



SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Ana Bilim Dalı

**YEMEK SOSYOLOJİSİ BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ: CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hülya GÜLTEKİN

Sivas

Temmuz 2019

SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sosyoloji Anabilim Dalı

**YEMEK SOSYOLOJİSİ BAĞLAMINDA ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ: CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hülya GÜLTEKİN

Tez Danışmanı:

Doç. Dr. Sevda MUTLU

SİVAS

Temmuz 2019

KABUL VE ONAY

Üniversite: : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü
Ana Bilim Dalı : Sosyoloji Anabilim Dalı
Tezin Başlığı : Yemek Sosyolojisi Bağlamında Üniversite Öğrencilerinin
Yemek Yeme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi:
Cumhuriyet Üniversitesi Örneği
Savunma Tarihi : 28.06.2019
Danışmanı : Doç. Dr. Sevda MUTLU

Unvanı - Adı Soyadı

İmza

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Hayati TÜFEKÇİOĞLU

Üye : Doç. Dr. Sevda MUTLU

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet MAZLUM

Oy Birliği

Oy Çokluğu

Hülya GÜLTEKİN tarafından hazırlanan Yemek Sosyolojisi Bağlamında
Üniversite Öğrencilerinin Yemek Yeme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi:
Cumhuriyet Üniversitesi Örneği başlıklı tez, kabul edilmiştir./..../.....

Prof. Dr. Ahmet ŞENGÖNÜL
Enstitü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesinde hazırladığım bu Yüksek Lisans tezinin bizzat tarafımdan ve kendi sözcüklerimle yazılmış orijinal bir çalışma olduğunu ve bu tezde;

- 1- Çeşitli yazarların çalışmalarından faydalandığımda bu çalışmaların ilgili bölümlerini doğru ve net biçimde göstererek yazarlara açık biçimde atıfta bulunduğumu;
- 2- Yazdığım metinlerin tamamı ya da sadece bir kısmı, daha önce herhangi bir yerde yayımlanmışsa bunu da açıkça ifade ederek gösterdiğimi;
- 3- Başkalarına ait alıntılanan tüm verileri (tablo, grafik, şekil vb. de dahil olmak üzere) atıflarla belirttiğimi;
- 4- Başka yazarların kendi kelimeleriyle alıntuladığım metinlerini, tırnak içerisinde veya farklı dizerek verdiğim yine başka yazarlara ait olup fakat kendi sözcüklerimle ifade ettiğim hususları da istisnasız olarak kaynak göstererek belirttiğimi,

beyan ve bu etik ilkeleri ihlal etmiş olmam halinde bütün sonuçlarına katlanacağımı kabul ederim.

18/07/2019

Hülya GÜLTEKİN



TEŞEKKÜR

Bilgi ve deneyimlerinden sürekli yararlandığım tezin her aşamasında yardımını esirgemeyen danışman hocam Doç. Dr. Sevda MUTLU'ya çok teşekkür ederim.

Bunca yıl beni bir an olsun yalnız bırakmayan, her koşulda maddi ve manevi desteğini esirgemeyen annem Ayşe GÜLTEKİN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	v
TABLO LİSTESİ	vii
ŞEKİL LİSTESİ	xi
ÖZET	xiii
ABSTRACT	xv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1	5
1. KURAMSAL ÇERÇEVE	5
1.1. Yemek Sosyolojisi.....	5
1.2. Temel Kavramlar.....	8
1.2.1. Beslenme	8
1.2.2. Öğün	9
1.3. Yemekle İlgili Sosyolojik Yaklaşımlar	11
1.3.1. İşlevselci Yaklaşım	12
1.3.2. Yapısalcı Yaklaşım	15
1.3.3. Gelişimsel Yaklaşım	19
1.4. Geleneksel Toplumdan Modern-Postmodern Topluma Yemek Sisteminin Gelişimi.....	22
1.4.1. Geleneksel Toplum	23
1.4.2. Modern Toplum.....	25
1.4.3. Postmodern Toplum	27
1.5. Dışarda Yemek	30
1.6. Türk Mutfağı Tarihine Kısa Bir Bakış	35

1.6.1. Orta Asya Döneminden İslamiyet'te Yemek	35
1.6.2. Osmanlı Dönemi Yemek	39
1.6.3. Günümüzde Yemek	42
BÖLÜM 2.....	47
2. YÖNTEM VE BULGULAR.....	47
2.1. Araştırmanın Konusu, Amacı, Önemi ve Temel Soruları	47
2.1.1. Araştırmanın Temel Soruları.....	47
2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları	50
2.3. Araştırmanın Tasarımı.....	50
2.4. Örneklem	50
2.4.1. Cumhuriyet Üniversitesi (Merkez) Öğrenci Sayısı	50
2.4.2. Örneklem Yapısı	51
2.4.3. Görüşülecek Öğrencilerin Seçimi	54
2.4.4. İşlem	54
2.5. Bulgular	55
2.5.1. Fakültelerin Dağılımları	55
2.5.2. Öğrencilerin Özellikleri.....	56
2.5.3. Beslenme Özellikleri(Ana öğün ve Ara Öğünler).....	58
2.5.4. Beslenme Özellikleri (Öğün atlama ve Öğün Yerine Atıştırma Yapma)	59
2.5.5. Beslenme Özellikleri (Öğün arası atıştırma)	62
2.5.6. Beslenme Özellikleri (Öğün Yerine Atıştırma)	63
2.5.7. Maddi Durum ve Kilo Durumu	64
2.5.8. Öğün Atlama Nedenlerinin İncelenmesi	66
2.5.9. Öğünlerinizi genellikle nerede yaparsınız?	69
2.5.10. Dışarda Yemek Yeme Durumları.....	70

2.5.11. Saatlere Göre Öğünler	72
2.5.12. Öğrencilerin Uyku İle İlgili Durumlarının İncelenmesi.....	74
2.6. İlişkilendirme (Çapraz Tablolar)	76
2.6.1. Öğretim durumlarına göre demografik özelliklerinin incelenmesi	76
2.6.2. Öğün Tüketimi ve Öğretim	77
2.6.3. Öğün Atlama İle Öğün Yapma Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu	78
2.6.4. Öğün Arası ve öğün yerine Atıştırma Yapma, maddi durum ve kilo durumları Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu	80
2.6.5. Öğrencilerin Yurttaki Yemekleri Tercih Etmeme Nedenlerinin Önem Derecesi Ve Öğretim durumları	82
2.6.6. Öğrencilerin Yemekhanedeki Yemekleri Tercih Etmeme Nedenlerinin Önem Derecesi Ve Öğretim durumları	83
2.6.7. Öğün saatleri ve Öğretim Durumu	85
2.6.8. Uyku ve Öğretim Durumu.....	87
2.6.9. Beslenme Düzeyleri Ve Uyku Kalitesi İlişkisi	88
2.6.10. Kalınan Yerle Beslenme Düzenleri İlişkisi.....	89
2.6.11. Aylık Gelirle Beslenme Düzeni İlişkisi.....	90
2.6.12. Cinsiyetle Beslenme Düzeni İlişkisi	92
2.6.13. Günde Yapılan Öğün Sayısıyla Beslenme Düzeni İlişkisi.....	92
2.6.14. Kilo Alma Durumuyla Beslenme Düzeni İlişkisi	94
2.6.15. Beslenme Düzenlerinin İlişkilendirilmesi	95
2.7. Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	96
SONUÇ.....	105
KAYNAKÇA	109
Ek 1. Anket Formu	117
ÖZGEÇMİŞ.....	123



KISALTMALAR

çev. : çeviren

vb. : ve benzer(ler)i

vd. : ve diğler(ler)i

yy. : yüzyıl





TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Dışarda Yemek Yeme Amaçları ve Boyutları	31
Tablo 2. Okuyan Öğrenci Dağılımı	50
Tablo 3. Örneklemenin Tabakalandırılması	52
Tablo 4. $\alpha= 0.05$ İçin Evren Büyüklükleri	54
Tablo 5. Fakültelerin Dağılımları	55
Tablo 6. Cinsiyet	56
Tablo 7. Öğretim Durumu	56
Tablo 8. Aylık Gelir	56
Tablo 9. Çalışma Durumu	57
Tablo 10. Kalınan Yer	57
Tablo 11. Öğün Yapma Durumu	58
Tablo 12. Ara Öğün Yapma Durumu	58
Tablo 13. Öğün atlama	60
Tablo 14. Öğün Yerine Atıştırmalık Durumu	60
Tablo 15. Sabah, Öğle ve Akşam Öğün Atlama Durumu	61
Tablo 16. Öğün arası atıştırmalıklar	62
Tablo 17. Öğün yerine atıştırmalıklar	63
Tablo 18. Maddi Durum	65
Tablo 19. Kilo Alma Durumu	65
Tablo 20. Öğün atlamama Durumları	66
Tablo 21. Ders Saatlerinden Dolayı Öğün Atlama	66
Tablo 22. Uyku Düzensizliği Nedeniyle Öğün Atlama	67
Tablo 23. Ekonomik Nedenlerden Dolayı Öğün Atlama	67
Tablo 24. Canı İstemediğinden Dolayı Öğün Atlama	68
Tablo 25. Kilo Almak İstememe Nedeniyle Öğün Atlama	68

Tablo 26. Yurt ve Okul Yemekhanesinin Tercih Edilmemesi Nedeniyle Öğün Atlama.....	69
Tablo 27. Öğünlerin Yapıldığı Yer.....	69
Tablo 28. Ev Yemekleri Yapan Restoranları Tercih Etme Durumu	70
Tablo 29. Fastfood Restoranları Tercih Etme Durumu	70
Tablo 30. Lokantaları Tercih Etme Durumu	71
Tablo 31. Cafe, Bistro vb. Tercih Etme Durumu	71
Tablo 32. Öğün Saatleri.....	72
Tablo 33. Erken Uyanıyorum	74
Tablo 34. Geç Uyanıyorum	75
Tablo 35. Erken Yatıyorum	75
Tablo 36. Geç Yatıyorum	75
Tablo 37. Gün İçinde Uyuyorum.....	76
Tablo 38. Öğretim durumlarına göre demografik özelliklerinin incelenmesi	76
Tablo 39. Öğün Tüketimi ve Öğretim	77
Tablo 40. Öğün Atlama İle Öğün Yapma Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu	78
Tablo 41. Öğün Arası Atıştırma Yapma, maddi durum, kilo durumları Ve Öğretim Durumu	80
Tablo 42. Yurttaki Yemekleri Tercih Etmeme ve Öğretim Durumu	82
Tablo 43. Yemekhanedeki Yemekleri Tercih Etmeme ve Öğretim Durumu.....	84
Tablo 44. Öğün saatleri ve Öğretim Durumu.....	85
Tablo 45. Uyku ve Öğretim Durumu.....	87
Tablo 46. Beslenme Düzeyleri Ve Uyku Kalitesi İlişkisi	88
Tablo 47. Kalınan Yer ve Beslenme Düzeni	89
Tablo 48. Aylık Gelir ve Beslenme Düzeni	91
Tablo 49. Cinsiyet ve beslenme düzeni	92

Tablo 50. Günde Yapılan Öğün Sayısı ve Beslenme Düzeni.....	93
Tablo 51. Kilo Alma Durumu ve Beslenme Düzeni	94
Tablo 52. Beslenme Düzenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	95



ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1. Mutfak Üçgeni.....	16
Şekil 2. Tarif Üçgeni.....	16





ÖZET

Toplumların önemli bir parçası olarak yüzyıllardır çeşitliliği ve birikimi içinde taşıyan yemek, artık ihtiyacın ötesine geçip değişerek günümüze gelmiştir. Günümüze gelene kadar birçok disiplinin önemli konularından biri olmuştur. Yemeğin sosyolojide ilgi odağı haline gelmesi ise 20. yüzyılın sonlarında görülmüştür. Tez kapsamında yemek sosyolojisi, toplumsal değişimi odağına alan gelişimsel yaklaşım çerçevesinden incelenmiş ve öğrenciler üzerinde bir değerlendirme yapılmıştır. Bu tezin amacı; yemek sosyolojisi çerçevesinde Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerinin yemek yeme alışkanlıklarını tespit etmek ve öğrenciler arasındaki beslenme farklılıklarını analiz edebilmektir. Bu bağlamda yemekle ilgili bazı terimler, yemek sosyolojisinin tarihçesi ve yaklaşımları, yemeğin ülkemizdeki tarihçesi incelendikten sonra öğrencilerin yemek yeme alışkanlıklarının tespiti açısından; 450 kız ve 375 erkek olmak üzere toplam 825 öğrenciyle anket çalışması yapılmıştır. Öğrencilerden 625 kişinin I. Öğretim ve 200 kişinin ikinci öğretim olduğu, %41'nin ailesiyle yaşadığı, %61'nin aylık 501- 1000 TL arası gelire sahip olduğu, %65'nin genelde geç uyuyup erken uyandığı saptanmıştır. Öğrencilerin genelde günde iki öğün tükettiği, %58'nin öğün yerine atıştırma yaptığı, %57'sinin öğün atladığı ve en çok sabah kahvaltısını uyku düzensizliği ve iştahsızlık nedeniyle atladıkları tespit edilmiştir. Öğrenciler yemek için haftada birkaç kez lokanta, cafe, bistro gibi yerleri tercih ettiklerini belirtmiştir. Bulgular doğrultusunda öğrencilerin I. Öğretim ya da II. Öğretim olması, kaldıkları yer, aylık gelir, uyku düzeni gibi durumların öğün ve atıştırma durumlarına, nerede, ne zaman yemek yediklerine, ne sıklıkla dışarda yemek yediklerine etkisi ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yemek Sosyolojisi, Yemek Yeme Alışkanlıkları, Beslenme Farklılıkları, Öğün, Atıştırma



ABSTRACT

As an important part of societies, food, which has been carrying on its diversity and accumulation for centuries, has gone beyond the need and changed to the present day. Food has been one of the important subjects of many disciplines until today. Food became the center of interest in sociology in the late 20th century. In this study, the sociology of food is examined within the framework of developmental approach that focuses on social change. And an assessment was made on the students. The aim of this study is to determine the eating habits of Cumhuriyet University students in the framework of sociology of food and to analyze the dietary differences between students. In this context, after examining some terms related to food, the history and approaches of food sociology, the history of food in our country, a survey was conducted with 825 students (450 girls and 375 boys) to determine the eating habits of the students. It was determined that 625 of the students were daytime education and 200 of them were evening education. In addition, it was found that 41% of these students lived with their families, 61% had a monthly income of 501-1000 TL, and 65 % of them were sleeping late and waking up early. It was determined that students generally feed two meals a day, 58 % do snacks instead of meals, and 57 % skip meals. It was also found that they mostly skipped breakfast due to sleep disorder and anorexia. Students stated that they prefer restaurants, cafes and bistros several times a week. In the light of the findings, the effects of situations such as students' daytime education or evening education, place of residence, monthly income, sleep patterns, meal and snack conditions, where, when they eat and how often they eat out were examined.

Keywords: Sociology of food, Eating habits, Dietary Differences, Meal, Snack



GİRİŞ

Yemek, insanın yaşamını sürdürmesi için gerekli olan fizyolojik ihtiyaçların başında gelir. Çağımızda ise bu ihtiyaç artık gereksinimden öteye geçerek insan ilişkilerinin de vazgeçilmezi haline gelmiştir. Belasco'nun da vurguladığı gibi "Gıda hayatımızın temellerinden biridir ve en samimi sosyal ilişkilerimizin özüdür" (2008: 1). Durum böyle olunca artık hayatın her alanında yemek ve yemek yeme ön planda olmaya başlamıştır. Sosyal medyadaki yemeğe dair görüntüler ve paylaşımlarda bu yönde çoğalmış, yemeğin çeşitlenmesiyle restoranlar hızla yayılmaya başlamış ve süpermarketler birbirleriyle yarışmasına çeşitli ürünler sunmaya başlamıştır.

Günlük hayatımızda da etkisini büyük ölçüde hissettiğimiz yemek olgusu her alanda karşımıza çıkmaktadır. Örneğin; sinemaya gittiğimizde film izlerken yiyecek ya da atıştırılacak bir şeyler çıkar karşımıza, bir sanat galerisine gittiğimizde yine karşımıza bir kokteyl çıkar. Havalimanına gideriz uçak beklerken yeme-içme eyleminden uzak kalmamamız için çeşitli restoran ve cafeler çıkar karşımıza. Hatta *lounge* denilen özel yolcu salonlarında yolcular rahat etsin diye firmalar birçok hizmetle beraber yine açık büfeleri, özel yiyecek ve içecek hizmetlerini sunar. En önemlisi vazgeçilmezlerimizden olan alışveriş merkezleri de yemeği bize en çeşitli şekilde sunan bir araçtır. Yemeği karşımıza çıkaran bu durumlar olabildiğince çeşitlendirilebilmektedir.

Yemek, yaşam biçimlerimizi değiştirirken toplumun her alanında toplumla iç içe geçmiş durumdadır. Yemeği merkeze koyan ve giderek büyüyen bu değişimle yemek kitaplarından günlük gazetelerin yemek sayfalarına, televizyon kanallarına ve programlarına, yemek yarışmalarına, açılış okullarından üniversitelerin gıda bölümlerine, lokantalardan fastfoodlara kadar olan kocaman bir alanı görebiliriz.

Değişen mutfak kültürüyle beraber mutfakların tarihine bakıldığında genellikle her ülkede fark yaratan bir aşçı, gurme (tatbilir) görülebilir. Gurme kimdir? denilirse; " yemek kültür bilgisi yüksek olan, yeme-içme adabına hakim, ağzının tadını bilen, iyi yemek heveslisi, yemeğin pişirilmesindeki incelikleri bilen

kişi” (Türkoğlu, Kozak 2015: 211) diyebiliriz. Gurme dediğimiz kişiler son zamanlarda özellikle medyada sıkça karşımıza çıkar olmuştur. Kendilerine ait web siteleri, televizyon programları, bloglar gibi bilişim araçlarıyla yemeklerini çeşitlilik ve zenginlikle sunmaktadırlar. Gurme programlarının yanı sıra yine yemeği ön plana alan birçok televizyon programı güncelliğini koruyarak özellikle gündüz kuşağındaki izleyici kitlesini kendisine çekmeyi başarabilmiştir.

Sanayileşme sonrası özellikle küreselleşmeyle beraber insanların yaşantılarındaki birçok değişim beslenme tarzını ve yemek alışkanlıklarını da oldukça etkilemiştir. Genellikle evde zaman alan yemeklerin yerini artık daha çabuk hazırlanan hazır gıdalar ya da dışarda yenilen yemekler almıştır. Fastfood dediğimiz yemek tarzı tam da bu süreçte hız kazanmıştır. Diğer taraftan geleneksel yemek tarzı yok olmaya başlamış dolayısıyla yerellik önemini kaybetmiştir. Bu nedenler bazı sosyal hareketlerin doğmasına yol açmıştır. Geleneksel yaşam tarzını değiştirmeye başlayan küreselleşmeye karşı çıkan grup Slow Food (yavaş yemek) olarak ortaya çıkmıştır.

İtalyan gurme, Carlo Petrini, Slow Food hareketini Roma’daki Piazza di Spagna’da McDonald’s restoranının açılmasına bir tepki olarak 1986’da İtalya’nın Cuneo eyaletinin Langhe bölgesinde başlatmıştır. Amaç, sadece McDonalds’ı protesto etmek değil aynı zamanda toplu üretilen küreselleşen yiyeceklere bir alternatif sunmaktır (Sağır 2017: 52). “100000’in üzerinde üyesi olduğu bilinen birliğin Türkiye’de de yavaş yemeği temsil eden 27 grup bulunmaktadır” (www.slowfood.com). “Yavaş Yemek hareketinin Türkiye’deki benzeri olarak 1999’da kurulan Sefertası Hareketi geleneksel lezzetlerin korunup yaşatılması için faaliyet göstermektedir. Bu kapsamda fastfood tarzı tüketime karşı çıkmayı, evde yemek pişirmeyi, aile sofralarını, sağlıklı beslenmeyi ve israfı önlemeyi benimsemiştir” (Donat, Yavuzçehre 2016: 1484).

Yemek, ihtiyaç işlevinin dışına çıkıp artık yemek yeme tarzını etkilerken yemeğin toplumsal değişimi, sosyal bilimler tarafından ne derece fark edilmiştir diye düşünülebilir. Aslında antropoloji, arkeoloji, sanat, ekonomi, tarih vb. bilimler önceden beri yemekle ilgilenmiştir. Mesela sanatın bir parçası olan ve tarihte birçok toplumsal olguyu bize anlatan resimler de dahi yemek yeme alışkanlıkları

incelenebilmiştir. Farklı dönemleri yansıtan tablolarındaki yemek çeşitlerinden o toplumun o dönemki yeme-içme alışkanlıklarına ulaşılması denenmiştir.

Günümüzde de birçok disiplinde yemekle ilgili çalışmalar devam etmektedir. Hatta antropolojinin yemeğe yönelik incelemesinden dikkat çekici bir örnek Buzadam Ötzi'dir. "1991 yılında Alp dağlarında donmuş bir şekilde bulunan ve günümüzden 5300 yıl önce ölmüş olan Buzadam Otzi, hiçbir müdahalede bulunulmadan, kıyafetleriyle, aletleriyle, iç organlarıyla hatta bağırsaklarının içindeki besin artıklarıyla buzların içinde kendiliğinden mumyalaşmış bir şekilde bulunmuştur. Diş minelerindeki zedelenmelerden yola çıkılarak genellikle etle beslendiği ve yediği son öğündeki etin pişirilmesi derecesi dahi günümüzdekiyle kıyaslanarak incelenmiş nasıl beslendiğini ortaya koymuştur." (Ertuğrul 2014). Geçmişteki yemek çeşidine ve yemeğin pişirilmesine ışık tutabilecek tarzda bir çalışma olmasıyla dikkat çekmiştir. Yine "York Üniversitesi'nden arkeologlar, Durrington Walls adlı yerleşim yerinde yapılan detaylı çömlek ve hayvan kemiği analizleriyle, bölgede barbekü tarzı pişirmenin tercih edildiği ziyafetler düzenlendiğini ve yemeğin dağıtılmasında ve paylaşılmasında umulmadık yöntemler kullanıldığını göstermiştir" (Çimen 2015). Bu çalışmalar oldukça çeşitlenebilir ve günümüzde birçok disiplinde hala yemeğin önemini vurgular niteliktedir.

Yemeğin sosyolojide varlığını yeni yeni gösterdiğini söyleyebiliriz. Sosyolojide yemeğe olan yönelim 1980'lerden sonra olmuştur. "Yemek sosyolojisi" sosyolojik bir kitabın ana konusu olarak ve ilk kez bu isimle kullanılarak 1983'te *The Sociology of Food and Eating: Essays on the Sociological Significance of Food* olarak karşımıza çıkar ve yazarı Anne Murcott'tur.

Türkiye'de yeme-içme üzerine sosyoloji literatüründe yazılmış ilk ve öncü kabul edeceğimiz çalışma ise 1996 yılında Zafer Yenal'ın "Bir Araştırma Alanı Olarak Yeme İçmenin Tarihi ve Sosyolojisi" adlı makalesi örnek gösterilebilir.

İnsanların yemekle ilişkisi zaman içerisinde değişime uğramıştır. Tarihsel, toplumsal, çevresel etmenler yemeğin ve yemek yeme biçimlerinin de değişmesine neden olmuştur. Yemek fizyolojik gereksinimin dışına çıkarak artık farklı bir boyutta şekillenmeye başlamıştır. Toplumun her alanda değiştiği bir dönemde aslında beslenme alışkanlıklarının da değişmesi muhtemel bir sonuçtur. Bu nedenle

çalışmada yemekle ilgili yaklaşımlar üzerinden gelişimsel yaklaşımdan gidilerek yemek kavramının değişimi açıklanmaya çalışılmıştır. Çalışmada yemek ve yemek yeme ilişkisinin öğrencilerin beslenme düzenine etkisinin bulgularla ortaya konması hedeflenmiştir.

Günlük hayatımızdaki beslenme alışkanlıklarından yola çıkarak öğrencilerin nasıl bir beslenme düzenine sahip olduğu, öğün atlayıp atlamadıkları, ara öğün ya da atıştırma yapıp yapmadığı, ne yedikleri ya da yemedikleri, nasıl, ne zaman ve nerede yedikleri gibi sorular merak konumuz olmuştur. Cumhuriyet Üniversitesi öğrencileri araştırmamızın evrenini oluşturmuştur. Yemek sosyolojisinin yeni bir alan olmasından kaynaklı bu alandaki çalışmalar çok az sayıda ve birbirinin tekrarı olarak gözlenmektedir. Bu nedenle çalışmada literatür konusunda yaşanan zorlukla beraber yabancı literatür taraması yapılmasına da özen gösterilmiştir.

Çalışmanın birinci bölümünde yemek sosyolojisinin kavramsal ve kuramsal temellerine, tarihçesine, yemekle ilgili yaklaşımlara ilişkin bilgiler verilmiş ve toplumların yaşadığı değişimle yemek olgusunun da nasıl değiştiğine değinilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın bulguları verilmiş ve bulgular eşliğinde tartışma ve yorumlar yapılmıştır. Hatta bazı bulgularımızla sağlık sosyolojisi açısından da kısaca yorumlamalara değinilmiştir. Daha sonra sonuçlar verilerek önerilerde bulunulmuştur. Çalışmamızdaki verilerle ve bulgularımızla ulaştığımız sonuçların Türkiye'deki yemek sosyolojisi alanına bir katkı sağlaması ve ışık tutması hedeflenmiştir.

BÖLÜM 1

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yemek Sosyolojisi

Yemek en temel ihtiyaçlarımızdan biridir ve insan için yemek olmadan yaşamını sürdürmesi mümkün değildir. Zaman, mekân ve koşullar değişse de yemek sürekli kendini geliştiren bir gereksinim olarak devam etmektedir. Bu nedendir ki günümüze gelene kadar birçok disiplinin önemli konularından biri olmuştur. Tarih içinde savaflara, barışlara, devletlerarası ticaretlere neden olmuş ve bu disiplinde çok kez ele alınmıştır. Antropoloji, ilk çağlardan beri insanların nasıl beslendikleri, kendi yaşadıkları toplumdaki yemek yeme gelenekleri vb. olguları birçok kez incelemiştir. Bu şekilde farklı birçok disiplinde (ekonomi, psikoloji vb.) yine aynı şekilde yemek konusu pek çok kez ele alınmıştır. Sosyoloji de ise daha yeni yeni varlığını gösteren bir alandır diyebiliriz.

Yemek konusuna ilginin sosyolojide sonradan ortaya çıkmasındandır ki sosyoloji sözlüklerine baktığımızda da karşımıza “yemek sosyolojisi” gibi bir kavram çıkmamaktadır. Fakat Gordon Marshall’ın (1999) sosyoloji sözlüğüne baktığımızda “sosyolojik yiyecek incelemeleri” başlığında yemek sosyolojisine yönelik cümlelere rastlayabiliriz. Sözlükte yiyecek incelemelerinin yakın zamanlarda parlayan alanlardan biri olacağını işaret eder.

Yiyeceğe duyulan sosyolojik ilginin genişlemesi en açık biçimde, varlıklı sanayi toplumlarında yiyeceğin toplumsal ve kültürel öneminin artmasından kaynaklanır ve bu eğilimin bir yansımasıdır. Yemek hazırlama ve tüketme basitçe biyolojik bir ihtiyacın karşılanması olarak görülebileceği halde, bu olguya şimdilerde çeşitli kültürel ve toplumsal anlamlar yüklenmektedir (Marshall 1999: 688).

Kamusal mekânlarda yemek yeme de artık giderek yaygınlaşan bir boş zaman etkinliği hem de ücretli çalışmanın doğurduğu toplumsal ilişki ağlarının sürdürülmesi bakımından önemli bir faaliyettir. Dolayısıyla yiyecek sosyolojisinin önümüzdeki

yıllarda sürekli genişleyen bir araştırma alanı olması beklenmelidir (Marshall 1999: 689). Bu belirtmelerden yola çıkarak yemekle ilgili toplumsal ve kültürel önemin artmasının ve tüketimin sembolleştirilmesinin sosyolojide de yemek konusuna yönelmeye yol açacağı söylenebilir.

Zaman içerisinde özellikle yemek sosyolojisi başlığında olmasa da yeme ya da gıda üzerine sosyolojik bakışlar elbette ki olmuştur. Bunun da sebebi gıdayla ilgili birçok farklı sorunların olmasıdır. “Gıda ve yeme sosyolojisi, yalnızca sağlıklı beslenme ile ilgili endişelerin ortaya çıktığı sağlık sosyolojisi kapsamında değil gıdaya olan ilginin artmasıyla da bir sorun olarak ortaya çıkmıştır. Endişelerin nedeni fazla gıda olması, gıdanın kalitesi veya güvenilir olması, ailenin çocuklarını nasıl besleyeceğidir. Sosyologlar için temel soru, bu soru ve sorunların temelini oluşturan üretici mekanizmaların etrafındadır” (Ward vd 2010: 348).

