Manore, M. M. (2014). Social media and nutrition education: the food hero experience. *Journal of nutrition education and behavior*, 46(2), 128-133. doi: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.09.013

Tschanz, L., Kaelin, I., Wróbel, A., Rohrmann, S., & Sych, J. (2022). Characterisation of meat consumption across socio-demographic, lifestyle and anthropometric groups in Switzerland: Results from the National Nutrition Survey menuCH. *Public Health Nutrition*, 1-11. doi:10.1017/S136898002200101X

Turhan, H. (2008). *İstanbul ilinde vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma* (Master's thesis, Namık Kemal Üniversitesi). Erişim adresi: http://acikerisim.nku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11776/340

Tutar, H. & Altınöz, M. (2010). Örgütsel İklimin İşgören Performansı Üzerine Etkisi: Ostim İmalat İşletmeleri Çalışanları Üzerine Bir Araştırma . *Ankara Üniversitesi Sbf Dergisi ,* 65 (02) , 196-218 . Doı: 10.1501/Sbfder_0000002162

Türk Böbrek Vakfı [TBV], (2017)Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı, Erişim adresi: https://www.tbv.com.tr/site/assets/files/4780/temel_beslenme.pdf

Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER. (2015). T.C. Sağlık Bakanlığı (Yayın No. 1031). Ankara 2016. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf

Türkiye Cumhuriyeti Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2022). Tesis istatistikleri. Erişim adresi: https://yigm.ktb.gov.tr/TR-201131/tesis-istatistikleri.html

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. (2008). *Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri* (Yayın No. 722). Ankara, 2008. Erişim adresi: https://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t9.pdf

Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, (2020). *Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi.* (Yayın No: 1184). Ankara, 2020. Erişim adresi: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/Toplu_Beslenme_Sistemleri_Rehberi_/Toplu_Beslenme_Sistemleri_Kapak.pdf

Türkiye Cumhuriyeti Tarım ve Orman Bakanlığı, (2022). Onaylı gıda işletmeleri listesi. Erişim adresi: https://www.tarimorman.gov.tr/Konu/1049/onayli_gida_isletmeleri_listesi

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. (2015). *Sağlıklı beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara. Erişim adresi: http://tekinakpolat.com/wpcontent/uploads/2017/12/turkiye-beslenme-rehberi.pdf

Uçar, Z. & Ongün Yılmaz, H. (2020). Laktasyon döneminde beslenme: Enerji ve Makro Besin Öğeleri. *Sağlık Profesyonelleri Araştırma Dergisi*, 2 (1) , 37-46. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/jhpr/issue/52597/662791

Ünsal, A. (2019). Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *2*(3), 1-10. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/ahievransaglik/issue/65353/1006870

Ünver, Y., & Ünüsan, N. (2005). Okulöncesinde Beslenme Eğitimi Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (14), 529-551. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/susbed/issue/61791/924103

Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The relationship between food preferences and food choice: a theoretical discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7). Erişim adresi: https://www.academia.edu/download/53754670/research.pdf

Van Den Heuvel, E., Newbury, A., & Appleton, K. M. (2019). The psychology of nutrition with advancing age: Focus on food neophobia. *Nutrients*, 11(1), 151. doi: https://doi.org/10.3390/nu11010151

Velardo, S. (2015). The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of nutrition education and behavior*, 47(4), 385-389. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328

Vural, N. (1992). *Besin analizleri*. (Yayın No. 69). Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi. Erişim adresi:

https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12575/5183/Besin%20Analizleri.pdf?sequence=1

Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jonwutiwes, K., & Bellisie, F. (2004). Gender differences in food choice: the contribution of health beliefs and dieting. *Annals of behavioral medicine*, 27(2), 107-116. Erişim adresi: https://link.springer.com/article/10.1207/s15324796abm2702_5

Werle, C. O., Trendel, O., & Ardito, G. (2013). Unhealthy food is not tastier for everybody: The "healthy= tasty" French intuition. Food Quality and Preference, 28(1), 116-121. Erişim adresi: https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2012.07.007

Wu, G. (2016). Dietary protein intake and human health. *Food & function*, *7*(3), 1251-1265. DOI: 10.1039/C5FO01530H

Yağlar ve Beslenme (t.y.). *Yıldız Teknik Üniversitesi Akademik Veri Yönetim Sistemi içinde*. Erişim adresi: https://avesis.yildiz.edu.tr/resume/downloadfile/muarici?key=fee526d3-cf94-4988-bf43-e41259a98bae

Yalçın, İ., & Koyuncu, S. C. (2014). Örgütsel Yabancılaşma Olgusunun İştatmini Üzerine Etkisi: Niğde İlinde Bir Araştırma. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi,* 2014(1), 86-94. Erişim adresi: DOI: 10.18493/kmusekad.04869

Yaşlıoğlu, M. M. (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi,* 46, 74-85.

Yıldırım, Ö., Yaralı, C., Danyer, E. (2020). Yeterli ve sağlıklı gıda temininde Veteriner Hekimliğin önemi ve Veteriner Kontrol Araştırma Enstitülerinin rolü. *Etlik Veteriner Mikrobiyoloji Dergisi*, 31(1), 101-105 doi: doi:10.35864/evmd.746011

Yiğit, N. , Bütüner, S. , Dertlioğlu, K. & Dertlioğlu, K. (2008). Öğretim Amaçlı Örütbağ Sitesi Değerlendirme Ölçeği Geliştirme . *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi ,* 2 (2) , 38-51 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/balikesirnef/issue/3367/46488

Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, *2*(6), 87-104. Erişim adresi: (PDF) Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi/Investigation of Nutritional Habits in University Students (researchgate.net)

Yücecan, S. (2008). Optimal beslenme. Sağlık Bakanlığı Yayın, 726. Erişim adresi: http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/A%206.pdf

Yüksek Öğretim Kurumu (2022). Yök meslek atlası. Erişim adresi: https://yokatlas.yok.gov.tr/index.php

EKLER

EK- A Anket Formu

Aşçıların Sağlıklı Yemek Hazırlama Konusundaki Bilgi Düzeyleri, Tutum ve Uygulamalarının Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma

A. GIDA BİLİMİ BİLGİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda gıda bilimine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Doğru olduğunu düşündüğünüz ifadeler için "Doğru" seçeneğini, yanlış olduğunu düşündüğünüz ifadeler için "Yanlış" seçeneğini işaretleyiniz.

İfadeler	Doğru	Yanlış
Ekmek, pirinç ve sebzelerde; et, kümes hayvanları ve yumurtadan daha fazla lif vardır.	X	
Et, balık, tavuk, yumurta, süt, baklagiller, tahıllar protein içermektedir.	X	
İşlenmiş ve önceden paketlenmiş gıdalar beslenmede önemli bir tuz kaynağıdır.	X	
Bir elma, elma suyundan daha fazla lif içermektedir.	X	
Şeker birçok vitamin ve mineral içermektedir.		X
Beslenmede en büyük yağ kaynağı hayvansal gıdalardan gelmektedir.	X	
Süt, sebze, tahıl ve meyveler karbonhidrat içermektedir.	X	
Kanınızdaki kolesterolü düşürmek için sadece kolesterolü yüksek gıdalardan kaçınmanız gerekmektedir.		X
Yüksek sıcaklıkta pişirme yiyeceklerdeki vitaminleri azaltır.	X	
Bir gıda "kolesterolsüz" olarak etiketlenmişse, doymuş yağ oranı da düşük olmalıdır.		X
Tereyağı veya hayvansal yağ kullanmak yerine, zeytinyağı veya Ayçiçek yağı kullanarak bir tarifteki yağ miktarını azaltabilirsiniz.		X
Bir tatlı kaşığı zeytinyağı, bir tatlı kaşığı tereyağı ile yaklaşık aynı kaloriye sahiptir.	X	
Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur.	X	

B. SAĞLIKLI YEMEK HAZIRLAMA UYGULAMARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda yemek hazırlama sırasında yapılan uygulamalara ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. 1= Kesinlikle Katılıyorum; 5= Kesinlikle Katılmıyorum