Sosyolojide yemeğe olan ilginin artışı genellikle 1980'lerden sonra olmuştur. “Bir dönem büyük ölçüde üretim süreçlerinin analiziyle ilgilenmiş bir disiplin artık yönelimini tüketimin toplumsal örgütlenmesine ve çok çeşitli biçimlerde görülen tüketiciliğin ideolojik temelleri üzerine çevirmiştir” (Beardsworth, Keil 2011: 19). Tüketiciliğin içerisinde en temel ihtiyaç olan yemeği de düşündüğümüzde bu türde bir değişim besinlerle ilgili konuları da sosyolojinin gündemine taşımaya yetmiştir.

Sosyolojideki değişimlerden bir diğeri, büyük ölçüde feminist görüşü benimseyen yazarlar ve teorisyenler tarafından ele alınan kadınların deneyimleriyle ilgili meselelerin giderek belirginleşmesidir (Beardsworth, Keil 2011: 19). İnsanlık tarihi boyunca genel olarak bir besinin hazırlanması, sunulması gibi işlemler kadının sorumluluğunda olan işler olarak görülmüştür. Bu nedenle bu tür konular sosyolojinin içerisine çekilmiştir.

Baskı grupları, mesleki gruplar ve devlet, besinsel standartlar, gıdaların saflığı ve hijyeni, üretim yöntemleri ve standartları, hayvan hakları, beslenme ve sağlık arasındaki bağlantılar ve düşük gelirli aileler gibi birtakım hassas grupların gıda alımının besinsel açıdan yeterliliği gibi konularda birçok tartışmayla meşgul olmaktadır (Beardsworth, Keil 2011: 19). Sosyolojik meseleler dolaylı da olsa siyasi konularla da ilişkilidir. Bu nedenle yemek ve besin gibi konuların sosyolojide artması çeşitli siyaset arenaslarında bu konulara verilen önemin artmasındandır.

Günümüzde de bu konularla ilgili birçok sivil toplum örgütünün var oluşu bu durumu destekler niteliktedir. Kamuoyunda farkındalık yaratma çabasıyla konulara ilginin artmasını sağlamıştır.

Tüm bu ve benzer durumlardaki değişimler, sosyologların ilgisini artık kazanmış ve bu zamana kadar ihmal edilen bu konular üzerine artan bir isteklilik ortaya çıkmıştır. Bu isteklilikle besin ve yemek yeme ile ilgili konulara farkındalık artmaya başlamıştır.

Bütün bunlardan hareketle yemek sosyolojisi için; besinin nasıl elde edildiği, tercih edildiği, nasıl hazırlanıp yendiği, yemeğin üretim ve tüketim aşamalarını, tüm bunların doğurduğu sorunları kendine konu edinen bir alandır diyebiliriz.

Beslenmeyle ilgili sosyolojiye kavramsal yönden ilk örnek John Bennett'in 1943'te "American Sociological Review" dergisinde yayımlanan "*Food and Social Status in a Rural Society*" makalesidir diyebiliriz. Makalesinde "Ohio nehri yakınlarındaki toplumu incelerken yemeği, kültürel değerlerin ve sosyal süreçlerin bir göstergesi olarak görme eğiliminin artmakta olduğunu belirtir. Bunu da (sociology of diet) "beslenme biçimi sosyolojisi" gibi bir alt dalla literatüre dâhil eder" (Bennet 1943: 561). Tam bir yemek sosyolojisi başlığı adı altında olmasa da beslenmeye yönelik bahsi geçen bu makale tabii ki ilerleyen yıllarda yetersiz görülmüştür ve alt disiplin olarak kabul görmemiştir. Daha sonra Anne Murcott'un *The Sociology of Food and Eating: Essays on the Sociological Significance of Food* kitabı ilk kez yemek sosyolojisi adı altında yazılmıştır. Kitapta "İnsanların neyi, nasıl ve neden yiyip içtikleri; yemeği nasıl pişirip ne şekilde sundukları gibi sorulara ancak maddi ve toplumsal ilişkiler ile hiyerarşik toplumsal yapılara bakarak cevap verilebileceğinin altı çizilmiştir" (Yenal 1996: 195).

Türkiye'de ise yemek sosyolojisi bağlamında, yemeğin de sosyoloji içerisinde ele alınabileceğini işaret eden öncü çalışmalardan kabul edebileceğimiz Nuri Zafer Yenal'ın 1996 yılında "Toplum ve Bilim" dergisinde yayımlanan "Bir Araştırma Alanı Olarak Yeme-İçmenin Tarihi ve Sosyolojisi" makalesidir.

Yenal (1996: 196), dört bölümden oluşan bu makalesinde yeme-içme tarihi ve sosyolojini tüketimle ilişkilendirmiş, yeme-içme alışkanlıklarının dönüşümü ve

yayılmasıyla alakalı çalışmaları tanıtmış ve yeme-içme pratikleri ile toplumsal katmanlaşma ve toplumsal kimliklerin oluşması arasındaki ilişkiden bahsetmiştir.

Hayati Beşirli'nin 2012 yılında yayımlanan “Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış” kitabı ve Erhan Akarçay'ın 2016 yılında yayımlanan “Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri” kitabı da yemek sosyolojisi alanındaki önemli ışık tutan çalışmalardandır.

Türkiye’de son yıllarda geçmişe göre gıda ve yemek çalışmaları hız kazanmaya başlamıştır. Bunun da sebebini değişen ve küreselleşen dünyaya bağlayabiliriz.

1.2. Temel Kavramlar

1.2.1. Beslenme

T.C. Sağlık Bakanlığı'na göre *beslenme*; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır. Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu “*yeterli ve dengeli beslenme*” deyimini ile açıklanır. Bu besin öğeleri vücudun gereksinimi düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “*yetersiz beslenme*” durumu oluşur. İnsan gereğinden çok yerse, bu besin öğelerini gereğinden çok alır. Çok alınan bu öğeler vücutta yağ olarak biriktiğinden sağlık için zararlıdır. Bu durum “*dengesiz beslenmedir*” (Baysal 2012: 4-6). Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu önemli bir sorundur. Dünya nüfusunun önemli bir kısmı açlıkla yaşamlarını sürdürmeye çalışmaktadır. Ülkelerin beslenme durumu o ülkenin refah durumunu yansıtmaktadır. Genellikle ekonomik yönden geri kalmış ülkeler gıda konusunda çeşitli problemler yaşamaktadırlar. Gelişmiş ülkelerde ise gıda üretimi, teknolojinin tüm etkili yönleriyle yürütülmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenme hayatımızın her döneminde önemlidir. Hem sağlık hem fiziksel açıdan beslenmeye dikkat etmek yaşamımızı sürdürmede kolaylık sağlamaktadır. Bebeklik ya da çocukluk döneminde beslenme büyüme açısından büyük önem taşırken, diğer dönemlerde de fiziksel yapı ve sağlık açısından önemini devam ettirmektedir. Gençlerin hazır beslenme tercihlerinin yaygınlaşması ileriki dönemlerde obezite ya da hastalık olarak etkilerini göstermektedir. Yine genç kızlar arasında zayıf görünmek için yapılan dengesiz beslenmeler de ileriki yaşlarda karşımıza çıkan birçok hastalığa zemin hazırlayabilmektedir. Bu açıdan sağlıklı beslenme aslında hayatımız boyunca devam etmesi gereken bir süreçtir.

Beslenme alışkanlıkları bireyin yaşadığı coğrafik yere (iklim, toprak), yaşadığı yerin kültürüne ve kendisinin ekonomik durumuna göre değişmektedir. Bunun yanı sıra başka toplumlardan etkilenmemiz de beslenme alışkanlıklarımızın değişmesine neden olabilmektedir. Küreselleşen dünyada teknolojinin her geçen gün ilerlemesiyle insanlar çevresinden daha fazla haberdar olmaktadır. İnsanlar bu sayede iletişim araçlarıyla gördüğü yeni lezzetleri anında deneyebilmektedir. Aynı zamanda küresel yemek şirketleri aracılığıyla diğer toplumların lezzetlerini kolayca tadabilmekte ve bazen kendi yemek kültüründen çok bu lezzetleri yeme alışkanlığı kazanabilmektedir.

1.2.2. Öğün

Türk Dil Kurumu'nda "Kez, defa" ve "yemek vakti" anlamlarına gelir. Gün içinde kaç kez yemek yediğimiz öğün kavramını karşılar niteliktedir.

24 saat boyunca birden fazla kez yemek yeme gereksinimi, "yemek öğünleri" kavramını doğurmuştur. Bu öğünler de genel olarak sabah, öğle ve akşam biçiminde oluşturulmuştur. Fakat bu üç öğün arasındaki zamansal uzunluk eşit olarak bölünmemiştir. Mesela sabah kahvaltısı 7-9 arası gündelik etkinlik başlamadan öncedir. Öğle yemeği, 12-14 arası gün ortası depolamasıdır. Akşam yemeği ise, gün bitimi sonrasında 19-21 arası herkesin bir arada olduğu zamandır (Tezcan 2001: 171-172). Öğün kavramı çalışma ve eğitim saatlerine, maddi koşullara, yaşantı koşullarına vb. durumlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Aslında kahvaltı en iyi şekilde yapılması gereken bir öğünken, atlanılan ya da atıştırılmalarla geçirilen bir öğün haline gelebilmektedir.

“Sabah çok erken saatlerde vücut kortizol denilen bir hormon salgılar. Bu da kandaki şeker seviyesini yükseltir. Bu nedenle çok erken uyandıığımızda geçici bir süre için açlık hissi duymayız” (Özbek 2013: 34). Çoğu insanın sabah kahvaltı yapmaması aslında bu ifadeyi doğrular niteliktedir. İnsanlar genelde erken uyandığında kahvaltıyı hemen yapmak yerine iştahlarının olmamasından birkaç saat sonrasına erteleyebilmektedir. Belki bu sebepten dolayı da sabah öğünü geçirilen bir öğün olabilmekte ya da öğle yemeği sabah kahvaltısı yerine ilk ana öğün yerine geçebilmektedir.

Sabah, öğle ve akşam öğünleri dediğimiz üçlü bölünme birçok toplumlarda ara öğünlerle doldurulmuştur. Bunlardan en yaygın olanları (Tezcan 2001: 172-173);

1.İkinci kahvaltısı ya da beş çayı: Öğün ile akşam arasındaki zamanın uzun olmasını gideren bir öğündür. Bizim toplumumuzda genelde kentlerde uygulanmaktadır. Çay ya da kahve yanında börek, çörek, pasta vs. gibi hafif yiyecekler yenir.

2.Beslenme saati ya da çay molası: Okulda öğrenciler için beslenme saati ya da iş yerlerinde çay molası olarak adlandırılan genellikle 15 dakikalık dinlenme zamanıdır.

3.Gelişigüzel atıştırma: Gündüzleri, özellikle gecekondualarda sokağa çıkıp oynayan çocuklar için başvuru alan ara öğündür.

4.Yatgeber ekmeği: Özellikle Konya, Antalya, Denizli ve Isparta’da gece sofrası bulunur. Mutfakta, yatmadan önce insanlar bir şeyler yiyip sonra yatarlar. Akşam yemeği erken yenince gece yarısı acıkmasını gideren bir ara öğündür. Büyük kentlerde barların, gece kulüplerinin, pavyonların bol olduğu caddelere çıkanlar hemen sabaha kadar açık kalan çorbacı, dönerci dükkânlarına girip yemek yemekteirler.

5.Brunch (öğün birleştirme): Sabah kahvaltısı ile öğle yemeği zamanı ortalanıp ikisi birleştirilir ve tek öğün yapılır. Örneğin Pazar günleri sabah işe gidilmediğinden geç kalkılır ve kahvaltı da geç yapılır, öğle yemeği yenmez.

Türk halk mutfağında kuşluk ve akşam yemekleri iki kuvvetli öğün olarak göze çarpar. Öğle yemekleri dünden artan yemeklerle veya hafif yiyeceklerle geçiştirilir (Halıcı 2008: 288).

Öğünler içinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. “Güne istekli başlamada ve elverişli biçimde sürdürmede yenilen sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşımaktadır. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kalktığında kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterli enerji oluşmaz” (Merdol 2001: 125).

Türkiye’de, yöresel beslenme alışkanlıklarımız üzerine yazılan eserlere bakarak, kentlerde ailelerin sabah kahvaltısında genellikle peynir, zeytin yediklerini ve yanında çay içtiklerini, kırsal kesimde ise daha çok çorba içildiğini söyleyebiliriz. Kahvaltıda süt ve yumurta tüketimi yaygın bir alışkanlık değildir. Daha çok hafta sonları sabah ve öğle yemeği olarak tüketilen geç kahvaltıda tüketilmektedir. Kahvaltı örüntüsü en yoğun olan ülke Amerika’dır, kahvaltıda iki yumurta, süt, portakal suyu yanında pek çok peynir, reçel vb. tüketilmektedir. Sonraki zamanlarda bu örüntünün yerini “cereals” denilen hazır ve besin öğelerince zenginleştirilmiş tahıl ürünleri almıştır. Pek çok ülkede sabah kahvaltısı çörek ve kahveden ibarettir. Türkiye’de ise kahvaltı hafta içi günlerde ağırlık yönünden en hafif hafta sonlarında ise en ağır öğündür (Merdol 2001: 134).

Hafta sonu kahvaltısının ağır olmasının nedenlerinden birinin de hafta içi zaman bulunup hazırlanmayan kahvaltının, hafta sonu zaman genişliğinden daha rahat hazırlamasıdır. İşe ya da okula gitmeyenler hafta sonunda geç uyanarak daha çok öğle saatinde sabah kahvaltısı yapmakta ve daha fazla gıda tüketilmektedir. Belki hafta içinde sadece peynir, zeytin ile geçiştirilen bu öğün, hafta sonu çok çeşitli besinlerle ağır bir öğüne dönüşebilmektedir. Hatta zaman zaman ev dışında da kahvaltıya gidilmekte bu çeşitlilik daha da artırılabilir.

1.3. Yemekle İlgili Sosyolojik Yaklaşımlar

Yemekle ilgili yaklaşımlar sosyolojinin temel yaklaşımlarından olan işlevselcilik ve yapısalcılık üzerinden de gidilerek sunulmuştur.

Besin sistemiyle ilgili Mennel, Murcott ve Van Otterloo besin ve yemek yeme üzerine üç ana başlık önererek bir şema ileri sürer; İşlevselcilik, yapısalcilık ve gelişimcilik (Beardsworth, Keil 2011: 100).

1.3.1. İşlevselci Yaklaşım

İnsan vücudundaki her organın nasıl tüm vücudu ayakta tutmak için bir görevi varsa toplumdaki tüm öğelerin de toplumu devam ettirmek için bir bütün halinde çalıştığı görülür. İşlevselcilik, bu şekilde toplumsal yapıyı tanımlar ve içerisindeki kurum ve niteliklerin devamı olarak bütün halinde görür.

Bu yüzden toplumsal yapı, tek tek öğelerin karşılıklı işlevsel ilişkisinin ürünü olarak görülmekte ve bu eş değer öğeler arasında bir öncelik ve ağırlık olmadığı ileri sürülmektedir (Kocacık 2003: 124).

İnsanların hayatlarını devam ettirmesi için temel gereksinimler dediğimiz birçok şeye ihtiyacı vardır. Abraham Maslow kendini gerçekleştirme kuramında ihtiyaçlar hiyerarşisinden bahsetmiştir. Bu kurama göre “ilk olarak temel ihtiyaçlar (yemek, uyku, çevrenin aşırı tehlikelerinden korunma) karşılanmalıdır” (Marshall 1999: 325). Bu kadar temel bir ihtiyacı karşılarken yemek üzerindeki en belirleyici etken olarak kültürün işlevini görürüz. Kültür, beslenme tarzını etkileyerek yemeğin üzerinde oldukça belirleyici bir etken haline gelir. Aynı ülkede dahi bir yerden farklı bir yere geçildiğinde yemek kültüründeki farklılıkları görmemiz mümkündür. Dinsel açıdan baktığımızda da yine farklı dinlerde farklı yemek yeme tercihleri ve yasaklarını görebiliriz.

İşlevselcilikte önemli yeri olan Radcliffe-Brown’un yemeğin tüketimindeki dinsel süreçleri öne alan araştırmasına bakarsak; “Bengal körfezindeki Andaman Adası yerlilerinin “en önemli sosyal etkinliğinin yemek bulmak” olduğunu söyler ve “sosyal düşünce ve duyguların genellikle yemek sırasında oluşturulduğunu” belirtir. Bu düşünce ve duygular kişiye bir dizi kabul töreniyle nakledilir, bu törenlerde aynı zamanda kişiye topluma bağımlı olduğu fikri de aşılır. Bu gösteriler sırasında erkek ve kız çocuğunun belli bazı yemekleri yemesi yasaklanır, fakat daha sonra bu yasak dinsel tören esnasında kalkar. Bu sayede kişinin, yemeğin “toplumsal değerini” etkilere en açık olduğu yaşta anlaması sağlanır. Bu ahlaksız bir eğitim biçimidir ve sadece tek bir kişi tarafından verilmez, arkasında geleneğin muazzam

gücü olan bütün bir toplum tarafından verilir” (Goody 2013: 25). Burada yemeğin, kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan duygu ve düşünceleri ortaya çıkaran toplumsal işlevine vurgusunu görebiliriz. Aslında buradaki işlev dinsel gibi görünse de sistemin korunmasını ve devamlılığını sağladığı için toplumsaldır.

Yemeğin birçok duygu ve düşüncemize işlevsellik ettiğini çağımızdan da görebiliriz. Çünkü birçok duygumuzu yemekle ifade eder hale gelmişizdir. Örneğin; önemli bir anımızı paylaşırken (doğum günü, evlilik yıldönümü, sevgililer günü vb.) bunu yemekte kutlarız. Aslında burada da yemeğin duygu ve düşüncelerimizi ortaya çıkaran bir toplumsal işlevini görürüz.

İşlevselci yaklaşımın besin ve yemek yemenin analizi ile ilgili çalışmalarını belki de en çok sosyal antropoloji içinde bulmaktayız. Örneğin, “Malinowski, 1922-1935 yılları arasında, Trobriand Adaları’na ilişkin yedi monografi yayınlamıştır. Bu monografilerden her biri, öncelikle tek bir kuramsal odak üzerinde yoğunlaşmaktadır: ticaret, aile yaşamı, üreme, mitos, normların dayatılması, bahçecilik vb. Bir bütün olarak Trobriand kültürünü ele alan bir yaklaşım yoktur” (Özbudun vd 2007: 106). Fakat Trobriand Adaları’ndaki gıda üretimi ve dağıtımını ve bu sistemleri ifade eden inanç ve toplumsal karşılıklılıkların karmaşık biçimleri konusunda son derece ayrıntılı etnografik bir çalışma ortaya koymuştur (Beardsworth, Keil 2011: 103).

İnsanın temel ve türetilmiş gereksinimlerinin karşılanması kültürün esas ve temel işlevidir. Her biyolojik gereksinim bir kültürel sisteme yol açmakta, gereksinimleri karşılayan kültürel uygulamalar yeni kültürel gereksinimleri üretmektedir. Malinowski, temel gereksinimleri ve kültürel karşılıklarını şöyle sıralar (Özbudun vd 2007: 106):

Biyolojik Gereksinim	Kültürel Karşılık
1. Metabolizma	1. Beslenme sistemi
2. Üreme	2. Akrabalık
3. Bedensel rahatlık	3. Konut
4. Güvenlik	4. Korunma ve savunma
5. Hareket	5. Faaliyetler ve iletişim sistemleri
6. Büyüme	6. Eğitim

7. Sağlık

7. Hijyen

Yukarıda görüldüğü gibi Malinowski beslenme sisteminin ortaya çıkmasının sebebi olarak metabolizma gereksinimini belirtmiştir. Yani insan metabolizmasından aldığı açlık hissi ile besin arama ihtiyacı duyar ve bu şekilde de beslenme sistemi ortaya çıkar.

İşlevselci görüş doğrultusunda besin ve yemek yeme üzerine birçok soru yönelmek mümkündür(Beardsworth, Keil 2011: 102-103);

- Gıda üretimi, dağıtımı ve tüketimi gibi alt sistemler nasıl bir örgütlenme içerisinde bulunmakta ve bir bütün olarak işleyen sosyal sistemin devamını sağlamada ne gibi bir katkıları olmaktadır?

Bu soru aslında işlevselciliği tam olarak ortaya koyabilmektedir. İşlevselcilik toplumu oluşturan parçaların toplumu nasıl ayakta tuttuğunu belirtiyorsa, toplumun en temel gereksinimi olan yemek sisteminin de, yemeğin üretilmesinden tüketimine olan tüm öğelerle devamlılığı sağlamaktadır. Üretilmeyen bir besin tüketilemeyeceği için ya da dağıtımı yapılamayan bir besin diğer toplum üyelerine ulaşamayacağı için bir aksaklık olur ve sosyal sistem kendini sağlıklı devam ettirmez.

- Besinlerin temin edilme ve tüketim biçimlerinin toplumsal işlevleri nelerdir? Örneğin; temin edilme ve tüketim gelenekleri bütün bir sistemdeki istikrar durumunun temelleri olduğu düşünülen toplumsal ilişkileri nasıl ifade ediyor ve ne kadar pekiştiriyor?

Böyle bir durumun ifadesi olarak; beslenmeyle ilgili eylemlerin cinsiyet farklılıklarını pekiştirdiği ve böyle bir farklılığın, toplumun devamını sağlayan bir kurum olan geleneksel çekirdek aile kurumuna bir temel olduğu fikri ileri sürülebilir. Yani şöyle ki eskiden beri geleneksel olarak besinin temin edilmesi erkeğin, onu tüketime hazırlama ise kadının işi olmuştur. Her ne kadar çağımızda bu durum önemini yitirmeye başlamışsa da eskiden beri bu şekilde süregelmiştir.

- Besin sisteminin içerisindeki işlevsel olmayan olguları tanımlayabilir miyiz? İşlevsel olmayan unsurlar nasıl ortaya çıkıyor? Bir bütün olarak toplumsal sistem için sonuçları nelerdir?

Bu bağlantı içerisinde örneğin, insanların sağlığını kötü bir şekilde etkileyecek bir biçimde ortaya çıkan birtakım beslenme örüntülerini ve beslenmeye dair yıkıcı endişe ve korkulara sebebiyet veren mekanizmaları analiz edebiliriz. Günümüzde özellikle bu mekanizmalar sıkça karşımıza çıkmaktadır. Sanayileşme ve beraberinde gelen yemek kültüründeki değişimler insan sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve bu yönde sağlık tarafında daha fazla bir önlem alma çabası ortaya çıkmaktadır.

Bunlardan hareketle işlevselcilik, toplumdaki birçok işlevin, yemeğin üretiminden tüketimine nasıl etki ettiğini göstermektedir. Bu işlevlerin aynı zamanda yemek sistemi dediğimiz bir bütünde tek tek ayrı etkilerinin olduğunu belirtmektedir.

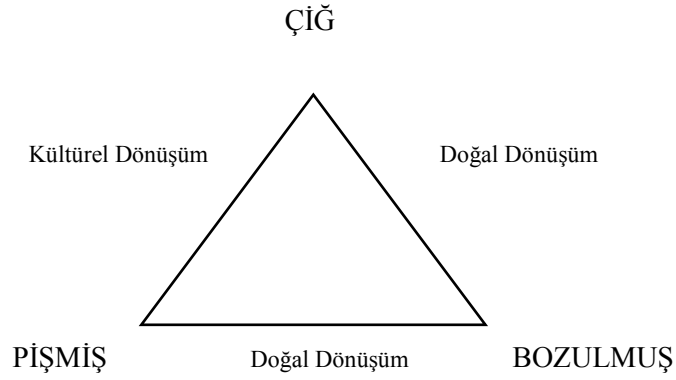
1.3.2. Yapısalcı Yaklaşım

Toplumsal olguların analizinde yapısalcılık, işlevselci yaklaşımdan farklıdır. İşlevselcilik, birbiriyle ilişkili olan ve beraber bir araya getirdikleri sistemin çeşitli öğelerini kuramsallaştırma yollarını ararken, yapısalcılık, bu yüzeysel bağlantılara değil de daha derin ve köklü yapılara yönelir.

Yapısalcılık denilince akla ilk gelen Fransız antropolog Levi- Strauss'dur. Levi-Strauss'un yapısal yaklaşımı, insan zihninin derin yapısı ile insan toplumlarının yapısı arasında benzerlik ve bağlantı olduğunu varsayar.

Levi- Strauss'un mutfak kültürüne yapısalcı yaklaşımın en tanınmış ve en çok alıntılanan örneği, onun, yemek pişirme etkinliğindeki dönüşümler üzerine yaptığı analizidir. "Strauss'un çiğ ve pişmiş yemek arasındaki ayrımı, doğa ve kültür arasındaki ayrımla ilişkilendirmeyi insan düşüncesinin evrensel bir niteliği olarak ileri sürdüğü düşünülünce, yemek pişirme etkinliğinin son derece önemli olarak görüldüğünü söyleyebiliriz" (Beardsworth, Keil 2011: 107). Levi-Strauss'a göre pişirilmiş yemek kültürün bir ürün olarak düşünebilir. Çiğ yiyecek ise doğal dönüşümün ürünüdür.

Levi-Strauss bu konudaki fikirlerini, doğa ve kültür arasındaki besinlerle ilişkili geçişleri bir diyagram halinde ortaya koyduğu "mutfak üçgeni" diye anılan şekilde formüle eder;

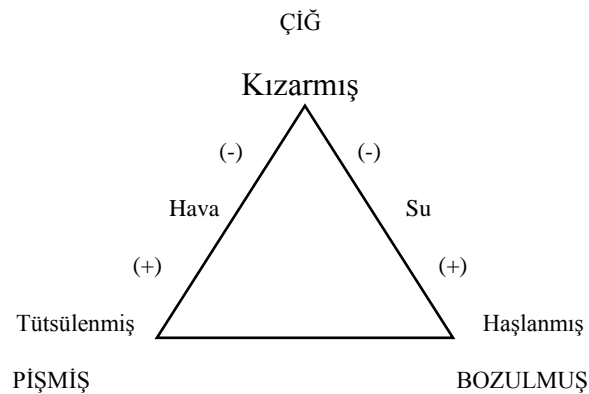


Şekil 1. Mutfak Üçgeni

Şekilde görüleceği üzere, üçgenin tepesinde yer alan çiğ besin kültürel dönüşümle birlikte pişmiş besin haline gelir. Bununla birlikte pişmiş besin ve çiğ besin doğal dönüşüm geçirerek çürüme sürecine girebilir.

Levi- Strauss'un burada, pişirme işleminin içerisinde gördüğü dönüştürücü işlemlerin bir tür dil olarak görülebileceği gibi bir tavrı vardır. Bu durum onun evlilik ve akrabalık sistemlerini, toplumsal gruplar ve geleneksel topluluklar arasındaki bağlantıları ve iletişimi sağlayan bir tür dil olarak görmesiyle aynı durumdur (Beardsworth, Keil 2011: 107).

Levi-Strauss'a göre; topluluklar nasıl aralarındaki bağı ve iletişimi dil ile sağlıyorsa yemek pişirme işlemlerindeki dönüşümde benzer durumdur. Yani aslında yemek pişirmekte evrensel bir olgudur. Dili olmayan bir toplum olamayacağı gibi yemek pişirmeyen bir toplum da olmamaktadır.



Şekil 2. Tarif Üçgeni

Burada Levi-Strauss, tüketim için hazırlanan yemeğin diğer yönlerini, tütüleme ve haşlamayı da işin içine katar. Yemek pişirme üçgenine şimdi “tarif üçgeni” de eklenmiştir, yani ilk olarak tütülenme işlemini ateşte kızartma işleminden hava aracılığıyla ve haşlama işleminden de suyun devreye girmesiyle ayırmıştır (Goody 2013: 37).

Mutfak üçgeni ve yemek tarifesi modeli insanın ürettiği kültür ile doğanın iki temel karşıtlık oluşuna dayanır: “Doğa, kültürü önceler”. Ayrıca “kültürün temelinde yer alır” (Kara, 2014:500). “Araçlar göz önünde bulundurulduğunda kızartma ve tütüleme doğa tarafından, haşlama ise kültürün tarafından. Sonuçlar bakımından, tütüleme kültür tarafından, kızartma ve haşlama ise doğanın tarafından” (Goody 2013: 37).

Lévi-Strauss’un görüşleri çerçevesinde kendi yemek kültürümüzün en temel özelliği diğer yemek kültürlerinin çoğunluğunda olduğu gibi pişmiş yemek yenmesidir. Yemeklerimiz genellikle kızartma ve haşlama yoluyla dönüştürülmektedir. Bunların yanı sıra çiğ besini kurutarak, yoğurarak ya da tuzlayarak da (çiğ köfte, sebze ya da et kurutmaları) dönüştürme işlemleri vardır. Beslenmemiz genellikle et ve un üzerine olduğundan kızartma tekniğini kullanarak fırında, yağda, tandırda, kızgın taşa vb. kızartma teknikleri bulunmaktadır.

Yemek yeme üzerine etkili yazarlardan biri de Mary Douglas’tır. Douglas yapısalcılığa yakın gibi görünse de gıda ve beslenmeye yaklaşımı farklıdır.

Douglas meseleyi gündelik yaşama daha yakın ve daha bilindik bir biçimde ele alır. Besinlerin ve yemek yemenin birtakım kodlar olduğunu ileri sürer. Eğer yemek dilbilimin etkisinde bir kod olarak ele alınırsa, bu kod toplumsal ilişkileri taşıyan mesajlar olarak görülür. Bu mesajlar hiyerarşi, benimseme ve dışlama, sınırlandırma gibi olaylar olabilir (Douglas 1997: 36).

Douglas, Halliday’in yemek yeme için oluşturduğu şemasını kullanır. “Halliday’a göre yemek yeme tıpkı konuşma gibi kalıplaşmış bir etkinliktir ve günlük menü de bu anlamda dilbilimsel bir biçimde benzeşim kurmak için kullanılabilir” (Akarçay 2016: 57). Yemek yeme için oluşturulan bu şemada en üstte günlük menü ve bunun altında öğün görünür. Öğünün altında yemek çeşidi, bunun

altında porsiyon ve son olarak lokma gelir. Douglas buradan yola çıkarak kendi ailesindeki yeme örüntülerini analiz etmeye çalışır (Beardsworth, Keil 2011: 109).

İleri sürdüğü ilk nokta içecekler ve öğünler (tüketilen besinler) arasında önemli bir ayrımın olduğudur. Öğünler gün içerisinde belirli bir sıraya konulmuştur ve içerdikleri unsurların daha önceden belirli olan birleşimleri vardır ve tüketimleri de yine daha önceden belirlenmiş bir sırayla yapılır. İçecekler ise bu denli organize bir şekilde tüketilmez. Öğünlerin önemli nitelikleri (Beardsworth, Keil 2011: 127);

- Öğünler, belirli bir oturma düzeni olan masa ve hareket sınırlılığı gerektirir. Bu yüzden öğün bir “toplanma düzenler” ve etkili bir şekilde birtakım faaliyetlerin dışta kalmasını sağlar.
- Öğünler, sıcak/soğuk, tatlı/acı, katı/sıvı (ya da yarı sıvı) gibi önemli zıtlıkları bir araya getirir.
- Öğünler, geniş bir dizi besin kaynağını bir araya getirir (tahıl, sebze, hayvansal proteinler ve yağlar gibi)

Douglas, öğünleri sembolik anlamlarına ve önemlerine göre bir hiyerarşi içinde sıralanmış olarak görür. Ailesi için hiyerarşinin en tepesinde yılbaşı, doğum günü gibi kutlama öğünleri vardır. Bu tür öğünler, aile, çok yakın arkadaş, onur konukları için hazırlanırken, içecekler daha çok yabancılar, tanıdıklar, hizmetçiler ve aile içindir (Beardsworth, Keil 2011: 127-128).

Douglas’ın ileri sürdüğü görüşlerden kendi gündelik yaşamımıza baktığımızda her öğünün geliş sırası vardır. Örneğin; bir yere gittiğimizde ya da kendi evimizde içecekler ve ekmek her zaman yemekten önce gelir. Genellikle tatlı, yemek bitiminden sonra yenir. Öğün tüketimi ya da içecek tüketimi açısından baktığımızda da yakın olduğumuz kişilerle genelde yemek yeriz. Ama yakın olmadığımız biriyle genellikle bir şeyler içeriz.

Yapısalcı görüşlerin besin ve yemek yeme üzerine yönelttiği soruların işlevselci görüşlerle karşılaştırıldığında farklı bir vurgusu vardır. Gıdaların üretilmesi, dağıtılması ve tüketilmesini içeren toplumsal süreçlere ve pratiklere odaklanmak yerine, yapısalcı bakış açısı doğrudan, besinlerin sınıflandırılmasını, hazırlanmasını ve birbirlerine katılmasını yönlendiren gelenek ve kurallara yönelir

(Beardsworth, Keil 2011: 106). Yani aslında mutfak içerisinde bulunan kurallar daha derin yapıların bir göstergesidir. Yapısalcılık bu derinlikle ilgilenmiştir.

1.3.3. Gelişimsel Yaklaşım

Gelişimsel yaklaşım işlevselcilik ve yapısalcılık kadar kuramsal bir perspektif sunmaz. “Daha çok genel nitelikler ve zihni faaliyetlerin baş gösterdiği bir dizi yaklaşımı içinde barındıran bir kategoriye ait bir şeydir. Genel niteliklerden en temel olanı, toplumsal ilişki örüntülerini ya da çağdaş kültürel formları anlama çabasındaki dikkate değer bütün denemeler öncelikle bu unsurların geçmiş formlarıyla aralarında nasıl bir ilişki olduğunu hesaba katmalıdır. Bu yüzden yönelimleri, süreçleri ve kaynakları bakımından *toplumsal değişim* konusu birincil odak noktası konumundadır” (Beardsworth, Keil 2011: 112). Gelişimsel yaklaşım Mennell tarafından Elias’ın “uygarlaşma süreci” kavramından geliştirilmiştir.

Mennell, *All Manners of Food* (1985) adlı kitabında Ortaçağ’dan yola çıkarak Fransa’da ve İngiltere’de yemek ve aşçılık alışkanlıklarının gelişimini konu almıştır. Neden İngiltere’de değil de Fransa’da bir elit mutfağının ortaya çıktığı sorusuna yanıt aramıştır. İngiltere ve Fransa arasındaki yemek ve yemek pişirme alışkanlıklarındaki farklılıklar, bu ülkelerdeki toplumsal tabakalaşmanın karmaşıklığından ve iktisadi gücün dağılımının niteliklerinden kaynaklanmıştır. Fransa’daki elit mutfak geleneğinin mutlak monarşi altındaki Fransız elitlerinin saraylarında şekillendiğini savunmuştur. İngiliz elitlerinin ise Fransız elitleri kadar şaşalı tüketime ve gösterişe zorlayan toplumsal dinamiklerin etkisi altında kalmadıklarını iddia etmiştir (Yenal 1996: 206-207).

Elias, uygarlık kavramını Batı’nın öz bilincini ifade eden, Batı’nın öteki toplumlara göre üstün olduğuna inandığı her şeyi içinde özetleyen ve modernleşme açısından kendi özel karakterine işaret eden bir bütün olarak görür (Goody 2012: 183). Elias, yüzyıllar içinde batılı toplumlarda aşamalı bir uygarlaşma sürecinin olduğunu söyler. Uygarlaşma sürecindeki uygarlık kavramından aslında toplumdaki değişmelerin insan davranışlarını da değiştirmesini anlatmaya çalışır. Bizim şuanki davranışlarımız aslında geçmişteki uygarlaşmamış dediğimiz davranışlarımızdan oluşmuştur. Burada uygarlaşmamış dediğimiz kötü davranışlarımız diyemeyiz. Uygarlaşmamış davranışlardan uygarlaşmaya bir gelişimin aşamasıdır.

Özellikle Batı'da başlayan modernleşme sürecinden sonra değişim birçok görgü adabına uzanır. Elias, uygarlık sürecini ele alırken sofrada adabı ve yemek kurallarını da incelemiştir. Sofra adabı ya da kuralları değişerek günlük hayatımızı şekillendirmiştir.

Elias'a göre (2000: 199), geçmişteki günlük hayat ritüellerimizin nasıl biçimlendiği, o dönemlerden sonra ayrıntıların değiştiği, yeni kuralların ortaya çıktığı, eski kuralların gevşediği, sofrada adabı konusunda bir dizi ulusal ya da toplumsal farklılıkların olduğu gözlenebilir; halk kitlelerinin, orta tabakaların, işçilerin, köylülerin, uygarlığın bir örnek ritüelleriyle tanışması ve dürtülere hâkimiyeti gerektiren güdülerin denetimini öğrenmeleri farklı oranlarda gerçekleşir. Ancak, uygar toplumlarda insanlar arası ilişkilerin gerektirdiği ve yasak olan şeyler, yemek tekniğindeki standart bıçağın, çatalın, kaşığının, tabağın, peçetenin ve diğer yemek gereçlerinin kullanım biçimleri, bütün bunlar ana çizgileriyle aynı kalmıştır.

Türk toplumunda sofrada düzenindeki değişimlere baktığımızda da bazı şeylerin değiştiğini görebiliriz. Türk halk mutfağının eski dönemlerinde “Sofra yere kurulmaktadır. Önce bir sofrada bezi yayılmakta, üzerine tabla da denilebilen tahta konulmakta ve yemek yenilmektedir. İkincisi bir tür, sini kullanılmasıdır. Kaşıklar tabla ya da siniyeye halka şeklinde yerleştirilmektedir. Peçeteler de ya sofrada bezinin üzerine ya da sininin kenarlarına sıralanmaktadır” (Halıcı 2008: 285-286). Günümüzde artık çatal ve bıçak kullanımı da yaygınlaşmış ve çoğunlukta artık masada yemek yeme yer sofrasının yerini almıştır.

Yüzyıllar süren uygarlaşma sürecinin, içsel-dışsal ikili karşıtlığı ve ayırımına dayanarak, örneğin davranış kurallarının ortaya çıkmasıyla dışsal kısıtlamaların bireylerin içsel dünyalarında etkisini artırmasıyla geliştiği ileri sürülmektedir. Dışsal kısıtlamalardan içsel kısıtlamalara olan bu ilerlemeci dönüşün, toplumsal hayatın birçok kesitinde etkisi bulunduğu ileri sürülmektedir. Örneğin: psikolojik ve fizyolojik bir olgu olan açlığın disiplin altında tutulması ya da belirli yiyecekler ve tatların tercih edilmesiyle açlığın iştaha dönüşmesi, uygun davranış kurallarının belirlenmesi ile modernleşme sürecinde ortaya çıkan bir gelişme olarak açıklanmaktadır (Yetişkin 2008: 257-256).

Gelişimsel yaklaşımın içine yerleştirebilecek yazarlardan biri de Goody'dir. "Onun besin ve yemek üzerine olan ana çalışması; Gana'nın kuzeyindeki iki etnik grubun besin tercihleri ve mutfak kültürü üzerine yoğunlaşır. Aslında küreselleşen bir besin sisteminin gelişimi bağlamında incelediği grupların içerisindeki değişim sürecini analiz etmek çabasında olan tutarlı bir çalışma ortaya koyar" (Beardsworth, Keil 2011: 113).

Çalışmasında Gana'nın kuzeyindeki iki topluluk arasındaki üretim ve tüketim süreçlerinin karşılaştırmasını yapar. Toplumlardan birisi daha önceden krallık olan bir bölge diğeri ise kabiledir. Toplulukların aslında geleneksel mutfaklarından vazgeçmemiş gibi görünse de zaman içerisinde farklı toplumların yemek tekniklerini kullanmayı başladıklarını belirtir. Besin tercihindeki değişimlerinin aslında küreselleşmeyle beraber gelen değişimlerin sonucuna bağlamaktadır. Bu yüzden, Goody'nin analizindeki önemli bir bölüm de "işleme sürecindeki bütün karmaşıklıkları, saklama ve makineleşmiş dağıtım yolları ve geniş ölçekli satış kanallarıyla birlikte onun "endüstriyel gıda" olarak adlandırdığı olgunun gelişimidir" (Beardsworth, Keil 2011: 114).

Goody'nin analizine destek sağlayan bir küresel bakış açısı da Mintz tarafından ortaya konulmuştur. Mintz, şeker tüketimindeki artışın toplumsal yapıdaki ve ülkeler arası ilişkilerin şekillenmesindeki etkisini inceler ve ekonomik ve siyasal ilişkilerle ne kadar alakalı olduğunu gösterir.

Arapların batıya doğru yayılmaları, Avrupa'nın şeker deneyiminde bir dönüm noktası oldu. 636'da Herakleios'un yenilmesi ile 711'de İspanya'nın istilası arasında geçen bir yüz yıldan biraz kısa sürede, Araplar Bağdat'ta halifeliği kurdular, Kuzey Afrika'yı fethettiler, Avrupa'da önemli yerleri işgal etmeye başladılar. Mısır'da belki Arap işgalinden önce de bilinmekte olan şeker yapımı, fetihten sonra Akdeniz havzasına yayıldı (Mintz 1997: 63). Şekerle beraber birçok tarım ürünü de İslam'ın yayılmasıyla beraber yayılmıştır. Bununla beraber aslında yayılan sadece ürünler değil yönetim politikaları, tarımla ilgili sulama, üretim gibi teknolojilerini de beraberinde getirdiler.

Avrupa'da şeker tüketiminin kaderini sonsuza kadar değiştiren etken ise, Portekizlilerin ve İspanyolların Atlantik adalarında şeker endüstrisini

geliştirmeleri idi (Mintz 1997: 70). Şekerle ilgili Batılı devletler arasında siyasal yönden farklılaşma 15. yüzyılda hızlanmaya başladı. Ulusal politikalarda şekerin rolü ilginç bir şekilde siyasal geleceğe ilişkin bilgi veriyordu. Girişilen şeker endüstrisi denemeleriyle İspanya ve Portekiz sonradan birbirlerinden ayrılırlar da şeker deneyleriyle aralarında birçok paralellik vardı. 15. yüzyılda ikisi de şeker üretimine uygun yerler arıyordu.

Şekerin varlığı İngiltere’de ise ilk olarak 12. yüzyılda dile getirilmiştir. O zamanlardaki İngiliz beslenmesinin en göze çarpan yanı sıradan ve sade olmasıydı. Yiyecekler genelde kendi yörelerinde üretiliyor ve üretildiği yerden çokta uzağa gitmiyordu. En temel besinleri ekmektir. Şekerin İngiltere’ye bilinen ilk girişinden çok istenilen bir mal haline geldiği 17. yüzyıl sonlarına kadar kısıtlı bir üretim ve kısıtlı bir beslenme alışkanlığıyla karşılaşılır.

Şekerin zaman içerisinde bu kadar çok ülkeye yayılmasıyla beraber şeker birçok farklı alanda(baharat, ilaç, tatlandırıcı vb.) kullanmaya başlamıştır. “Şekerin bu gelişen sürecinde birçok farklı kullanımı çok işlevli bir modern kitlesel tüketime neden olmuştur. Özellikle çayın yanında kullanımı oldukça artmıştır. Şekerle birlikte içilen çay, çalışma molasının parçası haline gelen ilk maddeydi” (Mintz 1997: 155).

Mintz’in aslında bunlardan hareketle temel sorusu, şeker geçmişte nadir bulunan bir maddeyken nasıl lüks ve ihtiyaç maddesi olmuştur? Bunun da cevabı bahsedildiği gibi yaşanan toplumsal, ekonomik ve kültürel dönüşümlerdir.

Toplumsal değişim doğrultusunda toplumların geçirdiği aşamalar gelişimsel yaklaşım içinde değerlendirilebilir. Bu aşamalar doğrultusunda değişen olgulardan birisi yemektir. Geçirilen değişim aşamasıyla beraber yemek, yemek yeme alışkanlıkları, sofranın kuralları, mutfak kültürü farklılaşmıştır.

1.4. Geleneksel Toplumdan Modern-Postmodern Topluma Yemek Sisteminin Gelişimi

Toplumların tarih içindeki değişimine ve özellikle yemek anlamında değişimine bakmadan önce toplumu tanımlamak gereklidir.

Toplum; insan ömründen uzun yaşayan, kendi kendini devam ettiren, kendi kendini korumak, devam ettirmek ve birçok temel çıkarını gerçekleştirmek için işbirliği yapan insanlardan oluşan, belirli bir fiziksel yeri veya coğrafyası bulunan, görelî bir sürekliliği olan, ortak bir kültüre sahip, az veya çok ölçüde kurumlaşmış gerçek ilişkiler bütünüdür (Kocacık 2003: 1).

Toplum içinde bulunan ekonomi, işbölümü, aile, din, siyaset, kültür vb. ögeler günümüze gelene kadar birçok değişimden geçmiştir. Toplumsal yapının bu değişimi her ögede aynı olmasa da çoğunluğunda büyük hızda olmuştur. Bu değişen ögelerin etki ettiği alanlardan biri de yemektir diyebiliriz.

1.4.1. Geleneksel Toplum

İlk çağlar, insanın hayatta kalabilmek için yediği ve hatta genellikle ne işe yaradığını ve ne olduğunu bilmeden yediği, tek amacının hayatta kalmak olduğu dönemdir. Henüz ateş bulunmadığı için pişirme yöntemleri keşfedilmediğinden, bu dönemde etin yumuşaması için belirli bir süre bekletildiği bilinmektedir (Düzgün, Özkaya 2015: 42).

İlkel toplumlarda ilk dönemlerde insanlar yaşamlarını sürdürmek için ne bulurlarsa onlarla beslenmeyi tercih ederken, ateşin bulunmasıyla artık beslenme şekilleri değişmeye başlamıştır. Ateşin bulunmasıyla bu insanlar doğaya daha çok egemen olmaya başlamıştır. Artık ısınma ve karanlık sorunu çözülmüş, yemekler de pişirilmeye başlamıştır. Uzun uzun çiğnemek zorunda kalınan etler pişirilip daha kolay yenilebilen ve lezzetli bir hale getirilmiştir. Ateşte pişen yiyecekler eskisine göre daha uzun süre saklanabilir de olmuştur.

Yiyeceğin bulunması ve temin edilmesi kısmında ise avcı ve toplayıcı diyebileceğimiz ilk toplumlarda hayvan avlayarak ve bitki toplayarak geçim sağlanmıştır. Bu toplumlarda doğaya karşı egemenlik sınırlı olduğu için besin bulmak amacıyla sürekli göç etmişlerdir. Avcı ve toplayıcılıktan tarıma ve hayvancılığa geçilmesiyle beraber neolitik çağda yerleşik hayata da geçilmiştir. Bugünkü kırsal ve kentsel yerleşimin temellerinin atıldığı dönem bu çağdır. Yerleşik yaşama geçen toplumlar artık madenleri de işlemeye başlayarak birçok alet ve kap yapımına geçmiştir. Bu da yemek yemeyi ihtiyaçtan ötesine taşıyarak artık sadece

karın doyurma eyleminden öte sofraya kurma, farklı yiyecekleri sofralarda tatma gibi geleneklere de yönlendirmiştir.

Tarımsal üretime ve yerleşik hayata geçilmesiyle beraber artık geleneksel toplum dediğimiz toplumun temelleri atılmıştır. Bu toplum tipinde temel üretim tarım ve hayvancılıktır. Geniş aile dediğimiz, anne, baba, çocuk, babaanne, dede, amca vb. kişilerin beraber yaşadığı aile tipi burada kendini göstermektedir. Bu aile tipinde gelenek ve göreneklere bağlılık, ataerkillik görülmektedir. Yani erkek söz sahibidir. Kadın evde yemek yapan ve bu yemeği sunan kişi, erkek ise üretimde bulunup ekonomik imkân sağlayan kişidir.

Geleneksel toplumda akrabalık bağları kuvvetlidir. Bu nedenle sofralar büyük ve kalabalıktır. Geleneksel toplumda yemek genelde yer sofrası denilen sofralarda yenir. Yere kurulan eski sofralarda, başköşeye en yaşlı kişi oturur. Onun sağından ise ev sahibi yerini alır. Sofra düzeninde yaşlılara saygı gösterilip, yemeğe önce onların başlaması beklenir. En yaşlı kişi sofradan kalkmadıkça hiç kimse yerinden kalkıp sofrayı terk etmez.

Geleneksel toplumdaki ataerkillik yani erkeğin ön planda olması kadın ve erkeğin yedikleri besinlerdeki farklılıkla da göze çarpar. Kırmızı et genellikle erkeklerle bağdaştırılmış gücün ve erilliğin simgesi olarak görülmüştür. “Kadınlar kimi zaman emzirme ya da hamilelik gibi dönemlerde proteine gereksinim duysalar da erkekler ete ayrıcalıklı bir erişim sağlamaktadır” (Beardsworth, Keil 2011: 353). Sofraya genellikle önce erkekler oturur, onlara en güzel yemekler ve etin en güzel kısmı konulur, onlar bitirdikten sonra kalan yiyecekleri kadınlar yer. Kadınların ne yediği çok önemli değildir önemli olan erkeğin güzel ve iyi yemek yemesidir. Sofra düzeninde geleneksel toplumda tek bir tabaktan yemek yeme görülebilir. Ortada içinde yemek bulunan kap yer sofrasına konulur kenarına konulan kaşıklarla herkes tek bir kaptan yer.

Geleneksel toplumdaki düğün ve bayram yemeklerine bakıldığında da; düğünler kırsal alan olduğu için açık alanda kurulan sofralarla yapılır, düğün salonu gibi bir kavram söz konusu değildir. Bayramlar ise aile büyükleriyle yine büyük sofralar kurularak geçirilir.

Geleneksel toplumda en büyük belirleyici kırsal toplum özelliği göstermesiydi. Kırsal toplumdaki kentsel topluma geçerken bu yapı yavaş yavaş çözülmeye başlamıştır diyebiliriz. Köylüyü kente iten nedenlere baktığımızda; “Tarımsal etkinliklerin düşük ekonomik verimliliği, kırsal alanlardan dışarıya doğru göçü ortaya çıkarmıştır. Tarımdaki gelirin düşüklüğü ve toprağın çok eşitsiz dağılımı kentlere göçü zorlamıştır” (Kongar 2004: 550). Sanayileşmenin bir sonucu olarak kentlerdeki imkân ve koşulların artması da kentlere çeken nedenler arasında görülmüştür.

Geleneksel toplumdaki modern topluma dönüşümle hem üretim hem de aile yapılarındaki değişim yemek ve sofranın düzenini de değiştirmiştir. Hala kırsal dediğimiz yöreler geleneksellikten bazı izler taşısa da özellikle kentleşen bölgelerde bu yapının çözüldüğü çok açıktır.

1.4.2. Modern Toplum

18. yy ile birlikte dünya sahnesinde “Sanayi Devrimi” yani ekonominin sanayileşmesiyle gelenekselden modern toplumlara olan tarihi dönüşüm yer aldı (Kottak 2002: 346).

Birinci sanayi devrimi buhar makinasının 18. yüzyıl sonunda İngiltere’de sanayide uygulanması ve kol gücünün ikamesiyle başlamıştı. Devrim, buhar makinasının demiryollarında ve denizyollarında uygulamaya girmesiyle 19. yüzyılın ortasında dünya pazarının oluşmasını sağladı. İkinci sanayi devrimi temelde içten patlamalı motorların icadı ve sanayiye uygulamasından güç aldı, ulaştırma-haberleşmede devrimci gelişmelerle sürdü (Kazgan 2002: 25-27).

Modern toplum yapısıyla beraber tarım toplumunun dışına çıkmış ve artık geleneksel ailenin yerini çekirdek aile dediğimiz anne, baba ve çocuktan oluşan aileler almıştır. Ekonomi ise artık tarıma dayalı değil sanayiye bağlı olmuştur. Akrabalık ilişkileri zayıflamıştır. Artık kalabalık sofraların yerini bireysellik almıştır. Yani sofranın kurulup toplu yenen yemek değil de yalnız başına yenilen yemekler bu dönemde görülmüştür.

Modern toplumdaki yeme alışkanlıklarına bakıldığında ise; düzenli dediğimiz insan yani işe giriş ve çıkış saati belli öğün saatleri belli bir bireye rastlarız. Sabah işe

gitmeden kahvaltısını yapan insan öğle yemeğinde iş yerinde verilen yemek arasıyla öğle öğününü tüketir. Akşam ise işten çıkar ve yine akşam yemeğini yer. Belli saatte yatıp belli saatte geri kalkar. Eğlenceye hafta sonu denilen işinin olmadığı vakitte zaman ayırır. Günleri genelde planlıdır. Yani kaçta kalkacağı ve yatacağı, öğünlerini ne zaman tüketeceği daha önceden planlanmıştır.

Sanayileşmeyle gelen modern toplum yapısında yemeğin tüketiminde endüstriyel gıdalar ağırlık kazanmış ve fast-food dediğimiz beslenme alışkanlığı oluşmuştur. Gıdaların saklanmasından yenilmesine kadar büyük bir değişikliğe uğrayan geleneksel toplumlar artık küresel topluma doğru yol almıştır. Küresel dediğimiz kavram bu süreçten sonra önem kazanmıştır.

Kavram olarak “küresel” (global) sözcüğünün kökeni, 400 yıl öncesine gitse bile, “küreselleşme” (globalization) oldukça yenidir. İlk olarak 1960’larda ortaya çıkan küreselleşme kavramı, 1980’lerde ise sıkça kullanılmaya başlamıştır. 1990’lara gelindiğinde de, bilim adamlarının önemini kabul ettiği anahtar bir sözcük haline gelmiştir (Bozkurt 2000: 18).

Küreselleşme üzerine tam ve net bir tanım vermek kolay olmasa da mal, hizmet ve sermayenin artan hareketliliği sonucunda sınır ötesi karşılıklı ekonomik bütünleşme ve ulusal ekonomilerin dünya piyasalarına dahil olma sürecinde dünyanın farklı bölgelerinde yaşayan toplum ve devletler arasındaki iletişimin ve etkileşimin artması ve karşılıklı bağımlı hale gelmesi olarak ifade edilebilir (Kıvılcım 2013: 221).

Birçok şey küreselleşmeyle artık evrenselleşmeye başlamıştır. Yemekte tabi ki bu küresel bağlantı içindedir. “Pizzalar, burger ve makarnalar dünya çapında evrensel nitelikte ürünlerdir” (Benn 2009: 78). En küçük bir yerleşim yerine bile yerleşen küresel şirketler aslında yemeğin evrenselliğini net olarak gösterir. McDonald’s, Burger King, Popeyes vd. gibi.

Küreselleşme sadece yemeğin kendisi değil tabi onun hazırlanması, işlenmesi, dağıtılması ve saklanması süreçlerini de etkilemiştir. Örneğin; “Yeni teknoloji, gıda maddelerinin işleniş biçimlerini de etkiledi. Konserve tekniğinin bulunması askerlerin beslenmesine dahi katkıda bulunmuştur” (Gürsoy 1995: 38). İlk başta konserve yapımında Amerikan gıdalarına ağırlık verildi. Pişmiş fasulye eskiden

New England bölgesinin neredeyse tekeli altındaydı ama B&M Baked Beans'ın 1875'te ilk konservelerini üretmesiyle bu durum son buldu (F.Kiple 2010: 283). Konserve tekniği geçmişten günümüze en çok tercih edilen ürünlerden olmuştur. Çünkü hazır gıdalar zamanımızın kısıtlı olduğu dönemlerde bizi kurtaran en önemli yeme kaynakları olmuştur.

Modernizm ile beraber yaşanan büyük değişimler arasında, pişirme aşamasında enerji olarak gaz ve elektrik kullanımı, soğutma ve dondurma teknikleri ve birimleri, pişirme ve soğutmada termostatik kontrol, önceleri elle yapılan işleri daha nitelikli ve çabuk yapabilen makineler, tarımla birlikte gıda maddelerinin gelişmesi, bakterilerin keşfi ve bunlardan korunma yolları, hayvancılığın modernizasyonu, nakliye olanağının doğuşu, ambalajlama tekniğinin yaygınlaşması sayılabilir (Gürsoy 1995: 38-39).

Fischler'e göre (1988: 289), "modern yemek sisteminde gıdaların artık evden ve mutfaktan uzakta özellikle fabrikalarda hazırlandığını ve modern yiyeceklerin lezzeti, kokusu ve dokusunun çokta tanımlanamadığını belirtir. Çünkü ona göre, işlenmiş ve paketlenmiş gıdalar duyuşsal karakterlerden sıyrılmıştır. Ayrıca, gıda teknolojisi artık "doğal" veya "geleneksel" ürünleri maskeleye, taklit etme ve dönüştürme eğiliminde olan süreçleri kullandığı için giderek daha güçlü hale gelmektedir: sulandırılmış proteinler, yapay aromalar, koruyucu teknikler, vb. yani gerçekte ne yediğimizi daha az biliyoruz. Tüketiciler için bu durum çok rahatsız edici olabilmektedir. Modern yemek yiyicinin gözünde, kökeni veya tarihi olmayan, saygın bir geçmişi olmayan, kısaca, kimliği olmayan, "tanımlanamayan yenilebilir bir nesne" haline gelmiştir". Burada aslında günümüzdeki gıdalara olan güvensizliğimizi görürüz. Yani teknolojinin gelişmesi belki hazır gıda anlamında hayatımızı kolaylaştırmıştır ama gıdaların doğallığı kaybolmuştur. Son zamanlarda organik gıdalara talebin artması da bunu destekler nitelikte görülebilir.

1.4.3. Postmodern Toplum

Üretimin değişmesi ve küreselleşmeyle değişen tüketim modernleşmeyi ortaya çıkarmıştı. Postmodernizmle beraber ise özellikle tüketim durumları ihtiyacın ötesine geçmiş hayat tarzı, boş zaman durumları gibi geniş bir alanı etkisi altına almıştır. 1960'tan 1980'lere kadar sanat, resim ve mimaride duyulan bu kavram,

dünyada ki yaşanan değişimle felsefe, sosyoloji gibi disiplinlerde de etkisini göstermiştir. 20.yüzyıldan sonlarına doğru postmodernizmin ortaya çıktığı savunulur.