İfadeler	1- Kesinlikle Katılıyorum	2- katılıyorum	3- kararsızım	4- katılmıyorum	5- Kesinlikle Katılmıyorum
Menü öğelerine daha fazla meyve ve sebze ekleme olasılığım bulunmaktadır.					
Yiyecekleri kızartmak, sote etmek veya pişirmek için kullanılan yağı azaltmaya çalışırım.					
Yemeğimi lezzetlendirmek için tuz yerine otlar ve baharatlar kullanırım.					
Meyane yerine mısır nişastası, püre veya özleştirme, çektirme kullanmam.					
Tuz veya sodyum içeriği daha düşük olan ürünleri seçeceğim.					
Geleneksel olarak kızartılmış veya sote edilmiş yiyecekler için fırınlama, ızgara veya buharda pişirmeyi muhtemelen tercih ederim.					
Tam yağlı süt, krema veya peynir yerine az yağlı veya yağsız süt veya peynir muhtemelen kullanırım.					

Yemeklerdeki fazla yağı almak için, soğutma ya da buz ile toplama yöntemi kullanırım.					
Baklagiller ve tahılların yerine porsiyonu azaltılmış et, kümes hayvanları ve balık koymam.					
Yemeğime yumuşaklık sağlamak için yağlar yerine sebze, meyve veya püreleri muhtemelen kullanırım.					
Soslarda ve marinatlarda yağ yerine meyve suları veya et sularını muhtemelen kullanırım.					
Tatlılığı artırmak için şeker yerine meyve suyu veya meyve konsantresini kullanmaya çalışırım.					
Tariflerdeki şeker, bal veya şurup miktarını azaltmaya çalışırım.					
Tariflerde bütün yumurtaları yumurta akı ile değiştirmeye çalışırım.					
Hamur işlerinde beyaz un yerine daha fazla tam buğday unu kullanmaya çalışırım.					

C. BESLENMEYE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda beslenmeye yönelik tutum ölçeğine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. 1= Kesinlikle Katılıyorum;5= Kesinlikle Katılmıyorum

Genel Beslenmeye Yönelik Tutum	1- Kesinlikle Katılıyorum	2- Katılıyorum	3- Kararsızım	4- Katılmıyorum	5- Kesinlikle Katılmıyorum
Şef olduğumda, hazırladığım yemeğin besin içeriğinden sorumlu olacağım.					
Hazırladığım yemeğin yağ içeriği konusunda endişeliyim.					
Müşterilere, sunulan yiyecekler ile ilgili bilgi vermek önemlidir.					
Basında çıkan beslenme tavsiyesi veren haberler kafamı karıştırıyor.					
Besin içeriği için bir tarifi analiz etmek zor bir iştir.					
Tarif değişikliği zaman alıcıdır.					
Sağlıklı yemek hazırlama uygulamalarında bunların önemli olduğunu düşünüyor musunuz?	1- Kesinlikle Katılıyorum	2- Katılıyorum	3- Kararsızım	4- Katılmıyorum	5- Kesinlikle Katılmıyorum
Menüde vejetaryen bir seçim sağlanması önemlidir.					
Menü sunumlarının bir parçası olarak daha fazla meyve ve sebze seçiminin sağlanması önemlidir.					
Yağsız sığır eti ve koyun eti kullanmanın ve kümes hayvanlarının fazla yağının azaltılması önemlidir.					
İşlenmiş gıdaların kullanımının azaltılması önemlidir.					
Kullanılan malzeme türü ile yağ içeriğinin azaltılması önemlidir.					
Yemek hazırlarken tahıl, pirinç ve bakliyat					

kullanımının arttırılması önemlidir.					
Yemek pişirirken sadece orta miktarda tuz kullanılması önemlidir.					
Bitkisel yağlar veya mısır yağı yerine zeytinyağı kullanılması önemlidir.					
Tarif hazırlarken rafine beyaz şekerin azaltılması önemlidir.					
Yemek pişirirken tereyağı yerine sıvıyağı kullanılması önemlidir.					

Demografik özellikler	
Cinsiyet	Kadın Erkek
Yaş	18-25 26-33 34-41 42-49 50-57 58 ve yukarısı
Eğitim durumunuz	İlkokul Ortaokul Lise Ön lisans Lisans Yüksek lisans Doktora
Eğitim alınan bölüm	Aşçılık Gastronomi Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Yiyecek-İçecek Diğer
Çalışılan pozisyon	Öğrenci Komi Demi Chef Asistan Chef De Partie Chef De Partie Sous Chef Executive Chef Eğitimci Diğer