Postmodernizm, modernizmin kurumlarını, siyasal hareketlerini, yasalarını, geliştirdiği ahlakı ve düşünceleri meşrulaştıran büyük hikayelerin bittiği, bilgi kuramının yeniden ele alındığı, ilerleme ve kalkınma kavramının içeriğini yitirdiği, sürülemiş, standartlara bağlanmış bir bireyden, davranışları ve tercihleri farklı olan kişiliklerin ve kimliklerin geliştiği bir dönem olarak tanımlanmaktadır (Kırılmaz, Ayparçası 2016: 43). Postmodernizm, nesnellikten çok öznellik, teklik değil çeşitlilik, sezgi ve duyguya yönelir.

Modernlik ve postmodernlik denilince aklımıza “akışkan modernite” kavramını ortaya atan önemli isimlerden Bauman gelmektedir. Modernliği sert bir şekilde eleştiren Bauman, modernliğin akılcı olmaktan çok yıkıcı olduğunu dile getirmiştir. Gerçek refah ve iyimserlik ortamı modernlikle gelmemiştir. Başlarda postmodernizmi modernizme karşı çare olarak görmüş fakat postmodernite ile beraber gelen belirsizlik ve güvensizliği sıkça vurgulamıştır.

Küreselleşme ile birlikte mekân ve zaman önemini yitirip akışkanlaşmıştır. Bauman, modernitenin de akışkanlaştığını belirtip aslında postmodernitenin eleştirisini yapmıştır (Kaya 2019: 1453).

Bauman akışkanlığı şöyle özetler: “Sıvıların katılar gibi belli bir şekli yoktur. Deyim yerindeyse ne mekansal ne zamansal olarak sabit bir konumları vardır. Akışkanlar belli bir şekli uzun süre koruyamazlar; her an şekil değiştirmeye hazırdırlar” (Bauman 2018: 26).

Her şeyin değiştiği bir dünyada iş hayatında da sabitlik beklenemez. Akışkan modernite de büyük fabrikalar yerini bilgisayar sistemlerine bırakmıştır. Hatta iş yeri olmasına bile gerek kalmamış insanlar bilgisayar üzerinden istediği yerden işlerini devam ettirebilir hale gelmiştir. Postmodernizmde ortaya çıkan bu bilgi toplumunda, beden gücü yerine bilgisayara bağlı çalışmayla kadınlar da daha çok iş hayatına girmiştir. Bu değişimlerin sonucu olarak insanlar daha çok ev dışında yemeğe yönelmiştir. İnternetle beraber de hem başka yemeklere ulaşım kolaylaşmış hem de o yemek kültürünü öğrenebilecek bilgi her an ulaşılabilir hale gelmiştir.

Yemeğe ulaşımından sonra onu tüketme kısmına baktığımızda postmodern toplumda belirsizlik hâkim olduğu için yemek yeme şekli de daha esnektir diyebiliriz. Yani birebir zamanın da yenen öğünler değil de daha dağınık ve belirsiz öğünler görülebilmektedir. Modern toplumda çalışanların işe giriş çıkış saati, yemek saati belirlidir. Postmodern toplumda artık sabit vardiyalı işlerin yerine alternatif olarak esnek zamanlı çalışmalarda ortaya çıkmıştır. Örneğin; esnek zamanlı çalışmalardan biri olan part-time çalışmada yemek arası çoğu işyerinde verilmemekte dolayısıyla çalışma şeklinden kaynaklı öğünler atlanabilmekte ya da öğün zamanında değil de daha sonra yapılabilmektedir.

Ayrıca yemek yeme artık bireyselleşmeye yani bireysel bir eyleme dönüşmeye başlamıştır. Önceden birçok kurallara bağlı olan yemek yeme eylemi bu kuralların dışına çıkmaya başlamıştır. Fischler'in gastro-anomi olarak adlandırdığı bu durum (Fischler 1980: 948), insanların beslenmelerini düzenleyen geleneksel kuralların çözülmeye başladığını belirtir. Önceden kalabalık ailelerle belli kurallar çerçevesinde beraber yenen yemekler şuan yerini bireyselliğe bırakmıştır. Hatta belki önceden sadece akşam yemeklerini de olsa beraber yiyen aileler, günümüzde belli bir öğünün olmadığı herkesin kendi başına istediği saatte yemek yediği bir aile yapısına dönüşmüştür.

Gastro-anomi gıda çeşitliliğinden kaynaklanan bir yabancılaşmadır. "Gastro-anominin yol açtığı yabancılaşma mevsimsel ya da güncel tempoyu takip etmeyi gerekli kılmamaktadır. Günün her saatinde bir şeyler atıştıran, yiyen içen bir tüketicinin mevsimlerin gerektirdiği zorunluluklara bağlı kalmak gibi bir tasası da yoktur. Seralar, o da olmazsa ucuz ve hızlı ulaşım araçlarının kolaylaştırdığı küresel pazarlar parası olan tüketici için her şeyi olanaklı kılmaktadır" (Koç 2013: 59).

Zamanın kısıtlı olması insanları hazır gıdaya yönlendirirken, düşük gelirli grubu da ucuz, kalitesiz ve sağlıksız gıdalara yönlendirmektedir. Gıda çokluğu tam da burada net olarak görülmektedir. Örneğin; sabah kahvaltısında yediğimiz bir peynir herkesin sofrasında yer alabilir. Maddi durumu iyi olan daha kaliteli diyebileceğimiz bir ürünü alırken düşük gelirli olanlar ise hiç duyulmamış bir markanın ve peynirin içinde hangi katkı maddeleri olduğunu bilmeden ucuz bir ürün alabilmektedir. Her ikisi de peynir yemektedir fakat aynı tadı almadan.

Modern ve postmodern toplumlarla beraber yine yemek konusunda önemli olan bir konu da yemeğin artık evde yapılıp zaman kaybedilen bir olgu değil de dışarda hazır gıdalarla geçiştirilen bir öğüne dönüşmesidir.

1.5. Dışarda Yemek

Dışarıda yemek olgusu sanayileşme, küreselleşme süreçleri ve bu süreçlerin sonucu olan modernleşmeyle birlikte Batı Avrupa’da ortaya çıkmıştır. Sanayileşme ve kentleşme olgusu ile birlikte bireylerin seyahat etme sıklıkları, evlerinden uzakta beslenme ihtiyaçlarını karşılama zorunlulukları, dışarda yemek yemenin ticari bir faaliyete dönüşmesine neden olmuştur (Akarçay, Suğur 2015: 3).

Geçmişe baktığımızda ev dışı yemek olarak bazı benzer örnekler görebiliriz: “XIII. yy. da batıda Hanların, doğuda ise Kervansarayların ortaya çıkmasıyla ilk otellerin nüvesi oluştuğu gibi, ilk yiyecek-içecek işletmelerinin de nüvesi oluşmuştur. Hanlar ve Kervansaraylar işletilme amaçları bakımından önemli farklılık taşımaktaydılar. Hanlar, ticari işletmelerdi, yani kar amacı taşıyorlardı, buna karşılık Kervansaraylar ise birer “hayır” işletmesi olarak çalışıyorlardı, ticari nitelik taşımıyorlardı” (Koçak 2016: 1).

Ülkemizde bu konudaki ilk örnekler yine birer hayır işlevini üstlenen imarethane ve aşevleridir. Aşevleri, özellikle Bektaşî ve Mevlevî dergâhlarında önemli bir yer tutarken, Osmanlı Saray Teşkilatında ve Yeniçeri Ocaklarında da yeme-içme hizmetlerinin düzenlenmesine büyük ölçüde önem verilirdi (Koçak 2016: 2).

Sanayileşmeyle beraber artık insanlar yemeklerin en az asillerin ki kadar rafine olmasını istiyordu. Böylece önemli ustalar ve mutfak personeli yeni sınıfın hizmetine girdi. Bu dönemde zengin girişimciler için özel kulüplerde yemek servisi başlatıldı. Yalnızca zengin girişimciler değil, daha az gelire sahip orta sınıf da iyi yemeğe ilgi duyuyordu artık. Ev dışında yemek yeme, orta gelir grubu tarafından da karşılanabilen bir masraf olduğu için epeyce popüler oldu (Gürsoy 1995: 31).

Dışarda yemek yemeye karar verme tüketicilerin dışarda yemek yeme amaçlarıyla ilişkilidir. Aslında tüketicileri dışarda yemek yemeye iten çok sayıda ve

farklı amaçtan söz edilebilmektedir. Zaman tasarrufu, ekonomiklik, yeni insanlarla tanışma, aile/arkadaşlarla birlikte olma, eğlence, mutluluk, ruh halinde iyileşme, kolaylık, açlığı giderme, statü, prestij, yenilik arayışı ve evde yemek hazırlamaktan kaçınma bu amaçların başında gelmektedir (Özdemir 2010: 220). Yani aslında “İnsanlar bazen zevk için bazen tamamen zorunluluktan dışarıda yemek yer” (Warde, Martins 2003: 6).

Dışarda yemek yeme amaçları; tüketicilerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarına göre sınıflandırılabilir (Özdemir 2010: 221);

Tablo 1. Dışarda Yemek Yeme Amaçları ve Boyutları

Dışarda yemek yeme amacı	Boyut
Açlığı giderme	Fizyolojik
Yenilik arayışı	Psikolojik
Eğlence	Psikolojik/sosyal
Mutluluk	Psikolojik
Ruh halinde iyileşme	Psikolojik
Haz	Psikolojik
Kolaylık	Ekonomik
Zaman tasarrufu	Ekonomik
Sosyal etkileşim	Sosyal
Aile/arkadaşlarla birlikte olma	Sosyal
Statü	Sosyal
Prestij	Sosyal

Dışarda yemek yeme amaçlarıyla fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutlar eşleştirilmektedir. Fizyolojik boyut, insanların temel gereksinimi olan yemek yeme ihtiyacının giderilmesini yani, açlık ihtiyacının karşılanmasını

belirtmektedir. Psikolojik boyut ruh halinde iyileşme, haz ve mutluluk amacı ile dışarda yemek yemeyi tanımlamaktadır. Sosyal boyut, sosyal etkileşim, statü, prestij ve sosyal farklılık yaratmak gibi amaçları içermektedir. Ekonomik boyut içinde ise zaman kavramı öne çıkmaktadır. Zaman baskısı ve yemek pişirme becerilerine sahip olamama gibi nedenlerle yemek pişirme insan yaşantısında daha az yer almaktadır.

Dışarda yemek yemenin sağlıksız beslenmede önemli rolü olabilmektedir. Burada önemli olan aslında dışarda ne yiyeceğimize karar vermemiz noktasındadır. “Tüketicilerin evde yemek yerken, yemeklerin besinsel özelliklerine değer verme olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bazı fastfood zincirleri, örneğin, küçültülmüş hamburger menülerini tanıtmış, ancak daha sonra onları satamadığı için menüden çekmiştir. Restoran işletmecileri, tüketicilerin sağlıklı gıdalar istediklerini söylemesine rağmen, genellikle sipariş vermediklerini söylemektedir” (Lin vd 1999: 237). Tüketici olarak sağlıklı beslenme zaman zaman dışarda yemek yenirken uygulanamamaktadır.

Dışarda yemek yerken daha çok hazır yemeğe yönelmenin nedenlerinden biri de hızlı olmasıdır. Evde yemeğe daha çok zaman ayırırken, dışarda bu mümkün olmayabilir. Özellikle fastfood restoranlar hız açısından önem taşımaktadır. “Evde saatler, geleneksel bir restoranda dakikalar alan yemek, şimdi bir fastfood restoranında genel olarak saniyeler alır” (Ritzer 2010: 228).

Müşterinin yemeğini ısmarlamasıyla teslim alması arasında üç ila on dakika zaman geçen her türlü gastronomi fastfood branşına girmektedir. Bu çabuk restoranlarda üretim, pişirme, hazırlama ve paketlenme aşamalarını kapsamaktadır. Yol nasıl kısalırsa o kadar iyi (Grefe 1994: 70).

Günümüzde çabuk yemeğe yönelmelere destek sağlayanların başında küresel şirketlerin önemi büyüktür. Çünkü yiyeceklerin üretimi ve tüketimi yerel sınırların ötesine taşarak karmaşık küresel ağların bir parçası haline gelmiştir. Küresel yiyecek endüstrisinde, Nestle gibi küresel şirketlerin yanısıra Carrefour, Wallmart gibi küresel süpermarketler ya da McDonalds, Starbucks gibi küresel yiyecek-içecek zincirleri belirleyici konumdadır (Gürsoy 2016: 72).

Fastfood ya da çabuk yemek deyince aklımıza en başta hamburger gelir. Hamburgerin gelişmesine zemin hazırlayan, endüstrileşmedir. Hamburgerin ona

getirdiği aşama, toplumun yabancılaşma derecesine bağlıdır. Ekonominin öncelikleri, yemeği “gıda maddeleri ürünü”ne çevirdi (Grefe 1994: 9). İnsanlar endüstrileşmeyle beraber ayaküstü yemek dediğimiz sisteme zorunlu olarak katılmıştır. Çünkü boş zaman artık çok değerli olduğu için onu yemek yapma ile harcamamaktadırlar. Hatta yemek yapmanın dışında yemek yeme de bazı durumlarda zaman kaybı olarak nitelendirilmekte ve çoğu kez online sitelerden ya da telefonla sipariş verilerek bu zaman kaybı da önlenmektedir.

Hamburger dediğimizde akla ilk gelen şirketlerden McDonald’s a bakarsak; tüketicilere, işçilere ve yöneticilere verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve denetim sunduğu için başarılı oldu. Tüketicilere sunduğu olanakları incelersek (Ritzer 2014: 36-39);

Birinci olarak McDonald’s *verimlilik* sunar. İnsanların bir yerden diğerine genellikle arabayla koştuğu bir toplumda, verimlilik bir fast-food yiyeceğidir; belki yolda giderken kenara saparak arabadan bile inmek zorunda kalmadan karın doyurmak çoğunlukla karşı konulması olanaksız bir şeydir. Fast-food modeli insanlara birçok ihtiyacı karşılamanın verimli bir yöntemini sunar ya da hiç değilse sunuyormuş gibi görünür.

İkinci olarak McDonald’s *hesaplanabilirlik* sunar. Ürünlerin nicel özelliklerine (porsiyon büyüklüğü,maliyet) ve sunulan hizmete (zaman) önem verir. Nicelik ve nitelik eşit olmuştur; bir şeyden çok almak ya da çabuk almak, alınan şeyin iyi olması demektir. Ayrıca insanlar McDonald’s restoranına gitmek, yiyecek almak ve eve dönmek için ne kadar zaman harcayacaklarını da hesaplama eğilimindedir; sonra bu zamanı evde yiyecek hazırlamak için geçen zamanla karşılaştırırlar.

Üçüncü olarak McDonald’s *öngörülebilirlik* sunar. Ürün ve hizmetlerin her zaman ve her yerde aynı olacağını garanti eder. Bir McDonald’s restoranında hiç sürpriz olmadığını bilmek büyük bir rahattır. İnsanlar bir dahaki sefere yedikleri Egg McMuffin’in daha önceki yedikleriyle aynı tatta olacağını bilirler; kötü olmayacaktır ama istisnai ölçüde lezzetli de olmayacaktır.

Dördüncü olarak McDonald’s *denetim* sunar. Fast-food restoranlarında yemek yiyenler örtük biçimde de olsa denetlenirler. Yazılar, sınırlı mönüler, az

seçenekler, rahatsız iskemleler yemek yiyenleri işletmenin kendilerinden istediği şeyi yapmaya yöneltir: hemen yiyip çıkmak.

Bütün bu durumlar McDonalds'ı fastfood restoranların en çok tercih edilenleri arasına getirmeye yetmiştir.

Türkiye'deki hamburger sürecine bakacak olursak McDonald's ilk kez İstanbul'da Taksim meydanında açılmıştı. Chase'e göre (2003: 73); "Türkiye'ye hamburgeri hiç de McDonald's getirmedi. 1960'ların başlarında, küçük yuvarlak ekmek içinde yağda kızarmış yassı köfte veren Bab Kafeterya, İstanbul'a yerleşmiş bir Amerikalının sözleriyle, "İstanbul'un ilk ayak üstü yemek lokantasıydı." Ama, Türkiye'de yapılan burgerler nasılsa hep Türk işi oluyordu. Bir beş yıldızlı otelde söylediği peynirli burgeri tanımlayan Amerikalı bir Türk dostu, getirilenin üstü erimiş kaşar peyniri kaplı dev bir köfte olduğunu iddia ediyordu". Belki McDonald's gibi fastfood restoranlarından önce de Türkiye'de hamburgere benzeyen yemek yapılıyordu fakat küresellik açısından hamburgeri düşündüğümüzde McDonalds, Burger King gibi restoranların en popüler olduğu yadsınamaz bir gerçektir.

Türkiye'de dışarda yemek olgusu 1980 sonrası yaşanan siyasal ve ekonomik değişmelerin bir uzantısı olarak tüketim kültürünün yaygınlaşmasıyla ortaya çıkmıştır. 1980 sonrasında Türkiye ekonomisi dünya ekonomisi içerisinde üzerine düşen aktif rolü yerine getirmeye başlamıştır. Türkiye'de 1980'li yıllarda çokuluslu gıda şirketlerinin yatırımlarını artırması, medyanın büyüyen etki alanı, süper (hiper) marketleşme, büyük kentlere göçün hızlanması, çalışan kadın sayısındaki artış gibi gelişmeler nelerin yenileceği konusunda belirleyici olmuştur (Akarçay 2016: 107).

İnsanlar artık ihtiyaçtan daha fazlasını tüketme arzusunda olmuş lüks ve gösteriş ön planda olmaya başlamıştır. Özellikle büyük şehirlerde açılan alışveriş merkezleri (AVM) bu hızlı tüketimi destekler nitelikte olmuştur. Fastfood yemeğe desteği de önemsenecek derece de fazladır. AVM'lerin en üst katında bulunan yemek bölümüne göz gezdirdiğimiz de dikkatimizi çeken aslında bizi fast-food yemeğe çağıran küresel restoranlardır. Tabi ki yemek bölümü sadece küresel restoranlardan oluşmamakta fakat geleneksel restoranlarda onlara ayak uydurmak için hızlı yemek formatına dönüşmektedir.

1.6. Türk Mutfağı Tarihine Kısa Bir Bakış

Türk mutfağı denilince yüzlerce yıllık bir birikimden söz etmek mümkündür. Yemeklerin temin edilmişinden, hangi yemeğin tercih edilmesine ve yenilme sürecine uzayıp giden büyük bir süreçten bahsedebiliriz. Araştırmanın bu bölümünde bu birikime kısaca değiniyor olacağız.

1.6.1. Orta Asya Döneminden İslamiyet'te Yemek

Türk topluluklarının Orta Asya'da hüküm sürdüğü zamanlar genellikle göçebe yaşadığı ve hayvansal ürünlerden beslenme sağladıkları zamandır.

Türklerin Orta Asya'daki yaşamlarında genellikle et ve kaymak, süt, peynir, yoğurt içine bakliyat ekledikleri ayrandan oluşan yöresel gıdalarla kısıtlı mönüleri vardı. Bal haricinde ağır tatlı yemezler, içki olarak da kısırak sütünün mayalanmasıyla elde edilen kımız, az da olsa şarap ve darıdan yapılan boza içerlerdi (Gürsoy 1995: 43).

Orta Asya'da hayvanın eti yanında sakatatı da kullanılmıştır. Hayvanın eti ve sakatatı tandır adı verilen toprak kuyuda veya ateş üstünde çevrilerek pişirilmiştir. Küçük parçalara bölünüp pişirildikten sonra bazen kış için küplere doldurulup saklanmıştır. Kavurma denilen bu uygulama günümüzde bazı yörelerde hala devam etmektedir.

Buğday, arpa, darı gibi hububat türü olan bitkilerden yararlanılması da bu dönemde önem taşımaktadır. 11. yüzyıla gelindiği zaman buğdaydan yapılmış olan ekmek türünden yiyecekler de ön plana çıkmakta, bu durum aslında tarihsel süreç içinde buğdaya karşı ilginin artması şeklinde yorumlanabilecek bir gelişmeyi de bize göstermektedir. Sebze türünden yemeklere fazla ilgi gösterilmemesini ise, kaynaklarda bunlarla ilgili yemek türlerinden bahsedilmemesinden çıkarmaktayız. İç Asya'da meyve çeşitliliği dikkat çekici ölçüdedir. Hem tazesini hem de kuru olmaları üzere meyvelerin değerlendirildiği anlaşılmaktadır (Alpargu 2008: 25).

Milletlerarası alana ticaret yolları münasebetiyle ulaşma imkanı bulunan bölgede, tacirler vasıtasıyla Türkler, çeşitli bölgelerden gelen ürünleri tanıma ve kendi ürünlerini de diğer bölgelere tanıtmaya ulaşmış olmalıydılar. Türklerin

İç Asya'da oluşturup, daha sonraki nesillere intikal ettikleri yemek kültüründen mantı, yoğurt, ayran gibi birçok unsuru günümüze miras bıraktıkları ve dünya yemek kültürüne de bu çerçevede katkıda buldukları anlaşılmaktadır (Alpargu 2008: 25).

Türkler Ortadoğu'ya geldiklerinde bu coğrafyada hububat ekimi yapılmaktaydı. Buğday, arpa, pirinç, darı tarımı yapılmaktaydı ve buna bağlı yemek kültürü de bulunuyordu. Bölgede hayvancılık yapılmakta ve buna bağlı olarak büyükbaş ve tavuk eti yanında balık yemekleri de tüketilmekteydi (Çetin 2008: 30).

İlk Türk-İslam devletlerine bakarsak; Karahanlılar döneminde beslenme ve mutfak kültürü sonraki devirlerde de olacağı üzere iki ana besine dayanmaktaydı. Bunlar hayvani ve bitki kaynaklı yiyeceklerdi. Etten çeşitli kebaplar, haşlamalar, kurutularak tüketilen etler ve balık dönemin mutfak kültüründe yer almaktaydı. Etli yemekler, buğday ve buğday unundan yapılan yemekler, hamur işleri, tutmaç, pirinç yemekleri, sebze yemekleri, darı yemekleri Karahanlılar döneminde pişirilen belli başlı yemeklerdi (Çetin 2008: 31).

Karahanlılar dönemi sofraya kültürü açısından önemlidir. Önemli bir eser olan Kutadgu Bilig'de yemek kültürüne yönelik bilgiler (yemeğin nasıl yenmesi gerektiği, görgü kuralları vb.) birbiri ardına sıralanan dönemler olması açısından Karahanlı-Selçuklu çizgisini takip etmemiz bakımından önemli görülmüştür.

Kutadgu Bilig'de yemeğe dair birçok tavsiye görülmektedir. “Yemeği dişleyip alınca ufak ufak çiğne, sıcak yemeğe üfleme. Yemek yerken sofraya üzerine sürünme, insanların zevkini bozma, davranışını düzelt. Bu görgüsüzlüktür, görgü kurallarına göre davran, görgüsüz kişiler insanlara zarar verir. Töre bilen kişi güzel söylemiş: ‘İnsan töre bilirse yücelir. Her şeyin temeli töredir, töreyi doğru uygularsa insanın yüzü ağarır.’ Karakterersiz, töre, kural bilmeyen kişi insanların içine katılırsa işleri yürümez” (Önler 2008: 451). Eser yemek konusunda, yemeğin yenmesinden sofradaki hareketlere kadar belli görgü kuralları kapsamında olması gerektiğini vurgulamıştır.

Selçuklu mutfağına gelecek olursak, gerek sahip olduğu gelenek, gerekse göç ettiği Anadolu'nun kendilerine kazandırmış olduğu avantajları İslam dininin seçici eleğinden geçirerek oldukça zenginleşmiştir (Kızıldemir vd 2014: 198).

Selçuklular devrinde en genel anlamıyla Türkler gıdalarını yine hayvanlardan ve bitkilerden sağlıyordu. En önemli besin kaynağı et olarak görülmüştür. “Koyun veya sığır etleri münasip parçalara bölündükten sonra yıkanıp hafifçe kızartılır. Tuzu, soğanı ve baharatları konularak pişinceye kadar kaynatılır. Yahni terbiyeli et manasına gelmektedir” (Oral 2008: 28).

Türk mutfak kültürü içinde Selçuklu yemek çeşitleri, yemek pişirme ve muhafaza tekniklikleri ile kendilerine has bir mutfak kültürü oluşturmuşlardır. Selçuklularda genel olarak kuşluk ve akşam yemeği olmak üzere iki öğün yemek yenirdi. Kuşluk, sabahla öğlen arasında yapılmaktaydı. Kuşluk öğününde tok tutan yemekler tercih edilmekteydi. Akşam yemeğinde ise çeşit bol olmaktadır ve hava kararmadan yenmekteydi. Bu iki öğün arasında acıkanlar ise ayran, şerbet gibi içecekler ve meyvelerle açlıklarını giderip akşam öğününü beklerlerdi (Batu 2015: 76).

Genel olarak İslam dinindeki beslenme anlayışına bakacak olursak; İslam dininde bir malın veya yiyeceğin kullanılması öncelikle helal olup olmamasına bağlıdır. İslam dininin kitabı olan Kur'an sayesinde hangi bitki ve hayvandan besleneceğimiz ya da nelerin haram ya da helal olduğu bilinmektedir.

İslam dininin kitabı olan Kuran'ı Kerim'de yemekle ilgili yasaklar Maide suresinde şu şekilde belirtilmiştir;

“Size şunlar haram kılındı: Ölü, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına kesilen, boğulmuş, vurulmuş, yuvarlanmış, boynuzla vurulmuş, canavar tarafından parçalanmış olup da henüz canlı iken kesmedikleriniz, dikili taşlar üzerine boğazlananlar, zarlarla kısmet paylaşmanız. Bunların her biri, Allah yolundan çıkıştır. Bugün kâfirler, dininizi söndürebilmekten ümitlerini kestiler; o halde onlardan korkmayın, yalnız benden korkun! İşte bugün, sizin için dininizi kemale erdirdim, üzerinizdeki nimetimi tamamladım ve size din olarak İslam'ı seçtim. Ancak her kim son derece açlık halinde çaresiz kalır da, günaha daima kastı olmaksızın onlardan yemek zorunda kalırsa, elbette Allah çok bağışlayıcıdır, sonsuz merhamet sahibidir” (Maide 5/3).

Yahudi dininde olduğu gibi, domuz kirli görülmüştür. İnanç gereği kesilmesi gereken hayvanları öldürürken akan kanı tüketmek de haramdır. Aynı şekilde, vahşi

bir av hayvanı tarafından boğulmuş, sert bir darbenin ya da düşmenin kurbanı olmuş, boynuzlanmış ya da parçalanmış bir hayvan da, onu siz kesmediğiniz sürece haramdır (Zaoualı 2016: 37). Günümüzde de domuz eti ya da leş kabul edilen hayvan eti yenilmesi yasak olarak kabul edilmektedir. Birçok üründe de ürünlerinde domuz etinin olmadığını belirten yazı yazılması aslında bunu net olarak göstermektedir. İslam dininde içkinin de haram olması aslında hem çevresine hem de kendilerine zarar vermesini engellemektedir.

İslam dininde ayrıca öğün kavramları üzerinde durulmuş ve tıka basa yemek yenmesi sağlık açısından da uygun bulunmamıştır. Sağlıklı beslenme ve sünnetlere uygun beslenme üzerinde durulmuştur. “Sünnete uygun beslenme şeklinde günde iki öğün yemek yemenin insan sağlığı bakımından yararları üzerinde durulmuştur. Günlük öğünün, sabah ve akşam şeklinde iki öğün olması sünnettir. Hz. Peygamber öğle yemeği terk edilerek sadece sabah ve akşam tüketmeyi tavsiye etmiştir. Bu da “sünnete göre beslenme” olarak bilinmektedir” (Batu 2015: 70).

Normal yemek öğünü günümüzde üç öğün olarak anlaşılıyor. Özellikle sabah kahvaltısı önemli görülüyor. “Peygamber efendimizin “Akşam yemeğini terk ihtiyarlığa alamettir” diye rivayet ettiği söylenir. Yani bir insanın akşam yemeğini yemediğini görürseniz onun erken çökmesine sebep olacaktır. Hatta Peygamberimizin şu tavsiyesi de var: “Akşam hiçbir şey olmazsa bir avuç hurma yiyiniz”. Çünkü yetişkinlerde de hücre yenilenmesi uyku esnasında daha hızlı olmaktadır. Bu yüzden uyku sırasında bir enerjiye ihtiyaç vardır. Eğer akşam belli bir miktar yemek yenirse bu enerji sağlanmış olur. Ancak akşam yemeği gece yemeği olmamalı, gecenin geç saatlerinde değil, akşamın ilk saatlerinde olmalıdır” (Batu 2015: 80-81). Günümüzde insanlar daha çok sabah kahvaltısına ağırlık vererek akşam öğünlerinde ise daha hafif şeyler yiyerek, kilosunu ve sağlığını korumayı hedeflemektedir. Genelde iki öğün yerine ise üç öğün yemek anlayışımız bulunmaktadır.

İslam’daki sofraya anlayışında bir sofranın etrafında toplanma ve tek tabaktan yemek yeme kültürü vardır. Yemek ortaya konmakta ve aynı kaptan yenilmektedir. Tek tabaktan yemek yeme anlayışı aslında yavaş yavaş terk edilmiş çorbalar ya da yemekler bölünerek servis edilmekte ve herkesin kendine ait bir tabağı

bulunmaktadır. Oturuş biçimi olarak net bir belirleme yapılmamış fakat kibirli oturuş şekilleri sofraya saygısızlık olarak değerlendirilmiştir.

Yemeğe başlarken besmele ile başlayıp hamd ile bitirmek bir görevdir. Sağ el ile yemek, tuz ile başlayıp bitirmek, lokmayı küçük almak, iyi çiğnemek, ağızdakini yutmadan diğerini ağızına almama yolu izlenir. Yemekte aşırı acele etmemek, yemeği yermemek ve beğenmezlik etmemek beklenir. Önünden yemek, elini ekmele silmemek ve ekmeğe saygılı olmak hassasiyet göstergesidir. Düşenleri atmayıp temizleyip ondan istifade etmek ise ona saygıdır. Yemek kırıntısını ve kalan kısımları yemek israfa karşı duyarlılıktır. Sıcak yemeğe üfleme yapmadan yenecek kıvama gelmesini beklemek gerekmektedir. Suyu susadığında yudum yudum ve ağır ağır içmek, birden ve süratle içmemek, suyu üç nefeste içmek adap arasındadır (Yüceer 2010: 138).

İslamiyet'in beslenme üzerindeki etkisini incelerken diğer bir unsuru da inananları tarafından tüketimin zamanla dinle ilişkilendirildiği ve bu anlamda kutsallık atfedilen yiyecekler oluşturulmaktadır. Bu besinlerin bir kısmı kutsallığını Hz. Muhammed'in yaşam tarzından alırken bir kısmı da kutsal kitaptaki tasvirlerden almaktadır. Örneğin; bu besinlerden hurma, hac ibadeti yapan her Müslüman'ın kutsal topraklardan getirdiği ve kendini bu ibadeti yaptığı için kutlamaya gelen konuklarına ikram ettiği özel bir meyvedir (Beşirli 2017: 103-104).

İslamiyet'te beslenme düzenine etki açısından önemli bir kavram da oruçtur. Yirmi dokuz veya otuz günlük süreyi ifade eden bu süreçte her gün, sahur denilen (sabah ezanından hemen önce yapılan öğün) zamandan akşam ezanı vaktini ifade eden iftar zamanına kadar insanlar yeme ve içme eyleminden uzak kalır. Sofralar ise ramazan ayı denilen bu ayda genellikle zengin menülerle yapılır.

1.6.2. Osmanlı Dönemi Yemek

Türk mutfak kültürünün oluşmasında Osmanlı dönemi büyük önem taşımaktadır. Üç kıtaya birden yayılan Osmanlı İmparatorluğu yemek kültürü açısından da oldukça zengin bir mutfak yaratmıştır.

Osmanlı mutfağı, geniş coğrafyadaki kültürlerin bir kısmından etkilenecek ortaya çıkan fakat büyük oranda Türk unsurunun birikim ve alışkanlıklarına göre

şekillenen bir yapıyı ifade eder. Osmanlı mutfak kültürüne katkı sağlayan unsurlar dikkate alındığında (Bilgin 2008: 71-72):

1.Orta Asya'dan gelen alışkanlıklar: Türklerin Orta Asya'daki yaşam biçimleri ve coğrafyanın özelliğinden kaynaklanan et ve süt ürünlerine dayalı beslenme alışkanlıklarını birçok farklı ve yeni etkene rağmen, Osmanlı döneminde de devam ettirmiş olması, buradaki sürekliliği açıkça göstermektedir.

2.Göçler sırasında Arap ve Fas kültüründen etkilenme: Anadolu'ya geçiş sürecinde, Türkler konakladıkları ülkelerin beslenme alışkanlıklarından ve ürünlerinden faydalanmışlardır. Bu süreçte alınan İran ve Arap kültürüne ait öğeler, Osmanlı döneminin sonuna kadar varlığını sürdürmüştür

3.Anadolu'da yetişen ürünlerle tanışma: Osmanlılar 15. yüzyılda, yemeklerinde daha önce hiç kullanmadıkları kadar meyve, sebze ve yeşillik tercih ediyorlardı. Ne Orta Asya'da ne de Büyük Selçuklu döneminde mutfaklarda bu derecede bol ürün yer almıştır. Dolayısıyla Türklerin Anadolu'ya geçmesiyle birlikte yeni coğrafyada tanıdıkları ürünleri derhal mutfaklarına soktuklarını düşünmek yanlış olmaz.

Osmanlı döneminde Türk mutfağı; saray ve halk mutfağı şeklindedir. Halk mutfağı, saray mutfağı kadar olmasa da lezzet ve çeşit olarak çok zengindir. Misafirperver olan halk, hazırlanan yemekleri misafirlerine beğendirebilmek için fazla gayret göstermiş ve bunun için özel lezzetler ortaya koymuştur.

Osmanlı saray mutfak geleneğinin, 15. yüzyılda İstanbul'un fethi ile başladığı ve 19. yüzyılın sonlarına kadar geliştiği bilinmektedir. Bu süreçte, kuzu ve koyu etiyle hazırlanan kebab, yahni, külbastı, kızartma ve köfteler, pirinç pilavının envai çeşitleri, tahıl ve baklagillere dayanan et suyu ile pişirilmiş çorbalar, yaş ve kuru meyveler ile hazırlanmış hoşaf, şerbet, şurup, reçel, börek çeşitleri, etli dolmalar, sebzeler ile hazırlanan bazı tencere yemekleri, sütlü tatlılar, baklava, güllaç ve kadayıflar o dönemin tüketilen besinleri arasında yer almaktadır. Tuzsuz tereyağı ile pişirilen yemeklerde, kuru ve yaş meyveler baharat olarak kullanılmış, bu alışkanlık 19. yüzyıla doğru terk edilmiştir (Aracı 2016: 125-126).

Osmanlılarda geleneksel İslam tıbbından kaynaklanan bir beslenme ve sağlık düşüncesi vardır. Buna göre, insan vücudunda kan, balgam, safra ve sevda olmak

üzere dört hılt bulunmaktadır. Hıltların dengede olması sağlığa, dengenin bozulması hastalığa işaret eder. Hıltların miktar ve seviyesini belirleyen etkenlerden biri de yiyecek-içeceklerdir. Bu yüzden yıl boyunca hıltların dengede kalmasını sağlayacak beslenme rejimine ihtiyaç vardır. Denge bozukluğunda perhiz yapılmalı ve ilaç takviyesinde bulunulmalıdır. İslam tıbbının bütün inceliklerini bilen saray hekimleri ve belki bir kısım mutfak personeli saray halkına mevsimlere göre değişen ve sözü edilen hılt dengesini koruyacak yemekleri sunmaktaydılar (Bilgin 2008: 82).

Fatih Sultan Mehmet'in 1453 yılında İstanbul'u fethetmesiyle saraydaki Osmanlı yemeklerinde büyük değişiklikler yaşanmıştır. Deniz ürünlerinin tüketimi bu dönemde oldukça artmıştır. Yine bu dönemde Fatih Kanunnamesi ile Osmanlılarda ilk defa yemek yeme kuralları uygulanmaya başlanmıştır. Fatih Sultan Mehmet döneminde yemeğin çeşitliliğinden çok sade ve doyuruculuğuna önem verilmektedir (Güler 2010: 26).

Osmanlı sarayında sofralara nasıl oturulacağı ve nasıl yemek yeneceği kanunlarla belirlenmişti. Sofralarda oturma biçimi hiyerarşiye göre belirlenmişti. Fatih'in Teşkilat Kanunnamesi'nden sonra padişahlar sadece aile üyeleriyle yemek yemeye başlamışlardır.

Divan'da da bir oturma biçimi ve yemek yeme biçimi belirlenmişti. "Divan sarayın Kubbealtı bölümünde toplanır, toplantı sonunda padişah divan üyelerine öğle yemeği çıkarırdı. Divan üyeleri de rütbelere göre üçer kişilik gruplar halinde sinilerin başına oturur ve ikram sırasının kendisine gelmesini beklerdi. İlk sini sadrazamın grubuna gelir, onların işi bitince aynı sini öteki gruplara taşınırdı" (Belge 2001: 367).

Saray'da, sabah kahvaltılarında, soğuk et (kavurma) ve yumurta bazen; bal, kaymak, peynir ve reçel her zaman verilirdi. Öğle yemekleri öğle saatinden önce, kış dönemindeyse saat 10'da yenirdi. Akşam yemekleri de güneş batmadan iki saat önce çıkardı (Saz 2008: 221).

Saray halkı günde iki öğün yemek yerdi. Yemekler alçak sofralarda yere oturularak yenirdi. Sofralar genel olarak gösterişten uzaktı. Sadece yabancı devlet temsilcilerine verilen ziyafetlerde gösteriş ve lüks olabiliyordu. Yemek süresi de oldukça kısaydı. Sofrada yemek tek bir tabağa konurdu ve herkes ondan yerdi.

Osmanlıların 19. yüzyılda Batı ile ilişkilerini ilerletmeleri sonucu mutfak kültürümüz de Avrupa'dan etkilenmeye başlamıştır. İlk önceleri sofrada yenilikler başlamış, daha sonraları sını yerine masa, minder yerine sandalye, ortak kullanılan tencere yerine herkesin kendine ait kullandığı tabak ve beraberinde çatal, bıçak ve su takımları saraylarda kullanılmaya başlanmıştır (Güler 2010: 26). Bu etkilenmeler yavaş yavaş yerleşerek başka sofralara yerleşmiş ve günümüzdeki sofrada adabını da şekillendirmiştir.

1.6.3. Günümüzde Yemek

Anadolu'yu oluşturan farklı bölgeler hem farklı ekolojik mirasları ve hem de aldıkları ve almakta oldukları etkileşimler yüzünden kendilerine has özellikler gösterirler (Sauner 2008: 262-265);

İstanbul ve Marmara Bölgesi yiyecek açısından son derece çeşitli ve zengin bir yemek kültürü sunmaktadır. Bölge Tekirdağ ve İnegöl gibi et yemekleriyle ve Bursa'nın meyve ve sebzeleriyle meşhurdur. Ülkenin gastronomik anlamda başkenti olmaya devam eden İstanbul, Osmanlı mutfağından çağrışımlar sunmaktadır. Bu yemek kültürü İstanbul'da yaşayan Hristiyan ve Musevilerin mutfak geleneklerinden ve 19. yüzyıldan itibaren de Avrupa mutfak kültüründen de kozmopolit etkileri de içeren bir yapıya sahiptir. Eski İstanbul mutfağında tencere yemekleri, zeytinyağlılar ve tatlılar sunan lokantalar ve meze eşliğinde rakı ve şarap içilip balık yenen meyhaneler bulunmaktaydı. Eski İstanbul zamanında akşam yemekleri genellikle evde yenilmekteydi, restoranlara gitme alışkanlığı çok yoktu.

Ege Bölgesinde, meyve, sebze ve ot ağırlıklı, daha az et ve özellikle sahil kesimlerinde daha fazla balık tüketiminin olduğu Akdeniz'e has bir yemek alışkanlığı hakimdir. Buralarda zeytinyağı kullanımı yaygındır. Bu bölgede önemli bir merkez olan Antalya kendine has turunçgiller, reçeller ve piyazı gibi lezzetlerini her şeye rağmen korumaya çalışmaktadır.

Güneydoğu Anadolu Bölgesi kebab, lahmacun, çiğ köfte ve içli köfteleriyle meşhurdur. Gaziantep ve Antakya seçkin bir mutfak sunan önemli gastronomik merkezler olarak kabul edilir. Genel olarak bu bölgede yemekler baharatlı ve yağlıdır. Zeytinyağı kullanılmaz, yemeklerde bolca domates patlıcan kullanılır.

İç Anadolu Bölgesi mutfağı, baklagiller ve yenilebilir otların yanında esasen tahıla dayanmaktadır. Kuru meyveler, pekmez, haşhaş ve susam ezmesi bu mutfağı daha da zenginleştirmektedir. Özellikle Kayseri ili sucuk ve pastırmalarıyla meşhurdur. Başkent Ankara'daki yemek alışkanlıkları büyük ölçüde İstanbul mutfağına benzerdir.

Doğu Anadolu'nun geleneksel mutfakları süt, et, hayvani yağlara dayanmaktadır. Fakat aynı zamanda yabancı ot ve bitkilerin katkısı da önemlidir. Güneydoğu'ya göre daha az baharat ve acı kullanılır. Bölgede enerji veren yiyecekler tercih edilir. Ekmek yağlı hamurdan hazırlanır. Tereyağı, kaymak, yoğurt gibi süt ürünleri ve bal bolca tüketilir.

Karadeniz Bölgesi'nin yemek kültürü Anadolu'dan farklı özellikler gösterir. 19. yüzyılda Kafkas göçmenler tarafından bölgeye getirilen mısır, yakın zamanlara kadar bölgede kullanılan en temel tahıldır. Mısır ekmeği, karalahana, hamsi, kuru fasulye bölge de yaygın olan yiyeceklerdir.

Bölgelere has geleneksellikler zaman içinde değişmeye sınırlar kalkarak tek tipleşmeye başlamıştır. Son yıllarda restoranların da içerikleri oldukça değişmiştir. Geçmişten günümüze kalan çok az lokanta hala geçmişi yansıtmaya devam ederken, geriye kalan çoğunluk ise fastfood mutfağı sunan yerlerle karşımıza çıkmaktadır. Yine son zamanlarda artan alışveriş merkezleri de dünya çapında markaları getirerek halkın yemek yeme alışkanlıklarını değiştirmektedir.

Yemek yeme alışkanlıklarının değişimi 1980'lerden sonra ekonominin dünya çapında yaygınlaşmasıyla ve medya sektörünün de gelişmesiyle beraber olmuştur. Aslında kadının da iş hayatına girmesiyle yemek kavramı değişmeye başlamıştır. Önceden işi evde yemek hazırlamak olan kadının iş hayatına geçmesiyle daha çok hazır yemeğe yönelme ortaya çıkmıştır. Çünkü evde boş geçirilen zamanlar artık iş yaşamından arta kalan zamanlar olarak yerini değiştirmiştir.

Hızlı yaşam ile beraber boş zaman kavramı azalmaya başlamıştır. Artık o zaman yemekle değil başka aktivitelere öncelik verilerek doldurulmaya başlanmıştır. Dolayısıyla önceden börekler, dolmalar, sarmalar gibi yapılması çabuk olmayan yemekler günlük yaşamda değil de sadece misafir geldiğinde yapılan yemekler

haline gelmiştir. Gündelik yaşamda zaman alan yemekler yerine daha kolay ve zaman almayan çeşitteki yemekler ön plana çıkmaya başlamıştır.

Özellikle ayaküstü beslenme gençler arasında bir moda haline gelmiştir. Kendi kültürümüzde yer alan kebabların yerini hamburger, pide ve lahmacunların yerini pizza, sütlü tatlıların yerini pastalar, ayranın yerini ise kolalı içecekler almaya başlamıştır (Ciğerim 2005: 33). Beslenme açısından değişime başka bir örnek, kırsal alanda sabahları tüketilen çorbanın yerini bugün giderek çay tüketimine bırakmış olmasıdır. “Bir somun ekmek” deyişiyle dile getirilen buğday ekmeği ise halen temel gıda olmaya devam etmektedir (Gürsoy 2005: 6).

Sanayideki gelişme sadece besin türlerinde değil, mutfak kültürünün bir parçası olan mutfak araç-gereçlerinde ve kullanımlarında da değişmelere yol açmıştır. Anadolu mutfak kültüründe pişirme aracı olarak yer alan tandır, ocak ve kuzineler yerini ocaklı fırınlara bırakmıştır. Pişirme aracı olarak kullanılan ve daha lezzetli yemeklerin pişirildiği kalaylı-bakır kapların yerini önce alüminyum tencereler, sonra çelik emaye ve teflon tencereler, tavalar almıştır. Ancak kalaylı-bakır kaplardan besine kurşun, kadmiyum gibi sağlığı bozucu metaller, alüminyum kaplardan ise minerallerin biyoyararlılığını azaltan alüminyum geçtiğinden sağlık açısından zararlıdır (Ciğerim 2005: 35).

Geleneksel mutfağımızda sıvı besinler sırlı ve sırsız toprak küp ve çömleklerde, kuru besinler ise tahta sandıklarda, çuvallarda saklanırdı. Günümüzde bu gereçlerin yerini cam, emaye, plastik kaplar almıştır. Sıvı besinlerin saklanmasında en ideal gereç cam malzemedir. Ancak plastikten yapılmış kapların kullanılması ile plastiğin yapısında bulunan kimyasalların besine geçişleri söz konusudur. Kahvaltılık ve kısa sürede bozulabilen besinler, geleneksel mutfaklarımızın en serin yerlerinde ve tel dolaplarda saklanırdı. Halbuki teknoloji ve sanayinin insanlığa en önemli katkılarından biri olan soğutucular, kolay bozulabilen besinlerin daha uzun süre saklanmasını sağladığından günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Ciğerim 2005: 35).

Günümüz mutfağına genel olarak bakıldığında hem yemek yemenin hem de onun pişirilmesinin, muhafaza edilmesinin ve yapıldığı yerin geçmişe göre oldukça farklılaştığını görürüz. Her ne kadar gelenekselliği yaşatmaya çalışan restoranlar ya

da gemiŒe dönük yöresel yemekler olsa da kreselleŒmenin getirdiği tek tipleŒmenin yemek türüne, yemek kültürüne ve yemek yeme biçimlerine de yansıdağı yadsınamaz bir gerçektir.





BÖLÜM 2

2. YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Araştırmanın Konusu, Amacı, Önemi ve Temel Soruları

Beslenme alışkanlıkları son yıllarda küreselleşmenin de etkisiyle önemli bir değişikliğe uğramıştır. Yaşam koşullarındaki değişimle artık daha çok hazır yemeğe yönelme söz konusudur.

Bu araştırmanın ana konusu, Cumhuriyet Üniversitesi öğrencilerin beslenme düzenlerinin anlaşılmasıdır.

Bu çalışmanın temel amacı, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek ve açıklamaktır.

Bu çalışmanın önemi, toplumda değişime uğrayan birçok olgu gibi yemeğin de değişimini ve bu değişimle beraber öğrencilerin beslenme düzenlerine etkisini tespit etmektir. Öğrenciler gerek yemek hazırlama koşullarından gerekse zamanın kısıtlı olmasından dolayı hazır yemeğe yönelen gruplardan en göze çarpanıdır. Cumhuriyet Üniversitesi örneğinde, öğrencilerinin beslenme düzeni açısından bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi ve beslenme düzenlerinin fiziksel görünümelerini (kilo alma) nasıl etkilediğinin tespit edilmesi önemlidir.

2.1.1. Araştırmanın Temel Soruları

SORU 1: Öğrencilerin I. öğretim (gündüz) ve II. öğretim(gece) olmasının beslenme düzenlerine etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, I. öğretim ya da II. öğretim beslenme düzenine etkisinin tespit edilmesidir.

I. öğretim ve II. öğretimdeki en temel fark ders saatlerinin ayrı olmasıdır. Bu farklılık öğrencilerin gün içindeki beslenmelerine de etki edebilmektedir. I. öğretim’de genellikle 12.00 ve 13.00 arası öğle arası bulunmaktadır. I. öğretim öğrencileri bu arada kantin, yemekhane ve kafelerde yemek yiyebilmektedir. II. öğretim’de ise büyük çoğunlukta dersler 17.00 gibi başlamakta ve ara verilmeden

22.00'a kadar sürebilmektedir. II. öğretim öğrencileri genellikle atıştırma ile geçiştirip öğünleri atlayabilmekte ya da geciktirmektedir. I. öğretim ve II. öğretim öğrencisi olmanın beslenme düzenine etkisinin tespiti beslenme farklılıklarının tespiti açısından önemlidir.

SORU 2: Öğrencilerin kaldıkları yerin (yurt, öğrenci evi, aile yanı ya da akraba yanı vs.) beslenme düzenlerine etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, öğrencilerin kaldıkları yerin beslenme düzenine etkisini tespit etmektir.

Ailesiyle beraber kalan ya da tanıdık, akraba yanında kalan öğrenciler yemek hazırlama yönünden daha avantajlı olurken öğrenci evinde kalan öğrencilerin yemek hazırlamaktan hazır gıdalara yönelmesi beklenmektedir. Yurtta kalan öğrenciler de yurttan belirli saatlerde yemek çıkmasından dolayı ve yemek hazırlayacak bir mutfakları olmadıkları için bazı öğün saatlerini kaçırınca kendilerini hazır yemeğe ya da atıştırma ile geçiştirebilmektedir. Öğrencilerin kaldıkları yerin bilinmesi beslenme düzenlerinin tespiti açısından önemlidir.

SORU 3: Öğrencilerin aylık gelirlerinin beslenme düzenlerine etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, öğrencilerin ne yediğinin belirlenmesinde gelir düzeyinin ne kadar etkili olduğunun tespitidir.

Öğrenciler maddi gelirleri yetersiz olduğunda sağlıklı yemekleri tercih etmek yerine daha çok dürüm ya da ekonomik menü tarzında yiyecekleri tercih etmektedir. Bazen de öğünleri atlayıp onları bisküvi, kraker gibi gıdalarla geçiştirebilmektedirler. Buna rağmen maddi olanağı iyi olup sadece kendi tercihinden ya da tamamen alışkanlıklarından dolayı sağlıklı beslenen öğrenciler de vardır. Beslenme düzeninde aylık gelirin ne kadar etkili olduğunun belirlenmesi araştırma açısından önemlidir.

SORU 4: Beslenme düzeninin öğrencilerin fiziksel görünümüne etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, özellikle kilo problemi yaşayan öğrencilerin, öğün atlamasından veya hazır yemek tercih etmesinden dolayı fiziksel görünümünün etkilenmesinin tespitidir.

Öğrencilerin birçok etkenden dolayı beslenme düzeni değişebilmekte ve bu da öğrencinin kilo problemi yaşamasına neden olmaktadır. Sağlıklı besinler yerine daha çok atıştırmalık ya da hazır gıdalar tercih edilmesi öğrencinin kilo almasına neden olmaktadır. Özellikle II. öğretim öğrencilerinin dersten sonra yediği yemeklerle, hem geç saate yemek yemesinden hem de fastfood gibi gıdaları tercih etmelerinden dolayı kilo almaları kaçınılmaz olmaktadır. Öğrencilerin beslenme düzenlerinin sağlığına ve fiziksel görünümüne etkisinin bilinmesi önemlidir.

SORU 5: Uyku düzeninin (uyanma ve yatma saatleri) beslenme düzenine etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, uyanma ve yatma saatlerinin özellikle öğün saatlerinin değişmesine etkisinin tespitidir.

Öğrencilerin sabah uyanma ya da akşam yatma saatleri öğün saatlerini de belirleyici konumdadır. I. öğretimdeki bir öğrenci sabah erken uyanıp kahvaltısını yaparken akşam da ders sonrası akşam yemeğini yiyebilmektedir. II. öğretimdeki bir öğrenci sabah geç kalkmasından dolayı öğle yemeği saatinde kahvaltısını yapmaktadır. Akşam yemeği saatinde de derste olduğundan akşam yemeğini dersten çıkınca yemektedir. Hatta ilerleyen saatlerde de tekrar yemek yiyebilmekte ve geç saatte yatmaktadır. Uyanma ve yatma saatlerinin, öğün saatlerini değiştirmesi beslenme düzenlerinin tespiti açısından önemlidir.

SORU 6: Öğrencilerin cinsiyetlerinin beslenme düzenlerine etkisi nasıldır?

Buradaki amaç, cinsiyetin öğün hazırlamada ya da hazır yemekte etkisinin tespitidir.

İnsanlar eski çağlardan bu yana hep bir işbölümü içerisinde olmuş ve genellikle yemek hazırlama görevi kadına verilmiştir. Bu nedenledir ki hala toplumun bir kısmındaki algı bu şekilde devam etmektedir. Yani erkek öğrenciler yemek hazırlamaya uzak görüldüğü için daha çok hazır yemek tercih eden grup gibi görülmektedir. Buna karşılık atıştırma kavramı ise iki cinsiyette de görülebilmektedir. Kız ve erkek öğrencilerin cinsiyetlerinden kaynaklı atıştırma ya da hazır yemeğe yönelmesinin sebebinin bilinmesi cinsiyetin beslenmeye etkisinin tespiti açısından önemlidir.

2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın içinde üzerinde durulan beslenme, öğün gibi konular aslında çok daha geniş kapsamlı konulardır. Araştırma da bu konular daha çok beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıkları gibi konularla sınırlandırılmıştır. Söz konusu konular, araştırmanın soruları ve amacı çerçevesinde ele alınmıştır.

Beslenme alışkanlıkları, Türkiye’de aslında çok eski olmayan ve ilgi odağı gittikçe artan bir alandır. Bu alanın çalışmada gece ve gündüz öğretim gören öğrenciler arasındaki farklılıklarla anlatılması tasarlanmıştır. Bu araştırmanın verileri Cumhuriyet Üniversitesi (merkezdeki) lisans ve önlisans öğrencileriyle sınırlıdır.

2.3. Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma da öğrencilerin beslenme düzenleri belirlenmeye çalışıldığı için survey araştırma yöntemi kullanılmıştır. Sorular oluşturulmadan önce, Cumhuriyet Üniversitesi’nde rastgele seçilen 11 öğrenciyle derinlemesine mülakat yapılmıştır.

2.4. Örneklem

Cumhuriyet Üniversitesi örneğinde yapılan bu araştırma da elde edilen verilerin çeşitli istatistiksel analizleri yapılarak betimsel ve ilişkisel sonuçlara ulaşılarak yorumlanmış ve tartışılmıştır.

2.4.1. Cumhuriyet Üniversitesi (Merkez) Öğrenci Sayısı

Tablo 2. Okuyan Öğrenci Dağılımı

16.02.2019 Tarihli Lisans- Ön lisans Merkezdeki Öğrenci Sayıları					
Birim Adı	1. Öğretim Bayan Öğrenci Sayısı	1. Öğretim Erkek Öğrenci Sayısı	2. Öğretim Bayan Öğrenci Sayısı	2. Öğretim Erkek Öğrenci Sayısı	Toplam Öğrenci Sayısı
Diş Hekimliği Fakültesi	296	218	0	0	514
Eczacılık Fakültesi	210	104	0	0	314
Edebiyat Fakültesi	2.849	1.574	1.609	1.123	7.155
Eğitim Fakültesi	1.939	927	136	61	3.063
Fen Fakültesi	551	355	36	47	989
Güzel Sanatlar Fakültesi	102	130	0	0	232

İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	1.472	1.340	1.029	1.321	5.162
İlahiyat Fakültesi	1.438	743	371	312	2.864
İletişim Fakültesi	295	322	217	364	1.198
Mimarlık Fakültesi	200	159	0	0	359
Mühendislik Fakültesi	843	2.354	359	1.771	5.327
Sağlık Bilimleri Fakültesi	1.179	329	167	98	1.773
Teknoloji Fakültesi	41	437	7	193	678
Tıp Fakültesi	710	732	0	0	1.442
Turizm Fakültesi	45	36	27	27	135
Veteriner Fakültesi	131	270	0	0	401
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	176	350	0	0	526
Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu	100	141	47	61	349
Cumhuriyet Meslek Yüksekokulu	1.181	1.403	502	888	3.974
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	1.875	836	567	308	3.586
Sivas Meslek Yüksekokulu	641	3.157	105	1.366	5.269
Toplam Öğrenci Sayısı	16274	15917	5179	7.940	45310

(www.cumhuriyet.edu.tr/ogrenci/index.php?Dil=1&d=410)

Bu tabloya göre Cumhuriyet Üniversitesi'nde (merkez) **32191** öğrenci I. Öğretim ve **13119** öğrenci de II. Öğretim' de öğrenim görmektedir.

2.4.2. Örneklem Yapısı

Araştırmanın evrenini, Cumhuriyet Üniversitesi'nde (merkez) bulunan 45310 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada Cumhuriyet Üniversitesi (İl merkezindeki) 2018-2019 dönemlerinde aktif olarak öğrenim gören öğrenci sayısının N= 45.310 olduğu görülmektedir. Cumhuriyet Üniversitesi birinci ve ikinci öğretim öğrencilerinin tamamı evrenimizi oluşturmaktadır. Çalışma evrenin %71'i (N1=32.191) birinci ve %29'u (N2=13.119) ise ikinci öğretim olduğu görülmüştür. Çalışmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak, %3 kabul edilebilir hata payı ve %95 güven seviyesi ile en az 700 öğrencinin evrenin temsil gücünü sağlayabileceği hesaplanmıştır. Çalışma 700 öğrencinin üzerinden planlanmıştır. Seçilen birinci ve ikinci öğretim olarak tabakalandırıldığında n1=525 birinci ve n2= 175 ikinci öğretim öğrencisi üzerinden planlanmıştır. Birinci öğretim grubu (n1=525) cinsiyete göre yeniden tabakalandırırsak erkekler için n11=265, kadınlar için n12=260 öğrenci ile planlanmıştır. İkinci öğretim grubu öğrencilerini (n1=175) cinsiyete göre yeniden

tabakalandırırsak erkekler için $n_1=68$, kadınlar için $n_2=107$ öğrenci ile planlanmıştır.

Çalışmaya dâhil edilen 700 öğrenci örneklem grubunun 0.95 örnekleme gücünü sağlayacağı (çalışmalarda 0.70 ve üzerinde olan değerlerin geçerli ve yeterli olacağı ön görülür), yapılan varyans analizi için etki büyüklüğü düzeyinin 0,50 olduğu tespit edilmiştir (0.10 az, 0.25 orta ve 0.40 büyük etki büyüklüğü olarak ifade edilir). Özetle çalışmanın yeterli güce sahip olduğu ve etki büyüklüğü düzeyinin ise oldukça yeterli olduğu görülmektedir.

Çalışmada hesaplanan güç düzeyi ve etki büyüklüğü hesaplamaları G*Power Version 3.1.7. ile tespit edilmiştir.

Tablo 3. Örneklemin Tabakalandırılması

Öğretim	Cinsiyet	
	Erkek	Kadın
Birinci Öğretim	265 (%36)	260 (%34)
İkinci Öğretim	68(%12)	107 (%18)

Evren Örneklem Hesabı

N: Evren birim sayısı, n: Örneklem büyüklüğü

P: Evrendeki X'in gözlenme oranı, Q (1-P): X'in gözlenmeme oranı

Z_{α} : $\alpha= 0.05, 0.01, 0.001$ için 1.96, 2.58 ve 3.28 değerleri

d= Örneklem hatası

σ = Evren standart sapması

$t_{\alpha, sd}$ = sd serbestlik dereceli t dağılımı kritik değerleridir ($sd=n-1$). $t_{\alpha, sd}$ kritik değerleri $sd= n-1 \rightarrow 5000$ olduğunda Z_{α} değerlerine eşit alınabilir.

1. Evren varyansı biliniyorsa ve sadece 1.tür hata dikkate alınarak örneklem büyüklüğü;

$$n = \frac{N \cdot \sigma^2 \cdot Z_{\alpha}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

2. Evren standart sapması (σ) bilinmiyorsa Z_{α} yerine t dağılımının kritik değerleri olan $t_{\alpha, sd}$ değerleri alınarak örneklem büyüklüğü;

$$n = \frac{N \cdot s^2 \cdot t_{\alpha, sd}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

Eğer evren varyansı bilinmiyorsa σ yerine s , Z_{α} ve Z_{β} değerleri yerine $t_{\alpha/sd}$ değerleri kullanılır.

3. Araştırmada incelenecek değişken nitel değişken olduğunda normal yaklaşımla yukarıdaki formüller aşağıdaki gibi yazılır.

$$n = \frac{N \cdot P \cdot Q \cdot Z_{\alpha}^2}{(N-1) \cdot d^2} \quad n = \frac{N \cdot P \cdot Q \cdot t_{\alpha, sd}^2}{(N-1) \cdot d^2}$$

4. Evren birim sayısı 10000'in üzerinde olduğu durumlarda yukarıdaki formüller aşağıdaki gibi uygulanır.

$$n = \frac{\sigma^2 \cdot Z_{\alpha}^2}{d^2} \quad n = \frac{P \cdot Q \cdot Z_{\alpha}^2}{d^2}$$

Araştırmacılara bir kolaylık olması bakımından $\alpha = 0.05$ için $+$ 0.03, $+$ 0.05 ve $+$ 0.10 örnekleme hataları için farklı evren büyüklüklerinden çekilmesi gereken örneklem büyüklükleri hesaplanarak aşağıda Tablo 4'de verilmiştir. Bu çizelge sadece araştırmacılara bir yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacı kendi özel durumuna göre örneklem büyüklüğünü hesaplariken gerekli formüllerden yararlanmalıdır (Yazıcıoğlu, Erdoğan 2004: 49-50).

Tablo 4. $\alpha=0.05$ için Evren Büyüklükleri

Evren Büyüklüğü	+0.03 örnekleme hatası (d)			+0.05 örnekleme hatası(d)			+0.10 örnekleme hatası (d)		
	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7	p=0.5 q=0.5	p=0.8 q=0.2	p=0.3 q=0.7
100	92	87	90	80	71	77	49	38	45
500	341	289	321	217	165	196	81	55	70
750	441	358	409	254	185	226	85	57	73
1000	516	406	473	278	198	244	88	58	75
2500	748	537	660	333	224	286	93	60	78
5000	880	601	760	357	234	303	94	61	79
10000	964	639	823	370	240	313	95	61	80
25000	1023	665	865	378	244	319	96	61	80
50000	1045	674	881	381	245	321	96	61	81
100000	1056	678	888	383	245	322	96	61	81
1000000	1066	682	896	384	246	323	96	61	81
100milyon	1067	683	896	384	245	323	96	61	81

Kaynak: Yazıcıoğlu ve Erdoğan 2004: 50

2.4.3. Görüşülecek Öğrencilerin Seçimi

Görüşülecek öğrenciler tesadüfi örnekleme ile seçilmiştir. Anketler, daha doğru bilgi toplamak amacıyla yüz yüze uygulanmıştır.

Alan çalışması sonrasında hatasız doldurulduğu tespit edilen anket formları SPSS programına girilerek analizleri yapılmıştır. Anket uygulamaları Mart- 30 Nisan 2019 zaman aralığında tamamlanmıştır.

Çalışmada elde edilen verilerin, çalışmanın amaç ve sorularına açıklama getirecek şekilde istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir.

2.4.4. İşlem

Verilerin analizi konusunda; tanımlayıcı istatistikler frekans, yüzde, ortalama, standart sapma ve ortalama değerleri ile sunulmuştur. Beslenme özelliklerinin ve uyku düzeylerinin birinci ve ikinci öğretim düzeylerine göre kıyaslamasının yapılması için t testi analizi yapılmıştır. Birinci ve ikinci öğretim öğrencilerin demografik ve öğün yapma özelliklerinin kıyaslanması için ki-kare testi yapılmıştır. Uyku kalitesi ve beslenme özellikleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi amacı ile

korelasyon analizi yapılmıştır. Çalışmada 0,05'den küçük p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analizler SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır

2.5. Bulgular

700 öğrenci üzerinden planlanan anket uygulaması 825 öğrenciyle yapılmıştır. Aşağıda elde edilen bulgular verilmiştir.

2.5.1. Fakültelerin Dağılımları

Öğrencilerin % 18'nin İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, %9'u Sağlık Bilimler Fakültesi, %9 'u Edebiyat Fakültesi, %8'i Mühendislik Fakültesi, %7'si Cumhuriyet Meslek Yüksekokulu, %7'si Fen Fakültesi, %6'sı Eğitim Fakültesi, %6'sı İlahiyat Fakültesi, %5'i Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu ve Sivas Meslek Yüksekokulu öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Fakültelerin Dağılımları

Fakülte	%	Yüzde
İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi	146	17,7
Sağlık Bilimler Fakültesi	74	9,0
Edebiyat Fakültesi	71	8,6
Mühendislik Fakültesi	64	7,8
Cumhuriyet Meslek Yüksekokulu	60	7,3
Fen Fakültesi	55	6,7
Eğitim Fakültesi	51	6,2
İlahiyat Fakültesi	48	5,8
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	44	5,3
Sivas Meslek Yüksekokulu	44	5,3
Güzel Sanatlar Fakültesi	33	4,0
İletişim Fakültesi	31	3,8
Mimarlık Fakültesi	26	3,2
Diş Hekimliği Fakültesi	23	2,8
Eczacılık Fakültesi	17	2,1
Tıp Fakültesi	11	1,3
Turizm Fakültesi	9	1,09

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu	7	,8
Teknoloji Fakültesi	6	,7
Veterinerlik Fakültesi	5	,6
Total	825	100

2.5.2. Öğrencilerin Özellikleri

Öğrencilerin cinsiyetleri aşağıdaki tabloda verilmiştir

Tablo 6. Cinsiyet

Cinsiyetiniz	n	Yüzde %
Erkek	75	45
Kadın	450	55
Total	825	100

Çalışmaya katılan öğrencilerin %45'nin erkek ve %55'nin kadın olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin öğretim durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 7. Öğretim Durumu

Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz?	n	Yüzde %
Birinci Öğretim	25	76
İkinci Öğretim	00	24
Total	25	100

Öğrencilerin %76'nın birinci öğretim, % 24'nün ikinci öğretim olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin aylık gelir düzeyleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 8. Aylık Gelir

Aylık ortalama geliriniz?	n	Yüzde %
0-500 TL	54	31

501-1000 TL	506	61
1001-1500 TL	7	1
1501-2000 TL	27	3
2001 TL üzeri	31	4
Total	825	100

Öğrencilerin aylık ortalama gelirlerinin %31'nin 500 TL altında, %61'nin 501-1000 TL arasında, % 1'nin 1001-1500 TL arasında, %3'nin 1501-2000 TL arasında, % 4'nün 2001 TL ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin gelir düzeyi ağırlıklı olarak 501-1000 arasındadır.

Öğrencilerin çalışma durumları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 9. Çalışma Durumu

Düzenli gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?	n	Yüzde %
Evet	47	6
Hayır	574	70
Ara Sıra	204	25
Total	825	100

Öğrencilerin %6'nın düzenli olarak çalıştığı, % 25'nin ara sıra çalıştığı ve %70'nin ise düzenli bir işte çalışmadığı görülmüştür. Yani öğrenciler ağırlıklı olarak düzenli bir işte çalışmamaktadır.

Öğrencilerin nerede kaldığına yönelik tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 10. Kalınan Yer

Nerede kalıyorsunuz?	n	Yüzde %
Ailemle yaşıyorum	341	41
KYK yurdunda yaşıyorum	163	20
Öğrenci evinde (arkadaş, apart) yaşıyorum	217	26
Özel bir yurttta kalıyorum	55	7

Tanıdık(akraba) yanında yaşıyorum	49	6
Total	825	100

Öğrencilerin % 41'i ailelerinin yanında, % 20'si KYK yurtlarında, % 26'sı öğrenci evlerinde, %7'si özel yurtlarda, %6'nın tanıdıklarının yanın kaldığı görülmüştür. Seçilen öğrenciler ağırlıklı olarak ailesiyle yaşamaktadır.

2.5.3. Beslenme Özellikleri(Ana öğün ve Ara Öğünler)

Öğrencilerin günde kaç öğün yaptığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 11. Öğün Yapma Durumu

Günde kaç öğün (ana) yemek yersiniz?	n	Yüzde %
1	32	4
2	577	70
3	216	26
Total	825	100

Öğrencilerin % 4'ü günde tek öğün, % 70'i günde iki öğün ve %26'sı üç öğün yaptığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak günde iki öğün yaptığı görülmektedir.

Öğrencilerin ara öğün yapma durumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 12. Ara Öğün Yapma Durumu

Ara Öğünleri genelde Kuşluk(Sabah ve öğle arası) vakti yaparım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	259	31
Nadiren	319	39
Bazen	173	21
Genelde	60	7
Her zaman	14	2
Total	825	100

Ara Öğünleri genelde ikindi vakti yaparım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	147	18
Nadiren	358	43
Bazen	243	29
Genelde	68	8
Her zaman	9	1
Total	825	100

Ara Öğünleri genelde gece (yatsı) vakti yaparım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	108	13
Nadiren	311	38
Bazen	284	34
Genelde	117	14
Her zaman	5	1
Total	825	100

Öğrencilerin %31'i hiçbir zaman kuşluk vaktinde ara öğün yapmadığını, % 39'u nadiren, % 21'i bazen, %7'si genelde, % 2'si her zaman kuşluk vaktinde ara öğün yaptığını ifade etmiştir.

Öğrencilerin %18'i hiçbir zaman ikindi vaktinde ara öğün yapmadığını, % 43'ü nadiren, % 29'u bazen, % 8'i genelde %1'i her zaman ikindi vaktinde ara öğün yaptığını ifade etmiştir.

Öğrencilerin %13'ü hiçbir zaman yatsı vaktinde ara öğün yapmadığını, % 38 nadiren, % 34 bazen, %14 genelde %1'i her zaman yatsı vaktinde ara öğün yaptığını ifade etmiştir.

Öğrencilerin nadiren kuşluk, ikindi ve yatsı vaktinde ara öğünlerini yaptığı görülmektedir.

2.5.4. Beslenme Özellikleri (Öğün atlama ve Öğün Yerine Atıştırma Yapma)

Öğrencilerin öğün atlama durumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 13. Öğün atlama

Beslenme düzenime göre öğün atlaması yaparım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	44	5
Nadiren	100	12
Bazen	194	24
Genelde	471	57
Her zaman	16	2
Total	825	100

Öğrencilerin % 5'i hiçbir zaman öğün atlamadıklarını,% 12'si nadiren, % 24'ü bazen, %57'si genelde %2'si her zaman öğün atladığını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak genelde öğün atladıkları görülmektedir.

Öğrencilerin öğün yerine atıştırma yapma durumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 14. Öğün Yerine Atıştırmalık Durumu

Beslenme düzenime göre ana öğünler yerine atıştırmalık yaparım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	35	4
Nadiren	55	7
Bazen	247	30
Genelde	475	58
Her zaman	13	2
Total	825	100

Öğrencilerin % 4'ü hiçbir zaman öğün yerine atıştırmalık yapmadığını,% 7'si nadiren, % 30'u bazen, %58'i genelde %2'si her zaman beslenme düzenine göre ana öğünler yerine atıştırmalıklar tükettiğini ifade etmiştir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak genelde ana öğünler yerine atıştırmalık yaptığı görülmektedir.

Öğrencilerin hangi öğünü atladıkları aşağıda verilmiştir.

Tablo 15. Sabah, Öğle ve Akşam Öğün Atlama Durumu

Beslenme düzenime göre sabah kahvaltısını atlarım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	103	12
Nadiren	133	16
Bazen	111	13
Genelde	466	56
Her zaman	12	1
Total	825	100

Beslenme düzenime göre öğle yemeğini atlarım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	64	8
Nadiren	536	65
Bazen	113	14
Genelde	99	12
Her zaman	13	2
Total	825	100

Beslenme düzenime göre akşam yemeğini atlarım	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	121	15
Nadiren	351	43
Bazen	320	39
Genelde	24	3
Her zaman	9	1
Total	825	100

Öğrencilerin % 12'si hiçbir zaman sabah kahvaltısını atlamadığını ,% 16'sı nadiren, % 13'ü bazen, %56'sı genelde %1'i her zaman sabah kahvaltısını atladığını ifade etmiştir. Öğrenciler ağırlıklı olarak sabah kahvaltısını genelde atladıklarını belirtmiştir.

Öğrencilerin % 8'i hiçbir zaman öğle yemeğini atlamadığını,% 65'i nadiren, % 14'ü bazen, %12'si genelde %2'si her zaman öğle yemeğini atladığını ifade etmiştir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğle yemeğini nadiren atladıklarını belirtmiştir.

Öğrencilerin % 15'i hiçbir zaman akşam yemeğini atlamadığını,% 43'ü nadiren, % 39'u bazen, %3'ü genelde %1'i her zaman akşam yemeğini atladığını ifade etmiştir. Öğrenciler ağırlıklı olarak aksam yemeğini nadiren atladıklarını belirtmiştir.

2.5.5. Beslenme Özellikleri (Öğün arası atıştırma) (Öğün arası atıştırma)

Öğrencilerin öğün arasında atıştırma yapma durumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 16. Öğün arası atıştırma

Öğün arası atıştırma olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	32	4
Nadiren	514	62
Bazen	222	27
Genelde	44	5
Her zaman	13	2
Total	825	100
Öğün arası atıştırma olarak abur cubur (cips, bisküvi vb.) tercih ederim	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	25	3
Nadiren	131	16
Bazen	387	47
Genelde	265	32
Her zaman	17	2
Total	825	100
Öğün arası atıştırma olarak kuruyemiş tercih ederim	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	44	5
Nadiren	490	59
Bazen	240	29
Genelde	43	5
Her zaman	8	1
Total	825	100

Öğrencilerin % 4'ü hiçbir zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak meyve/ kuru meyve tercih etmediğini, 62'si nadiren, % 27'si bazen, %5'i genelde % 2'si her zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak meyve/ kuru meyve tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün arasında nadiren meyve/kuru meyve tercih etmiştir.

Öğrencilerin % 3'ü hiçbir zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak abur cubur(cips, bisküvi vb.) tercih etmediğini, 16'si nadiren, % 47'si bazen, %32'si genelde % 2'si her zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak abur cubur(cips, bisküvi vb.)tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün arasında bazen abur cubur(cips, bisküvi vb.)tercih etmişlerdir.

Öğrencilerin % 5'i hiçbir zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak kuruyemiş tercih etmediğini, 59'u nadiren, % 29'u bazen, %5'i genelde % 1'i her zaman öğün arasında atıştırılabilir olarak kuruyemiş tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün arasında nadiren kuruyemiş tercih etmişlerdir.

2.5.6. Beslenme Özellikleri (Öğün Yerine Atıştırılabilirlikler)

Öğrencilerin öğün yerine atıştırılabilirlik durumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 17. Öğün yerine atıştırılabilirlikler

Öğün yerine atıştırılabilirlikler olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	50	6
Nadiren	465	56
Bazen	277	34
Genelde	28	3
Her zaman	5	1
Toplam	825	100
Öğün yerine atıştırılabilirlikler olarak Abur cubur (cips,bisküvi vs) tercih ederim	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	47	6
Nadiren	89	11

Bazen	209	25
Genelde	468	57
Her zaman	12	1
Toplam	825	100
Öğün yerine atıştırma olarak n	n	Yüzde %
kuruyemiş tercih ederim		
Hiçbir zaman	68	8
Nadiren	442	53
Bazen	261	32
Genelde	47	6
Her zaman	7	1
Toplam	825	100

Öğrencilerin %6'sı hiçbir zaman öğün yerine meyve/kuru meyve tercih etmediğini, % 56'sı nadiren, % 34'ü bazen, %3'ü genelde % 1'i her zaman öğün yerine atıştırma olarak meyve/ kuru meyve tercih ettiğini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün yerine nadiren meyve/kuru meyve tercih etmişlerdir.

Öğrencilerin %6'sı hiçbir zaman öğün yerine abur cubur (cips, bisküvi vb.) tercih etmediğini, % 11'i nadiren, % 25'i bazen, %57'si genelde % 1'i her zaman öğün yerine atıştırma olarak abur cubur (cips, bisküvi vb.) tercih ettiğini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün yerine genelde abur cubur(cips, bisküvi vb.) tercih etmişlerdir.

Öğrencilerin %8'i hiçbir zaman öğün yerine kuruyemiş tercih etmediğini, % 53'ü nadiren, % 32'si bazen, %6'sı genelde %1'i her zaman öğün yerine atıştırma olarak kuruyemiş tercih ettiğini ifade etmişlerdir. Öğrenciler ağırlıklı olarak öğün yerine nadiren kuruyemiş tercih etmişlerdir.

2.5.7. Maddi Durum ve Kilo Durumu

Öğrencilerin maddi durumunun yemek yeme tercihini etkileyip etkilemediği aşağıda verilmiştir.

Tablo 18. Maddi Durum

Maddi durumunun yemek yeme tercihi (yemek çeşidi, yeme sıklığı) olumsuz olarak etkilemektedir.	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	97	12
Nadiren	177	21
Bazen	414	50
Genelde	126	15
Her zaman	11	1
Total	825	100

Öğrencilerin % 12'si hiçbir zaman maddi durumunun yemek yeme tercihi olumsuz etkilemediğini, % 21'i nadiren, % 50'si bazen, %15'i genelde % 1'i her zaman maddi durumunun yemek yeme tercihi olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Öğrenciler ağırlıklı olarak bazen maddi durumunun yemek yeme tercihi olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

Öğrencilerin öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo alıp almadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 19. Kilo Alma Durumu

Öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo aldığını oldu	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	48	6
Nadiren	180	22
Bazen	449	54
Genelde	131	16
Her zaman	17	2
Total	825	100

Öğrencilerin % 6'sı hiçbir zaman beslenme düzeninden kaynaklı kilo almadığını, % 22'si nadiren, % 54'ü bazen, %16'sı genelde % 2'si her zaman öğrencilik süresince beslenme düzeninden kaynaklı kilo aldığını ifade etmiştir.

2.5.8. Öğün Atlama Nedenlerinin İncelenmesi

Öğrencilerin öğün atlamasına sebep olan nedenler aşağıda verilmiştir. Onun öncesinde öğrencilerin öğün atlamadığını belirten öğünler aşağıda verilmiştir.

Tablo 20. Öğün atlamama Durumları

Öğün Atlamam (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	88	11
Öğle	169	20
Akşam	47	6
Sabah+ Öğle	1	0
Sabah+ Akşam	106	13
Öğle+ Akşam	329	40
Sabah+ Öğle+ Akşam	51	6

Öğrencilerin %11'i sabah, % 20'si öğle, %6'sı akşam öğünlerini atlamadığını belirtmiştir.

Öğrencilerin ders saatlerinden dolayı hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 21. Ders Saatlerinden Dolayı Öğün Atlama

Ders saatleri (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	161	20
Öğle	139	17
Akşam	163	20
Sabah+ Öğle	16	2
Sabah+ Akşam	3	0
Öğle+ Akşam	2	0

Öğrencilerin ders saatleri nedeniyle %20'si sabah, % 17'si öğle, %20'ü akşam öğünlerini atladıklarını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin uyku düzensizliği (geç ya da erken kalkma ve yatma) nedeniyle hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 22. Uyku Düzensizliği Nedeniyle Öğün Atlama

Uyku düzensizliği(Geç ya da erken kalma-yatma) (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	486	59
Öğle	82	10
Akşam	15	2
Sabah+ Öğle	3	0
Sabah+ Akşam	3	0
Sabah+ Öğle+ Akşam	1	0

Öğrencilerin uyku düzensizliğinden dolayı %59'u sabah, % 10'u öğle, %2'si akşam öğünlerini atladığını ifade etmişlerdir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak uyku düzensizliği nedeniyle sabah öğününü atladığı görülmüştür.

Öğrencilerin ekonomik nedenlerden dolayı hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 23. Ekonomik Nedenlerden Dolayı Öğün Atlama

Ekonomik nedenler (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	7	1
Öğle	71	9
Akşam	13	2
Sabah+ Öğle	5	1
Öğle+ Akşam	1	0
Sabah+ Öğle+ Akşam	2	0

Öğrencilerin ekonomik nedenlerden dolayı %1'i sabah, % 9'u öğle, %2'si akşam öğünlerini atladığını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin canı istemediği için hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 24. Canı İstemediğinden Dolayı Öğün Atlama

Canım istemiyor(iştahım olmuyor) (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	338	41
Öğle	55	7
Akşam	54	7
Sabah+ Öğle	9	1
Sabah+ Akşam	3	0
Öğle+ Akşam	21	3
Sabah+ Öğle+ Akşam	2	0

Öğrencilerin canı istemediğinden (iştahsızlık) %41'i sabah, % 7'si öğle, %7'si akşam öğünlerini atladığını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin kilo almak istemediği için hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 25. Kilo Almak İstememe Nedeniyle Öğün Atlama

Kilo almak istemediğim için (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	29	4
Öğle	26	3
Akşam	92	11
Sabah+ Öğle	1	0
Sabah+ Akşam	1	0
Öğle+ Akşam	4	0

Öğrencilerin kilo almak istememe nedeni ile %4'ü sabah, % 3'ü öğle, %11'i akşam öğünlerini atladığını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerin yurt ve okul yemekhanesinde yemek istememesinden dolayı hangi öğünleri atladığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 26. Yurt ve Okul Yemekhanesinin Tercih Edilmemesi Nedeniyle Öğün Atlama

Yurttaki ve yemekhanedeki yemekleri tercih edemediğim için (n:825)	n	Yüzde %
Sabah	67	8
Öğle	82	10
Akşam	50	6
Sabah+ Öğle	1	0
Sabah+ Akşam	5	1
Öğle+ Akşam	5	1
Sabah+ Öğle+ Akşam	6	1

Öğrencilerin yurt ve okul yemekhanesinde yemek istememesinden dolayı %8'i sabah, % 10'u öğle, %6'sı akşam öğünlerini atladığını ifade etmişlerdir.

2.5.9. Öğünlerinizi genellikle nerede yaparsınız?

Öğrencilerin öğünlerini nerede yaptıklarına dair bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 27. Öğünlerin Yapıldığı Yer

Öğünlerin Yapıldığı yer	SABAH		ÖĞLE		AKŞAM	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Evde	31	0	3	0	08	8
Yurtta	16	2	9	2	77	9
Yemekhanede	3	0	427	52	6	1
Lokanta, Cafe, Kantin vb.	114	14	155	19	292	35
Bu öğünü atlarım	361	44	221	27	142	17
Total	825	100	825	100	825	100

Öğrencilerin %40'ı sabah kahvaltısını, %38'i de akşam yemeğini evde yediği görülmüştür.

Öğrencilerin %2'sinin sabah kahvaltısını, %2'sinin öğle yemeğini ve %9'nun akşam yemeğini yurtta yaptığı görülmüştür.

Öğrencilerin %52'sinin öğle yemeğini ve %1'in akşam yemeğini yemekhanede yaptığı görülmüştür.

Öğrencilerin %14'ünün sabah kahvaltısını, %19'unun öğle yemeğini ve %35'inin akşam yemeğini lokanta, cafe, kantin vs. yaptığı görülmüştür.

Öğrencilerin %44'ü sabah kahvaltısını, %27'si öğle yemeğini ve %17'si akşam yemeği öğününü atladığını ifade etmiştir.

2.5.10. Dışarda Yemek Yeme Durumları

Öğrencilerin ne sıklıkla dışarıda yemek yediği ve hangi türden restoranları tercih ettiği aşağıda verilmiştir.

Tablo 28. Ev Yemekleri Yapan Restoranları Tercih Etme Durumu

Ev yemekleri yapan restoran	n	%
Her gün	10	1
Haftada bir kaç kez	198	24
İki üç haftada bir kez	220	27
Ayda bir kez	23	3
Çok seyrek	311	38
Hiç tercih etmem	63	7
Total	825	100

Öğrencilerin %1'i her gün, % 24'ü haftada birkaç kez, % 27'si iki-üç haftada bir kez, % 3'ü ayda bir kez, % 38'i çok seyrek ev yemekleri yapan restoranları tercih ettiklerini, %7'i hiç ev yemekleri yapan restoranları tercih etmediklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 29. Fastfood Restoranları Tercih Etme Durumu

Fast-Food restoran	n	%
Her gün	7	1
Haftada bir kaç kez	236	29
İki üç haftada bir kez	395	48
Ayda bir kez	105	13

Çok seyrek	44	5
Hiç tercih etmem	38	4
Total	825	100

Öğrencilerin %1'i her gün, % 29'u haftada birkaç kez, % 48'i iki-üç haftada bir kez, % 13'ü ayda bir kez, % 5'i çok seyrek ev yemekleri yapan restoranları tercih ettiğini, %4'ü hiç fastfood tarzı restoranları tercih etmediklerini ifade etmiştir.

Tablo 30. Lokantaları Tercih Etme Durumu

Lokanta	n	%
Her gün	0	0
Haftada bir kaç kez	446	54
İki üç haftada bir kez	236	29
Ayda bir kez	84	10
Çok seyrek	25	3
Hiç tercih etmem	34	4
Total	825	100

Öğrencilerin % 54'ü haftada birkaç, %29'u iki-üç haftada bir kez, % 10'u ayda bir kez, % 3'ü çok seyrek şekilde lokantaları tercih ettiklerini, %4'ü lokantaları hiç tercih etmediklerini ifade etmiştir.

Tablo 31. Cafe, Bistro vb. Tercih Etme Durumu

Cafe, Bistro vb.	n	%
Her gün	7	1
Haftada bir kaç kez	643	78
İki üç haftada bir kez	86	10
Ayda bir kez	29	4
Çok seyrek	25	3
Hiç tercih etmem	35	4
Total	825	100

Öğrencilerin %1'i her gün, % 78'i haftada birkaç, %10'u iki-üç haftada bir kez, %4'u ayda bir kez, % 3'ü çok seyrek şekilde cafe, bistro tarzı mekânlarda yemek yemeyi tercih ettiğini, % 4'ü cafe, bistro tarzı mekânlarda yemek yemeyi hiç tercih etmediklerini ifade etmişlerdir.

2.5.11. Saatlere Göre Öğünler

Öğrencilerin hangi saat aralığında hangi öğünü yaptığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 32. Öğün Saatleri

Öğün saatleri 06.00-09.00	n	% yüzde
Kahvaltı	230	98
Öğle	2	1
Akşam	2	1
Total	234	100
Öğün saatleri 09.00-11.00	n	% yüzde
Kahvaltı	77	79
Öğle	20	20
Akşam	1	1
Total	99	100
Öğün saatleri 11.00-12.00	n	% yüzde
Kahvaltı	19	37
Öğle	32	62
Akşam	1	2
Total	52	100
Öğün saatleri 12.00-13.00	n	% yüzde
Kahvaltı	27	6
Öğle	454	94
Akşam	1	0
Total	482	100
Öğün saatleri 13.00-15.00	n	% yüzde
Kahvaltı	4	2
Öğle	94	98
Total	98	100
Öğün saatleri 15.00-16.00	n	% yüzde

Kahvaltı	1	1
Öğle	153	97
Akşam	3	2
Total	157	100
Öğün saatleri 16.00-17.00	n	% yüzde
Kahvaltı	1	2
Öğle	19	32
Akşam	39	66
Total	59	100
Öğün saatleri 17.00-19.00	n	% yüzde
Öğle	5	2
Akşam	221	98
Total	226	100
Öğün saatleri 19.00-21.00	n	% yüzde
Kahvaltı	1	0
Öğle	2	1
Akşam	421	99
Total	424	100
Öğün saatleri 21.00- sonrası	n	% yüzde
Öğle	1	0
Akşam	231	100
Total	232	100

Öğrencilerin 06.00-09.00 saatleri arasında %98 ile sabah öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 09.00-11.00 saatleri arasında %79 ile sabah, %20 ile öğle öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 11.00-12.00 saatleri arasında %36 ile sabah, %62 ile öğle öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 12:00-13:00 saatleri arasında %94'ünün öğle yemeği , % 6'sının da kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 13.00-15.00 saatleri arasında %4 ile kahvaltı, %98 ile öğle öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 15:00-16:00 saatleri arasında %1'inin kahvaltı, %97'sinin öğle ve %2'sinin ise akşam öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 16.00-17.00 saatleri arasında %2'sinin kahvaltı, %32'sinin öğle ve %66'sının akşam öğününü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 17:00-19:00 saatleri arasında %2'sinin kahvaltı ve %98'inin akşam öğünü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 19:00-21:00 saatleri arasında %99'unun akşam öğünü yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin 21:00 ve sonrasında %100'ünün akşam öğünü yaptığı tespit edilmiştir.

2.5.12. Öğrencilerin Uyku İle İlgili Durumlarının İncelenmesi

Öğrencilerin erken uyanmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 33. Erken Uyanıyorum

Erken uyanıyorum	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	6	0,7
Nadiren	153	18,5
Bazen	42	5,1
Genelde	538	65,2
Her zaman	86	10,4
Total	825	100

Öğrencilerin % 1'i hiçbir zaman erken uyanmadıklarını, % 19'u nadiren, %5'i bazen, %65'i genelde %10'u her zaman erken uyanmalarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin geç uyanmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 34. Geç Uyanıyorum

Geç uyanıyorum	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	27	3
Nadiren	460	56
Bazen	153	19
Genelde	173	21
Her zaman	12	1
Total	798	100

Öğrencilerin % 3'ü hiçbir zaman geç uyanmadığını,% 56'sı nadiren, %19'u bazen, %21'i genelde %1'i her zaman geç uyanmadıklarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin erken yatmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 35. Erken Yatıyorum

Erken yatıyorum	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	16	2
Nadiren	221	27
Bazen	397	48
Genelde	156	19
Her zaman	35	4
Total	825	100

Öğrencilerin % 2'si hiçbir zaman erken yatmadığını ,% 27'si nadiren, %48'i bazen, %19'u genelde %4'ü her zaman erken yatmadıklarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin geç yatmalarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 36. Geç Yatıyorum

Geç yatıyorum	n	Yüzde %
Hiçbir zaman	9	1
Nadiren	110	13
Bazen	149	18
Genelde	533	65

Her zaman	24	3
Total	825	100

Öğrencilerin % 1'i hiçbir zaman geç yatmadığını ,% 13'ü nadiren, %18'i bazen, %65'i genelde %3'ü her zaman geç yattıklarını ifade etmiştir.

Öğrencilerin gün içinde uyuduklarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

Tablo 37. Gün İçinde Uyuyorum

Gün içinde uyuyorum	n	Yüzde %
Hiç	135	6
Nadiren	409	50
Bazen	244	30
Genelde	34	4
Her zaman	3	0
Total	825	100

Öğrencilerin % 16'sı hiçbir zaman gün içinde uyumadığını ,% 50'si nadiren, %30'u bazen, %4'ü genelde gün içinde uyuduklarını ifade etmiştir.

2.6. İlişkilendirme (Çapraz Tablolar)

2.6.1. Öğretim durumlarına göre demografik özelliklerinin incelenmesi

Öğrencilerin birinci ve ikinci öğretim olma durumuna göre cinsiyet, aylık gelir, düzenli bir işte çalışma ve kaldığı yer durumlarının benzer olma ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 38. Öğretim durumlarına göre demografik özelliklerinin incelenmesi

Demografik Özellikleri		Kaçınıcı Öğretim Öğrencisisiniz?				p
		Birinci öğretim		İkinci Öğretim		
		n	%	n	%	
Cinsiyetiniz	Erkek	280	74,7%	95	25,3%	0,98
	Kadın	345	76,7%	105	23,3%	
Aylık ortalama geliriniz?	0-500 TL	179	70,5%	75	29,5%	0,35
	501-1000 TL	390	77,1%	116	22,9%	
	1001-1500 TL	7	100,0%	0	0,0%	

Düzenli gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?	1501-2000 TL	24	88,9%	3	11,1%	0,52
	2001 TL üzeri	25	80,6%	6	19,4%	
	Evet	35	74,5%	12	25,5%	
	Hayır	452	78,7%	122	21,3%	
	Ara Sıra	138	67,6%	66	32,4%	
Nerede kalıyorsunuz?	Aile yanında	277	81,2%	64	18,8%	0,29
	KYK yurdu	85	52,1%	78	47,9%	
	Öğrenci Evi	165	76,0%	52	24,0%	
	Özel Yurt	51	92,7%	4	7,3%	
	Tanıdıkların yanı	47	95,9%	2	4,1%	

Öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumlarına göre cinsiyetlerinin benzer oranlarda kız ve erkeklerden oluştuğu görülmüştür ($p=0,98, p>0,05$).

Öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumlarına göre aylık gelir düzeylerinin benzer oranlarda olduğu görülmüştür ($p=0,35, p>0,05$).

Öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumlarına düzenli çalışma düzeylerinin benzer oranlarda olduğu görülmüştür ($p=0,52, p>0,05$).

Öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumlarına göre kaldıkları yerin farklı düzeylerde olmadığı görülmüştür ($p=0,29, p>0,05$).

2.6.2. Öğün Tüketimi ve Öğretim

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre günde kaç öğün tükettiğinin benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 39. Öğün Tüketimi ve Öğretim

Günde kaç öğün (ana) yemek yersiniz?	Kaçınıcı öğretim öğrencisisiniz?				p
	Birinci öğretim		İkinci Öğretim		
	n	%	n	%	
1	20	3,2%	12	6,0%	0,03*
2	421	67,4%	156	78,0%	
3	184	29,4%	32	16,0%	

*Anlamlı fark**Ki-kare Analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin birinci öğretim ve ikinci öğretim olma düzeylerine göre öğün tüketim düzeylerinin istatistiksel olarak farklı olduğu görülmüştür ($p=0,03, p<0,05$).

Birinci öğretimlerin daha az oranda (%67) günde iki öğün, daha yüksek oranda günde üç öğün (%29) tüketimi yaptığı görülmüştür. İkinci öğretimlerin daha fazla oranda (%78) günde iki öğün, daha düşük oranda günde üç öğün (%16) tüketimi yaptığı görülmüştür.

2.6.3. Öğün Atlama İle Öğün Yapma Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre öğün atlama ve öğün yapma sıklıklarının benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 40. Öğün Atlama İle Öğün Yapma Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu

Beslenme Özellikleri	Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz?	n	X	s.s	p
Ara Öğünleri genelde Kuşluk(Sabah ve öğle arası) vakti yaparım	Birinci öğretim	625	2,17	0,96	0,01*
	İkinci Öğretim	200	1,85	0,99	
Ara Öğünleri genelde ikindi vakti yaparım	Birinci öğretim	625	2,36	0,89	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,17	0,91	
Ara Öğünleri genelde gece (yatsı) vakti yaparım	Birinci öğretim	625	2,13	0,89	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,56	0,95	
Beslenme düzenime göre öğün atlaması yaparım	Birinci öğretim	625	3,29	0,96	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,66	0,71	
Beslenme düzenime göre ana öğünler yerine atıştırma yaparım	Birinci öğretim	625	3,38	0,85	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,69	0,65	
Beslenme düzenime göre sabah kahvaltısını atlarım	Birinci öğretim	625	3,02	1,16	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,68	0,78	
Beslenme düzenime göre öğle yemeğini atlarım	Birinci öğretim	625	2,38	0,88	0,08
	İkinci Öğretim	200	2,26	0,72	

Beslenme düzenime göre akşam yemeğini atlarım	Birinci öğretim	625	2,13	0,73	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,95	0,69	

*Anlamli fark** Bağımsız t testi analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin öğretim durumuna göre ara öğünleri genelde kuşluk(sabah ve öğle arası) vakti yapma sıklığı düzeylerinin farklı olduğu, birinci öğretim grubunun daha sıklıkla ara öğünleri genelde kuşluk vaktinde yaptığı tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre ara öğünleri genelde ikinci vakti yapma sıklığı düzeylerinin farklı olduğu, birinci öğretim grubunun daha sıklıkla ara öğünleri genelde ikinci vaktinde yaptığı tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre ara öğünleri genelde yatsı vakti yapma sıklığı düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha sıklıkla ara öğünleri genelde yatsı vaktinde yaptığı tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre öğünleri atlama sıklığı düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha sıklıkla öğünleri atladığı tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre öğün yerine atıştırma ile yapma sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha sıklıkla öğün yerine atıştırma ile yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre kahvaltı yapma sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha sıklıkla kahvaltı yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre öğle yemeği yeme sıklık düzeylerinin farklı olmadığı ve birinci öğretim ile ikinci öğretim grubunun benzer sıklıklarda öğle yemeği yedikleri tespit edilmiştir ($p=0,08, p>0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre akşam yemeği yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha sıklıkla akşam yemeği yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

2.6.4. Öğün Arası ve öğün yerine Atıştırma Yapma, maddi durum ve kilo durumları Sıklık Düzeyleri Ve Öğretim Durumu

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre öğün arası atıştırma yapma, maddi durum ve kilo durumlarının benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 41. Öğün Arası Atıştırma Yapma, maddi durum, kilo durumları Ve Öğretim Durumu

Beslenme Özellikleri	Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz?	n	X	s.s	p
Öğün arası atıştırmalıklar olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim	Birinci öğretim	625	2,35	0,71	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,50	0,72	
Öğün arası atıştırmalıklar olarak abur cubur (cips,bisküvi vs) tercih ederim	Birinci Öğretim	625	3,08	0,82	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,33	0,78	
Öğün arası atıştırmalıklar olarak kuruyemiş tercih ederim	Birinci öğretim	625	2,37	0,71	0,75
	İkinci Öğretim	200	2,39	0,71	
Maddi durumumum yemek yeme tercihim (yemek çeşidi, yeme sıklığı) olumsuz olarak etkilemektedir.	Birinci öğretim	625	2,65	0,91	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,97	0,83	
Öğrencilik süresince beslenme düzenime bağlı kilo aldığım oldu	Birinci öğretim	625	2,79	0,82	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,11	0,78	
Öğün yerine atıştırmalıklar olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim	Birinci öğretim	625	2,32	0,68	0,01
	İkinci Öğretim	200	2,48	0,63	
Öğün yerine atıştırmalıklar olarak Abur cubur (cips, bisküvi vb) tercih ederim	Birinci öğretim	625	3,28	0,95	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,67	0,69	

Öğün yerine atıştırma olarak kuruyemiş tercih ederim	Birinci öğretim	625	2,33	0,74	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,51	0,78	

*Anlamli fark** Bağımsız t testi analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün arasında kuru meyve yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha çok sıklıkla öğün arasında kuru meyve yeme sıklık düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün arasında abur cubur yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha çok sıklıkla öğün arasında abur cubur yeme sıklık düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün arasında kuruyemiş yeme sıklık düzeylerinin farklı olmadığı, birinci öğretim ve ikinci öğretim grubunun benzer sıklıkla kuruyemiş tüketimi yaptığı tespit edilmiştir ($p=0,75, p>0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna göre maddi durumun yemek yeme tercihlerini olumsuz etkileme düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun birinci öğretim grubuna göre daha yüksek düzeyde olumsuz etkilendiği tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğrencilik sürecinde beslenmeye bağlı olarak kilo alma düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun birinci öğretim grubuna göre daha yüksek düzeyde kilo aldığı tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün yerine kuru meyve yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha çok sıklıkla öğün yerine kuru meyve yeme sıklık düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün yerine abur cubur yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha çok sıklıkla öğün yerine abur cubur yeme sıklık düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin öğretim durumuna öğün yerine kuruyemiş yeme sıklık düzeylerinin farklı olduğu, ikinci öğretim grubunun daha çok sıklıkla öğün yerine kuruyemiş yeme sıklık düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

2.6.5. Öğrencilerin Yurttaki Yemekleri Tercih Etmeme Nedenlerinin Önem Derecesi Ve Öğretim durumları

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre yurttaki yemekleri tercih etmeme nedenlerinin benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 42. Yurttaki Yemekleri Tercih Etmeme ve Öğretim Durumu

Yurttaki yemekleri tercih etmeme	Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz?	n	X	s.s	p
Çok yağlı olması	Birinci Öğretim	65	3,14	1,43	0,01*
	İkinci Öğretim	17	4,18	1,24	
Çok sıra olması	Birinci Öğretim	73	2,73	1,54	0,01*
	İkinci Öğretim	26	3,88	1,21	
Tiksinme (temiz olmama)	Birinci Öğretim	59	2,97	1,35	0,01*
	İkinci Öğretim	16	4,13	1,26	
Lezzetsiz olması	Birinci Öğretim	64	3,66	1,26	0,16
	İkinci Öğretim	20	4,10	1,07	
Porsiyonun küçük olması	Birinci Öğretim	65	2,66	1,41	0,01*
	İkinci Öğretim	29	3,59	0,98	
Belli saatlerde yemek çıkması	Birinci Öğretim	84	3,63	1,48	0,01*
	İkinci Öğretim	65	4,78	0,67	
Diğer	Birinci Öğretim	22	3,00	1,63	0,19
	İkinci Öğretim	9	3,89	1,36	

*Anlamli fark** Bağımsız t testi analizi yapılmıştır.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin çok yağlı olması nedenine göre önem düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin yağlı olmasının konusunun birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok etkili olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden çok sıra olması nedenine göre önem düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu yurttaki yemekhanede tercih etmeme konusunda çok sıra olmasının birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok etkili olduğunu görülmüştür.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemekhanenin temiz olmaması nedenine göre önem

düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu yurttaki yemekhanede tercih etmeme konusunda yemekhanenin temiz olmamasının birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok etkili olduğunu düşündüğü görülmüştür.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin lezzetli olmaması nedenine göre önem düzeylerinin benzer düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,16, p>0,05$).

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin porsiyonlarının küçük olması nedenine göre önem düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu yurttaki yemekhanede tercih etmeme konusunda yemeklerin porsiyonlarının küçük olması birinci öğretim öğrencilerine göre daha önemli olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden belirli saatlerde yemek çıkmasına göre önem düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu daha yüksek düzeyde yurttaki yemekhanede tercih etmeme konusunda belirli saatlerde yemek çıkmasının birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok etkili olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yurttaki yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden diğer nedenlere göre önem düzeylerinin benzer düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,19, p>0,05$).

2.6.6. Öğrencilerin Yemekhanedeki Yemekleri Tercih Etmeme Nedenlerinin Önem Derecesi Ve Öğretim durumları

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre yemekhanedeki yemekleri tercih etmeme nedenlerinin benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 43. Yemekhanedeki Yemekleri Tercih Etmeme ve Öğretim Durumu

Yemekhanedeki yemekleri tercih etmeme	Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz ?	n	X	s.s	p
Çok yağlı olması	Birinci Öğretim	33	3,33	0,99	0,22
	İkinci Öğretim	13	3,92	1,12	
Çok sıra olması	Birinci Öğretim	44	3,84	0,75	0,01*
	İkinci Öğretim	12	3,92	1,51	
Tiksinme (temiz olmama)	Birinci Öğretim	11	3,45	1,29	0,89
	İkinci Öğretim	8	4,00	1,20	
Lezzetsiz olması	Birinci Öğretim	17	3,59	1,12	0,74
	İkinci Öğretim	7	3,71	1,11	
Porsiyonun küçük olması	Birinci Öğretim	32	3,38	0,94	0,31
	İkinci Öğretim	13	3,62	1,33	
Belli saatlerde yemek çıkması	Birinci Öğretim	69	4,74	0,78	0,05
	İkinci Öğretim	25	4,52	1,08	
Diğer	Birinci Öğretim	3	3,33	1,53	-
	İkinci Öğretim	7	4,14	1,21	

*Anlamli fark** Bağımsız t testi analizi yapılmıştır.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin yağlı olmasına göre önem düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür ($p=0,22, p>0,05$).

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden çok sıra olması nedenine göre önem düzeylerinin farklı düzeylerde olduğu görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$). İkinci öğretim grubu daha yüksek düzeyde yemekhanede tercih etmeme konusunda çok sıra olmasının birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok etkili olduğunu düşündükleri tespit edilmiştir.

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemekhanenin temiz olmamasına göre önem düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür ($p=0,89, p>0,05$).

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemekhanenin lezzetli olmamasına göre önem düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür ($p=0,74, p>0,05$).

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin porsiyonlarının küçük olmasına göre önem düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür ($p=0,31, p>0,05$).

Birinci öğretim ve ikinci öğretim öğrencilerin yemekhaneyi tercih etmeme nedenlerinden yemeklerin belli saatlerde çıkıyor olmasına göre önem düzeylerinin benzer olduğu görülmüştür ($p=0,05, p>0,05$).

2.6.7. Öğün saatleri ve Öğretim Durumu

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre öğün saatlerinin benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 44. Öğün saatleri ve Öğretim Durumu

Öğün saatleriniz (Hafta içi) genellikle hangi saat aralığındadır?	Öğün	Kaçınıcı öğretim öğrencisisiniz?				p
		Birinci Öğretim		İkinci Öğretim		
		n	%	n	%	
Öğünü Atlarım	Kahvaltı	343	75,1%	157	96,9%	0,02*
	Öğle	111	24,3%	5	3,1%	
	Akşam	3	,7%	0	0,0%	
06.00-09.00	Kahvaltı	225	98,7%	5	83,3%	0,05
	Öğle	1	,4%	1	16,7%	
	Akşam	2	,9%	0	0,0%	
09.00-11.00	Kahvaltı	61	74,4%	16	100,0%	0,06
	Öğle	20	24,4%	0	0,0%	
	Akşam	1	1,2%	0	0,0%	
11.00-12.00	Kahvaltı	10	27,0%	9	60,0%	0,04*
	Öğle	26	70,3%	6	40,0%	
	Akşam	1	2,7%	0	0,0%	
12.00-13.00	Kahvaltı	4	,9%	23	59,0%	0,01*
	Öğle	438	98,9%	16	41,0%	
	Akşam	1	,2%	0	0,0%	
13.00-15.00	Kahvaltı	1	1,4%	3	10,7%	0,25
	Öğle	69	94,5%	25	89,3%	
	Akşam	3	4,1%	0	0,0%	
15.00-16.00	Kahvaltı	0	0,0%	1	,7%	0,09
	Öğle	11	84,6%	142	98,6%	
	Akşam	2	15,4%	1	,7%	
16.00-17.00	Kahvaltı	0	0,0%	1	6,7%	0,01*

	Öğle	5	11,4%	14	93,3%	
	Akşam	39	88,6%	0	0,0%	
	Kahvaltı	0	0,0%	0	0,0%	
17.00-19.00	Öğle	3	1,4%	2	18,2%	0,12
	Akşam	212	98,6%	9	81,8%	
	Kahvaltı	1	,3%	0	0,0%	
19.00-21.00	Öğle	2	,5%	0	0,0%	0,91
	Akşam	383	99,2%	38	100,0%	
	Kahvaltı	0	0,0%	0	0,0%	
21.00- sonrası	Öğle	1	1,5%	0	0,0%	0,92
	Akşam	65	98,5%	166	100,0%	

*Anlamli fark** Ki-kare analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin öğün atlamalarının öğretim düzeylerine göre farklı olduğudur. Birinci öğretimlerin ikinci öğretimlere göre daha düşük düzeyde kahvaltıyı atladiğı görölrken, daha yüksek düzeyde de öğle yemeklerini atladiğı tespit edilmiştir ($p=0,02, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 06.00-09.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin benzer oranlarda olduğı görölmüştür. Birinci ve ikinci öğretim olan öğrencilerin benzer oranlarda saat 06.00-09.00 arasında kahvaltı ve öğle yemeği yediğı görölmüştür ($p=0,05, p>0,05$).

Öğrencilerin saat 09.00-11.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin benzer oranlarda olduğı görölmüştür. Birinci ve ikinci öğretim olan öğrencilerin benzer oranlarda saat 09.00-11.00 arasında kahvaltı ve öğle yemeği yediğı görölmüştür ($p=0,06, p>0,05$).

Öğrencilerin saat 11.00-12.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olduğı görölmüştür. Birinci öğretim olan öğrencilerin daha yüksek oranda öğle yemeği ve ikinci öğretimlerin ile daha yüksek oranda kahvaltı yaptığı görölmüştür ($p=0,04, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 12.00 -13.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olduğı görölmüştür. Birinci öğretim olan öğrencilerin daha yüksek oranda öğle yemeği ve ikinci öğretimlerin ile daha yüksek oranda kahvaltı yaptığı görölmüştür ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 13.00 -15.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olmadığı görölmüştür ($p=0,09, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 15.00 -16.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olmadığı görülmüştür ($p=0,09, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 16.00 -17.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olduğu görülmüştür. Birinci öğretim olan öğrencilerin daha yüksek oranda akşam yemeği ve ikinci öğretimlerin ile daha yüksek oranda öğle yemeği yediği görülmüştür ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 17.00 -19.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olmadığı görülmüştür ($p=0,12, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 19.00 -21.00 arası yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olmadığı görülmüştür ($p=0,91, p<0,05$).

Öğrencilerin saat 21.00 ve sonrasında yapılan öğüne göre öğretim düzeylerinin farklı oranlarda olmadığı görülmüştür ($p=0,92, p<0,05$).

2.6.8. Uyku ve Öğretim Durumu

Öğrencilerin öğretim durumlarına göre uyku düzenlerinin benzer ya da farklı olma durumu aşağıda verilmiştir.

Tablo 45. Uyku ve Öğretim Durumu

Uyku Düzeni	Kaçıncı öğretim öğrencisisiniz?	n	X	s.s	p
Erken uyanıyorum	Birinci Öğretim	625	4,10	0,40	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,28	0,69	
Geç uyanıyorum	Birinci Öğretim	625	2,21	0,53	0,01*
	İkinci Öğretim	200	3,88	0,59	
Erken yatıyorum	Birinci Öğretim	625	3,18	0,78	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,30	0,65	
Geç yatıyorum	Birinci Öğretim	625	3,40	0,84	0,01*
	İkinci Öğretim	200	4,00	0,38	
Gün içinde uyuyorum	Birinci Öğretim	625	2,32	0,76	0,01*
	İkinci Öğretim	200	1,95	0,76	
Uyku Kalitesi	Birinci Öğretim	625	3,20	0,38	0,01*
	İkinci Öğretim	200	2,13	0,42	

*Anlamlı fark** Bağımsız t testi analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin erken uyanma düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu, birinci öğretim öğrencilerinin daha çok erken uyandıkları tespit edilmiştir ($p=0,01, p<0,05$).

Öğrencilerin geç uyanma düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu, ikinci öğretim öğrencilerinin daha çok düzeyde geç uyandıkları tespit edilmiştir (p=0,01,p<0,05)

Öğrencilerin erken yatma düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu birinci öğretim öğrencilerinin daha çok erken yattıkları tespit edilmiştir (p=0,01,p<0,05).

Öğrencilerin geç yatma düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu, ikinci öğretim öğrencilerinin daha çok düzeyde geç yattıkları tespit edilmiştir (p=0,01,p<0,05)

Öğrencilerin gün içinde uyuma düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu, ikinci öğretim öğrencilerinin düşük düzeyde gün içinde uydukları tespit edilmiştir (p=0,01,p<0,05)

Öğrencilerin genel uyku kalitesi düzeylerinin öğretim düzeylerine göre farklı olduğu, ikinci öğretim öğrencilerinin uyku kalitesi düzeylerinin birinci öğretilere göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (p=0,01,p<0,05).

2.6.9. Beslenme Düzeyleri Ve Uyku Kalitesi İlişkisi

Öğrencilerin beslenme düzeyleriyle uyku kalitesi arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 46. Beslenme Düzeyleri Ve Uyku Kalitesi İlişkisi

Ölçüm		Uyku Kalitesi
Dışarıda Yemek Yeme Sıklıkları	r	-0,079*
	p	0,03
Ara Öğün Yapma Sıklığı	r	0,02
	p	0,63
Öğün Atlama Sıklığı	r	-0,509**
	p	0,01
Öğün Arası Atıştırma Yapma Sıklığı	r	-0,242**
	p	0,01

*0,05 düzeyinde anlamlı ilişki,** 0,01 Düzeyinde anlamlı ilişki***Korelasyon analizi yapılmıştır.

Öğrencilerin uyku kalitesi ile dışarıda yemek yeme sıklıkları arasında negatif düzeyde düşük düzeyde güçte ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,079, p=0,03,

p<0,05). Öğrencilerin uyku kalitesinin artış göstermesinin dışarıda yemek yeme sıklıklarının azaltacağı ön görülebilir.

Öğrencilerin uyku kalitesi ile ara öğün sıklığı yapma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (r=0,02, p=0,63, p>0,05).

Öğrencilerin uyku kalitesi ile öğün atlama sıklığı yapma düzeyleri arasında negatif düzeyde orta düzeyde güçte ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,509, p=0,01, p<0,05). Öğrencilerin uyku kalitesinin artış göstermesinin öğün atlama sıklıklarının önemli düzeyde azaltacağı, uyku kalitesi yüksek olan öğrencilerin daha az öğün atlaması yapacağı görülmüştür.

Öğrencilerin uyku kalitesi ile öğün arası atıştırma sıklık düzeyleri arasında negatif düzeyde düşük düzeyde güçte ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=-0,242, p=0,01, p<0,05). Uyku kalitesinin yüksek olan öğrencilerin öğün arası atıştırma sıklıklarının daha düşük olacağı, uyku kalitesi yüksek olan öğrencilerin daha az sıklıkla atıştırma yapma eğiliminde olduğu görülmüştür.

Uyku kalitesi düşük olan öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının daha yüksek, daha yüksek düzeyde öğün atlaması yaptığı ve öğünler arasında atıştırma yapma alışkanlıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

2.6.10. Kalınan Yerle Beslenme Düzenleri İlişkisi

Öğrencilerin kaldıkları yerle beslenme düzenleri arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 47. Kalınan Yer ve Beslenme Düzeni

Ölçüm	Kalınan yer	n	X	s.s.	p
Dışarıda yemek yeme sıklıkları	Aile yanında	341	4,40	0,86	0,01*
	KYK yurdu	163	5,00	1,16	
	Öğrenci Evi	217	5,28	1,00	
	Özel Yurt	55	4,92	1,28	
	Tanıdıkların yanı	49	4,35	0,58	
Ara öğün yapma sıklığı	Aile yanında	341	2,59	0,55	0,01*
	KYK yurdu	163	2,58	0,52	
	Öğrenci Evi	217	2,49	0,59	
	Özel Yurt	55	2,79	0,42	
	Tanıdıkların yanı	49	2,59	0,72	

Öğün atlama sıklığı	Aile yanında	341	2,65	0,60	0,01*
	KYK yurdu	163	2,72	0,63	
	Öğrenci Evi	217	2,60	0,75	
	Özel Yurt	55	2,16	0,87	
	Tanıdıkların yanı	49	2,68	0,21	
Öğün arası atıştırma sıklığı	Aile yanında	341	2,67	0,45	0,01*
	KYK yurdu	163	2,73	0,37	
	Öğrenci Evi	217	2,57	0,54	
	Özel Yurt	55	2,60	0,63	
	Tanıdıkların yanı	49	2,78	0,34	

*Anlamli fark

Öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıkları ile kaldıkları yer arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin KYK yurdu, özel yurt ve öğrenci evinde kalan öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının aile ve tanıdıkları yanında kalan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir (p=0,01, p<0,05).

Öğrencilerin ara öğün yapma sıklıkları ile kaldıkları yer arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin özel yurttaki kalan öğrencilerin ara öğün yapma sıklıklarının diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir (p=0,01, p<0,05).

Öğrencilerin öğün atlama sıklıkları ile kaldıkları yer arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin özel yurttaki kalan öğrencilerin öğün atlama sıklıklarının diğer öğrencilere göre daha düşük düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir (p=0,01, p<0,05).

Öğrencilerin öğün arası atıştırma sıklıkları ile kaldıkları yer arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin evde kalan öğrencilerin atıştırma sıklıklarının diğer öğrencilere göre daha düşük düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir (p=0,01, p<0,05).

2.6.11. Aylık Gelirle Beslenme Düzeni İlişkisi

Öğrencilerin aylık gelir düzeyiyle beslenme düzeni arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 48. Aylık Gelir ve Beslenme Düzeni

	Aylık Gelir	n	X	s.s.	p
Dışarıda yemek yeme sıklıkları	0-500 TL	254	4,42	1,05	0,01*
	501-1000 TL	506	5,02	0,94	
	1001-2000 TL	34	4,61	1,19	
	2001 TL üzeri	31	4,00	1,38	
Ara öğün yapma sıklığı	0-500 TL	254	2,52	0,55	0,01*
	501-1000 TL	506	2,59	0,52	
	1001-2000 TL	34	2,33	0,88	
	2001 TL üzeri	31	3,11	0,52	
Öğün atlama sıklığı	0-500 TL	254	2,85	0,48	0,01*
	501-1000 TL	506	2,56	0,70	
	1001-2000 TL	34	1,95	0,63	
	2001 TL üzeri	31	2,55	0,78	
Öğün arası atıştırma yapma sıklığı	0-500 TL	254	2,76	0,43	0,01*
	501-1000 TL	506	2,67	0,43	
	1001-2000 TL	34	2,09	0,69	
	2001 TL üzeri	31	2,35	0,55	

*Anlamlı fark

Öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıkları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin 501-1000 TL arası gelire sahip öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının diğer gelir gruplarına göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin ara öğün yapma sıklıkları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin 2001 TL üzerinde gelire sahip öğrencilerin ara öğün yapma sıklıklarının diğer öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin öğün atlama sıklıkları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin 1001-2000 TL gelire sahip öğrencilerin öğün atlama sıklıklarının diğer öğrencilere göre daha düşük düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin atıştırma yapma sıklıkları ile gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin 500-1000 TL öğrencilerin atıştırma yapma sıklıklarının 1001-2001 TL arasında geliri olan öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

2.6.12. Cinsiyetle Beslenme Düzeni İlişkisi

Öğrencilerin cinsiyetleriyle beslenme düzeni arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 49. Cinsiyet ve beslenme düzeni

	Cinsiyet	n	X	s.s.	p
Dışarıda yemek yeme sıklıkları	Erkek	375	5,01	0,91	0,01*
	Kadın	450	4,59	1,12	
Ara öğün yapma sıklığı	Erkek	375	2,48	0,56	0,01*
	Kadın	450	2,66	0,55	
Öğün atlama sıklığı	Erkek	375	2,62	0,68	0,95
	Kadın	450	2,62	0,66	
Öğün arası atıştırma sıklığı	Erkek	375	2,61	0,50	0,02*
	Kadın	450	2,69	0,45	

*Anlamlı fark

Öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının erkeklere göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$)

Öğrencilerin ara öğün yapma sıklıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın kız öğrencilerin ara öğün yapma sıklıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin öğün atlama sıklıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kız ve erkek öğrenciler benzer sıklıklarda öğün atlaması yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,95$, $p>0,05$).

Öğrencilerin öğün arası atıştırma sıklıkları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Farkın sebebinin kız öğrencilerin atıştırma sıklıklarının erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir ($p=0,02$, $p<0,05$).

2.6.13. Günde Yapılan Öğün Sayısıyla Beslenme Düzeni İlişkisi

Öğrencilerin yaptıkları öğün sayısı ile beslenme düzeni arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 50. Günde Yapılan Öğün Sayısı ve Beslenme Düzeni

Besleme Düzeni	Öğün yapma sıklığı	n	X	s.s	p
Dışarda Yemek Yeme Sıklıkları	1	32	3,60	1,24	0,01
	2	577	4,94	0,89	
	3	216	4,55	1,25	
Ara Öğün Yapma Sıklığı	1	32	2,95	0,63	0,01
	2	577	2,54	0,52	
	3	216	2,61	0,64	
Öğün Atlama Sıklığı	1	32	3,04	0,81	0,01
	2	577	2,85	0,34	
	3	216	1,95	0,84	
Öğün Arası Atıştırılmalık Yeme Sıklığı	1	32	3,05	0,76	0,01
	2	577	2,71	0,35	
	3	216	2,46	0,61	

Öğrencilerin günlük yaptıkları öğün sayılarının dışarda yemek yeme sıklık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin günlük tek öğün yemek yiyen katılımcıların daha düşük düzeyde dışarda yeme sıklıklarına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin günlük yaptıkları öğün sayılarının ara öğün yapma sıklık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin günlük tek öğün yemek yiyen katılımcıların daha yüksek düzeyde ara öğün yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin günlük yaptıkları öğün sayılarının öğün atlama sıklık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin günlük tek öğün yemek yiyen katılımcıların daha yüksek düzeyde öğün atlaması yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin günlük yaptıkları öğün sayılarının öğün arası atıştırılmalık yapma sıklığı düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin günlük tek öğün yemek yiyen katılımcıların daha yüksek düzeyde öğün arası atıştırılmalık yapma sıklıkları olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

2.6.14. Kilo Alma Durumuyla Beslenme Düzeni İlişkisi

Öğrencilerin yaptıkları kilo alma durumuyla beslenme düzeni arasında bir ilişki olup olmadığı aşağıda verilmiştir.

Tablo 51. Kilo Alma Durumu ve Beslenme Düzeni

Beslenme özellikleri	Öğrencilikte beslenme ile ilgili kilo aldığınız oldu mu?	n	X	s.s	p
Dışarda yemek yeme sıklıkları	Hiç	48	4,43	1,16	0,01
	Nadiren	180	4,83	1,06	
	Bazen	449	4,87	0,99	
	Genelde	131	4,72	1,09	
	Her zaman	17	3,54	1,14	
Ara öğün yapma sıklığı	Hiç	48	2,24	0,79	0,01
	Nadiren	180	2,41	0,49	
	Bazen	449	2,60	0,51	
	Genelde	131	2,79	0,59	
	Her zaman	17	3,03	0,68	
Öğün atlama sıklığı	Hiç	48	1,79	0,67	0,01
	Nadiren	180	2,30	0,72	
	Bazen	449	2,73	0,54	
	Genelde	131	2,93	0,48	
	Her zaman	17	3,20	1,07	
Öğün arası atıştırma yapma sıklığı	Hiç	48	1,99	0,78	0,01
	Nadiren	180	2,53	0,35	
	Bazen	449	2,69	0,38	
	Genelde	131	2,88	0,47	
	Her zaman	17	3,18	0,69	

Öğrencilerin öğrencilik sürecinde beslenme düzenine bağlı kilo alma durumlarının dışarda yemek yeme sıklığı üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin beslenme düzenine bağlı kilo almasının her zaman olduğu ifade eden katılımcıların daha düşük düzeyde dışarda yeme sıklıklarına sahip olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin öğrencilik sürecinde beslenme düzenine bağlı kilo alma durumlarının ara öğün yapma sıklık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin beslenme düzenine bağlı kilo almasının her zaman olduğu ifade eden

katılımcıların daha yüksek düzeyde ara öğün yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin öğrencilik sürecinde beslenme düzenine bağlı kilo alma durumlarının öğün atlama sıklık düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin beslenme düzenine bağlı kilo almasının her zaman olduğu ifade eden katılımcıların daha yüksek düzeyde öğün atlaması yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

Öğrencilerin öğrencilik sürecinde beslenme düzenine bağlı kilo alma durumlarının öğün arası sağlıklı atıştırmalık yeme sıklığı düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Farkın nedenin beslenme düzenine bağlı kilo almasının her zaman olduğu ifade eden katılımcıların daha yüksek düzeyde öğün arası sağlıklı atıştırmalık yeme sıklıkları olduğu tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$).

2.6.15. Beslenme Düzenlerinin İlişkilendirilmesi

Öğrencilerin beslenme düzenlerinin arasındaki ilişkileri aşağıda verilmiştir.

Tablo 52. Beslenme Düzenleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

		Dışarıda yemek yeme sıklıkları	Ara öğün yapma sıklığı	Öğün atlama sıklığı	Öğün arası sağlıklı atıştırmalık yeme sıklığı
Dışarıda yemek yeme sıklıkları	r	1			
	p				
Ara öğün yapma sıklığı	r	-0,141**	1		
	p	0,01			
Öğün atlama sıklığı	r	0,01	-0,205**	1	
	p	0,99	0,01		
Öğün arası atıştırmalık yapma sıklığı	r	-0,165**	0,309**	-0,503**	1
	p	0,01	0,01	0,01	

**Anlamli İlişki Düzeyini Gösterir.

Çalışmada katılımcıların ara öğün yapma sıklığı ile dışarıda yemek yeme sıklıkları arasında negatif yönde, çok zayıf düzeyde güçte ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ara öğün yapma sıklığı düşük olan öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının daha yüksek olacağı görülmüştür ($r=-0,141$, $p=0,01$).

Öğrencilerin öğün atlama sıklığı ve dışarıda yemek yeme sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($r=0,01$, $p=0,99$).

Çalışmada katılımcıların öğün arası atıştırma sıklığı ile dışarıda yemek yeme sıklıkları arasında negatif yönde, çok zayıf düzeyde güçte ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğün arası atıştırma yeme sıklığı düşük olan öğrencilerin dışarıda yemek yeme sıklıklarının daha yüksek olacağı görülmüştür ($r=-0,165$, $p=0,01$).

Öğrencilerin öğün atlama sıklığı ve ara öğün yapma sıklıkları arasında negatif yönde, zayıf düzeyde güçte ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ara öğün yapma sıklıkları yüksek olan öğrencilerin daha az sıklıkta öğün atlaması yapacağı düşünülebilir. ($r=-0,205$, $p=0,01$).

Öğrencilerin öğün arası atıştırma yapma sıklığı ve öğün atlama sıklığı arasında negatif yönde, orta düzeyde güçte ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Öğün arası atıştırma yapma sıklığı yüksek olan öğrencilerin daha az sıklıkta öğün atlama eğiliminde olacağı düşünülebilir. ($r=-0,503$, $p=0,01$).

2.7. Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyet dağılımı Tablo 6'da belirtilmiştir. Cinsiyet dağılımı açısından %55'nin kız ve %45'inin erkek olduğu tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlıklarına yönelik bazı araştırmalarında bu araştırmadaki bulgularla paralellik gösterdiği gözlenmiştir. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin %53 kız ve %46 'sının erkek olduğu (Ayhan vd 2012: 98) ve Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu öğrencilerinin % 51,6'i kız ve %48,4'ünün erkek olduğu (Onurlubaş vd 2015: 62) tespit edilmiştir.

Öğrencilerin aylık gelir bilgisi Tablo 8'de verilmiştir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak (%61) 501-1000 arasında gelire sahip olduklarını belirtmişlerdir. Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu öğrencilerinin ise %26,6'sının 401-600TL, %17,1'inin 601-800, %8,1'inin 801-1000TL aralığında eline para geçtiğini belirtmiştir (Onurlubaş vd 2015: 63). Yani 401-1000 arası gelir dağılımı %51,8 oranında görülmüş ve bulgularımızla paralellik olduğu gözlenmiştir.

Öğrencilerin Tablo 18'deki maddi durumlardan dolayı yemek yeme tercihinin etkilenmesine bakarsak; yüksek oranda maddi durumlarından dolayı yemek yeme tercihlerinin olumsuz etkilediğini belirtmişlerdir. Örneğimizimizin %92 gibi büyük bir kısmının 0-1000 TL arası gelire sahip olduğunu tespit etmiştik. Bu bulgudan hareketle öğrencilerin bu gelir düzeyiyle beslenme düzenlerine ayırdıkları bütçe yetersiz kalmaktadır ve buna bağlı da yemek çeşidi ve yemek yeme sıklığı olumsuz etkilenmektedir iddiasında bulunulabilir.

Öğrencilerin %70'nin düzenli gelir getiren bir işte çalışmadığı görülmüştür (Tablo 9). Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinin ise %93'ünün bir işte çalışmadığı tespit edilmiştir (Sayılı, Gözener 2013: 16). Bulgulara göre çalışan öğrenci sayısının oldukça az olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin kaldıkları yer ile ilgili bilgiler Tablo 10'da verilmiştir. Öğrencilerin ağırlıklı olarak ailesiyle beraber yaşadığı, %20'sinin KYK yurdunda, %7'sinin de özel bir yurttan yaşadığı tespit edilmiştir. Benzer çalışmalardan; Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinin ise %49'unun devlet yurdunda, %9,43'ünün de özel yurttan kaldığı (Sayılı, Gözener 2013: 16) ve Dicle Üniversitesi öğrencilerinin %54'ünün ailesiyle beraber yaşadığı (Kingir vd 2015: 107) tespit edilmiştir.

Öğrencilerin günde kaç ana öğün yaptığı Tablo 11'de verilmiştir. Öğrencilerin %70'i günde iki öğün yaptığını ve %57'si genelde öğün atlaması yaptığını (Tablo 13) belirtmiştir. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin de ağırlıklı olarak %47,46 ile günde iki öğün yaptığı görülmüştür (Orak vd 2006: 8). Yani öğrenciler ağırlıklı olarak günde bir ana öğünü genellikle atlamaktadırlar. Bu bulgular ışığında öğrencilerin öğün atlaması yaptıkları bir beslenme düzenleri olduğunu söyleyebiliriz.

Öğrencilerin sabah, öğle ve akşam öğünlerini atladığını belirten bulgular Tablo 15'de verilmiştir. Öğrenciler %56'lık bir oranda genelde sabah kahvaltısını atladığı belirtmiştir. Araştırma bulgularımızın benzer araştırmalarla paralellik gösterdiği görülmüştür. Uludağ Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin ağırlıklı olarak %51,8 oranında sabah kahvaltısını atladığını (Özyazıcıoğlu vd 2009: 37) ve Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan öğrencilerden

erkeklerin %50'si, kızların ise %76.6'sının sabah kahvaltısını atladığı (Çelik, Toksöz 1999: 7) belirlenmiştir. Güne zinde başlama da önemli öğünler arasında görülen sabah kahvaltısı öğrenciler tarafından en çok atlanılan öğün olmuştur.

Öğrencilerin öğün atlama nedenlerini incelediğimizde; %57'sinin ders saatleri, %71'nin uyku düzensizliği ve %56'sının canı istemediği için öğün atladığı belirtilmiştir (Tablo 21,22,24). Benzer çalışmalara bakarsak; Balıkesir Üniversitesi Bandırma Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik ve Bandırma Meslek Yüksekokulu Çocuk Gelişimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin %43'ü canı istemediği için öğün atladığını (Yılmaz 2007: 94) ve Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin %39,6'sının canı istemediği için öğün atladığını (Erçim 2014: 54) ifade etmiştir.

Öğrencilerin genelde (%58) öğün yerine atıştırma yaptığı görülmektedir (Tablo 14). Uludağ Üniversitesi Görükle kampüsündeki öğrencilerin %53'ünün atıştırma yaptığı tespit edilmiştir (Sinir vd 2014: 43). Bulguların araştırmamızla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Öğrencilerin öğün arası ve öğün yerine atıştırma durumlarına baktığımızda; öğün yerine ve öğün arası atıştırma olarak genelde abur cubur tüketimi yaptığını nadiren meyve/kuru meyve ve kuruyemiş tercih ettiğini belirtmiştir (Tablo 16,17). Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu öğrencilerinin öğün arasında her gün mutlaka %16,4'ünün taze meyve-sebze, %10,4'ünün kurutulmuş sebze-meyve, %25,5'nin hazır bisküvi tükettiği tespit edilmiştir (Onurlubaş vd 2015: 65). Öğrenciler hem öğün atlaması yaparak beslenme düzenini bozmakta hem de atlama yapılan öğünün yerine yapılan atıştırma türlerinde genellikle sağlıksız diye nitelendirdiğimiz abur cuburu tükettiğini iddia edebiliriz.

Öğrencilerin öğünlerini nerede yaptıklarına dair bilgiler Tablo 27'de verilmiştir. Bulgulara göre ağırlıklı olarak öğrencilerin %40'ı sabah kahvaltısını evde, %52'si öğle yemeğini yemekhanede ve akşam yemeğini %38'i evde ve %35'i lokanta, cafe, kantin vb. 'de yapmaktadır. Beslenme alışkanlıklarına yönelik bazı araştırmalarında bu araştırmadaki bulgularla paralellik gösterdiği gözlenmiştir. Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin ağırlıklı olarak sabah kahvaltısını %52 oranında evde, öğle yemeğini %74 oranında yemekhanede ve akşam yemeğini

%72 oranında evde yaptığı (Ayhan vd 2012: 100) ve Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin %45,8'nin öğle yemeğini yemekhanede yediği (Arslan 2016: 173) görülmüştür. Yine Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin sabah kahvaltısını %31,6'nın evde, %30,2'sinin öğle yemeğini yemekhanede, %44'ünün de akşam yemeğini evde yediği (Korkmaz 2010: 405) tespit edilmiştir.

Öğrencilerin dışarda yemek yeme durumlarına baktığımızda; Tablo 29'da ağırlıklı olarak %48'nin iki üç haftada bir kez fast-food restoranlarına gittiği tespit edilmiştir. Gaziosmanpaşa Üniversitesi öğrencilerinin ise %49,53 'nün haftada birden fazla fast-food tüketimi yaptığı tespit edilmiştir (Sayılı, Gözener 2013: 18). Gelişimsel yaklaşım doğrultusunda; yemek yeme alışkanlıklarımız değişmiştir. Değişen tarzlardan özellikle fast-food tarzı üniversite öğrencileri tarafından tercih edilen türlerden olmuştur diyebiliriz. Fast-food yemek kültürünü Mitz'in şekerin modern bir kitlesel tüketime dönüşmesini söylemesiyle (1997: 155) benzetebiliriz. Çünkü fast-food gibi gıdalarda tıpkı şeker gibi küresel bir hale dönüşmüştür.

Öğrencilerin ağırlıklı olarak 06:00-09:00 arası sabah kahvaltısı, 12:00-13:00 arası öğle yemeği ve 19:00-21:00 arası akşam yemeği yaptığı görülmüştür (Tablo 32). Bingöl Üniversitesi öğrencilerinin genellikle 08:00-08:30 saatleri arasında kahvaltı yaptığı, 12:30 civarında öğle yemeği yediği ve 19:04-01:18 arası akşam yemeği yedikleri görülmektedir (Erçim 2014: 52).

Öğrencilerin uyku durumları incelendiğinde; %65'inin genelde erken uyanıldığı ve geç yattığı tespit edilmiştir (Tablo 33,36).

Öğrencilerin uyuma ve uyanma saatlerinin yani uyku kalitesinin beslenme düzenine etkisine baktığımızda; uyku kalitesi yüksek olan öğrencilerin dışarda yemek yeme, öğün atlama ve atıştırma yapma sıklığının daha düşük düzeyde olacağı tespit edilmiştir (Tablo 46). Bulgulardan hareketle; düzenli bir uykuya sahip olan öğrenci öğünlerini zamanında yaptığı için daha az öğün atlaması yaptığı düşünülebilir. Çünkü geç uyanan birisi sabah kahvaltısını kaçırmakta dolayısıyla öğle yemeği yenilmesi beklenen bir zaman diliminde sabah kahvaltısı yapabilmekte ve ikinci öğretim öğrencisi ise tam akşam yemeği zamanında acıkabilmekte derste olmasından kaynaklı öğünü atıştırmalıkla geçirdiği düşünülmektedir. Öğrencilerin buradaki durumlarını gelişimsel yaklaşım üzerinden yorumlarsak; düzensiz bir

öğrenci öğün saatlerinde değil de yemeğini herhangi bir saatte yapabilmektedir. Öğün saati ya da ne yediği belirsizdir. İsteğine göre öğün sadece atıştırma yapılarak bile geçirilebilir.

- Birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumuna göre beslenme düzenlerini inceleyerek;

Tablo 45'te birinci öğretim ve ikinci öğretim olma durumuna göre uyku düzenlerine baktığımızda; birinci öğretim öğrencilerinin daha çok erken uyuyup erken uyandıkları, ikinci öğretimlerin ise daha çok geç uyuyup geç uyandıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$). Bu bulgular ışığında; sabah kahvaltısının en çok atlanılan öğün olduğunu tespit etmiştik. Bu durumda birinci öğretim öğrencilerinin erken uyandığı için, ikinci öğretim öğrencilerinin de geç kalktığı için sabah kahvaltısını atladığını iddia edebiliriz.

Tablo 39'da görüldüğü gibi öğretim durumuna göre; birinci öğretim öğrencilerinin daha yüksek oranda günde üç öğün, ikinci öğretimlerin ise daha yüksek oranda iki öğün yaptığı ve ikinci öğretimlerin daha fazla öğün atlaması yaptığı tespit edilmiştir ($p=0,03$, $p=0,01$, $p<0,05$). Bulgulardan hareketle; öğrencilerin ağırlıklı olarak ders saatleri, uyku düzensizliği ve canı istemediklerinden dolayı (Tablo 21, 22, 24) öğün atlaması yaptığını tespit etmiştik. Şunu diyebiliriz; ikinci öğretim öğrencileri uyandığında ya direkt kahvaltı öğünüyle başlayabilir ya da kahvaltı yapmadan direkt öğle öğününe geçebilir. Bu durumda öğünlerden birini atlayacağı için geç uyanmasından kaynaklı iki öğün yapma durumunun ikinci öğretimde fazla olması iddia edilebilir. Yine ders saatlerinden kaynaklı ikinci öğretim öğrencilerinin akşam öğünü saatinde derste olmasından dolayı öğünü atladığı ya da geç yaptığı iddiasında bulunabiliriz.

Atıştırmalık durumuna baktığımızda ikinci öğretim öğrencilerinin öğün yerine daha çok atıştırmalık yaptığı tespit edilmiştir (Tablo 40). Bunu bulgular ışığında öğün atlamasının fazla olmasına bağlayabiliriz. Öğün atlaması yapılmasına bağlı olarak öğün yerine atıştırmalık artmıştır diyebiliriz. Öğün yerine abur cubur tüketiminin birinci öğretime göre fazla olmasını da yine beslenme düzenine bağlı kilo artışının ikinci öğretimde fazla olmasına bağlayabiliriz (Tablo 41).

Öğretim durumuna göre öğün saatlerine baktığımızda (Tablo 44); 11:00-12:00 ve 12:00-13:00 arasında birinci öğretim öğrencileri daha yüksek oranda öğle yemeğini yerken ikinci öğretim öğrencileri bu saatler arasında yüksek oranda kahvaltı yaptığını belirtmiştir ($p=0,04$, $p=0,01$, $p<0,05$). 16:00-17:00 arasında ise birinci öğretim öğrencileri daha yüksek oranda akşam yemeğini yerken ikinci öğretim öğrencileri bu saatler arasında yüksek oranda öğle yemeğini yediğini belirtmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$). Bulgulardan hareketle uyanma durumlarına göre öğün saatlerinin şekillendiği sonucunu çıkarabiliriz. İkinci öğretimler genelde geç uyandıkları için (Tablo 45) öğle yemeği diyebileceğimiz saatler arasında kahvaltısını yapmaktadırlar. İkinci öğretim öğrencileri bu nokta da öğünleri kendi saatlerinde yapmayarak öğün atlaması yaptıklarını iddia edebiliriz.

Öğrencilerin yurttaki yemekleri tercih etmemesi nedeniyle öğün atlaması incelendiğinde; öğretim durumuna göre nedenlerin farklı olduğu tespit edilmiştir. İkinci öğretim öğrencilerinin yemeklerin yağlı olmasından, çok sıra olmasından, tiksinden, porsiyonlarının küçük olmasından ve belirli saatlerde çıkmasından dolayı daha fazla yurttaki yemekleri tercih etmediğini belirtmiştir. Lezzetinden dolayı tercih edilmemesinin her iki öğretimde de benzer olduğu görülmüştür (Tablo 42).

Öğrencilerin yemekhanedeki yemekleri tercih etmemesi nedeniyle öğün atlaması incelendiğinde; öğretim durumuna göre nedenlerin farklı olduğu tespit edilmiştir. İkinci öğretim öğrencilerinin çok sıra olmasından dolayı daha fazla düzeyde yemekhanedeki yemekleri tercih etmediğini belirtmiştir. Yemekhanedeki yemeklerin yağlı olmasından, tiksinden, lezzetinden, porsiyonların küçük olmasından, belirli saatlerde çıkmasından dolayı tercih edilmemesinin her iki öğretimde de benzer olduğu görülmüştür (Tablo 43). İkinci öğretim öğrencilerinin akşam öğünü diyebileceğimiz bir saatte derste olmalarından dolayı bu öğünü atladıklarının ya da geç yaptıklarının iddiasında bulunmuştuk. Aynı durum yemekhane içinde geçerli olmuştur diyebiliriz. Yani ikinci öğretim öğrencileri zaten yemek arası olmadığından dolayı öğüne zaman ayıramamaktadır bu nedenle sıra olmasından dolayı yemek süresi uzayacağından yemekhaneyi tercih etmeyerek öğün atlamalarına neden olduğu iddiasında bulunulabilir.

- Kalınan yere göre beslenme düzenlerini incelersek;

Dışarda yemek yeme durumu evde ya da tanıdık yanında kalan öğrencilerde diğerlerine göre daha düşük düzeyde tespit edilmiştir (Tablo 47). Bu durumu yemek hazırlama süreciyle açıklayabilmek mümkün olabilir. Çünkü aile ya da tanıdık yanında kalan öğrenciler kendileri yemek hazırlama süreçlerinde olmayıp yemekleri başkası tarafından hazırlandığı için dışarda yemek yerine evde yemeyi tercih etmektedir iddiasında bulunabiliriz. Çünkü dışarda yemeğe yönelme durumunu aslında yemek pişirmeye zaman ayırmama durumuyla ortaya çıktığını önceki bölümlerde belirtmiştik. Boş zamanı yemekle doldurmak istememe durumu öğrencilerde görülmektedir diyebiliriz.

- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre beslenme düzenlerini incelersek;

Cinsiyete göre öğün atlama sıklığına (Tablo 49) bakıldığında anlamlı bir farklılık olmadığı benzer sıklıklarda öğün atlaması yaptıkları görülmüştür ($p=0,95$, $p>0,05$). Benzer çalışma olarak; Trakya Üniversitesi Keşan Yusuf Çapraz Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu öğrencilerinde kızların %72,1'i erkeklerin ise %64,7'si öğün atlamaktadır. Yapılan Ki-kare analizine göre, cinsiyetle öğün atlama arasında ilişki anlamlı bulunmamıştır (Onurlubaş vd 2015: 66).

Erkek öğrencilerin kızlara göre daha yüksek düzeyde dışarda yemek yediği görülmüştür ($p=0,01$, $p<0,05$). Bunu en temel kavramla iş bölümüyle ilişkilendirebiliriz. “Basit işbölümü diyebildiğimiz cinsiyete göre işbölümü daha çok gelişmemiş toplumlarda görülmektedir (Tezcan 2012: 191). Günümüz gelişmekte olan şartları gösterse de hala geçmişteki alışkanlıklarımızdan vazgeçemediğimizi yansıtabilmektedir. Yemek hazırlama süreci de bunu doğrular niteliktedir. Toplumumuzda hala çoğu zaman mutfak bölümü kadınlara ait görülmektedir. Araştırma sonuçları da bizi bu düşünceye taşımıştır. Erkek öğrenciler yemek yeme konusunda kızlara göre daha çok dışarıyı tercih etmiş ve bunun da sebebinin yemek hazırlama sürecine uzak olmalarından olduğunu iddia edebiliriz.

- Öğrencilerin aylık gelirine göre beslenme düzenlerini incelersek;

Tablo 48'e göre; 501-1000 TL arası gelire sahip öğrencilerin 1001-2001 TL arası öğrencilere göre öğün arası atıştırma sıklığı daha fazla düzeydedir. 1001-2000

TL arası gelire sahip olanların diğerlerine göre daha az öğün atlaması yaptıkları tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$). Öğrencilerin gelir düzeyi artmasının atıştırma yapma sıklıklarını ve öğün atlamalarını azalttığı yönünde iddiada bulunabiliriz. Şunu diyebiliriz ki; öğrenci gelirin belirlediği ölçüde öğününü yapar ve bu duruma göre atıştırma sıklığını belirleyebilir. Düşük düzeydeki öğrenci belki atıştırma yaparak öğününü atlarken yüksek gelirli öğrencilerin daha iyi kalitede bir yemek yiyip atıştırmaya gerek duymadığını ve öğün atlaması da yapmadığını iddia edebiliriz.

501-1000 TL arası gelirdeki öğrencilerin dışarda yeme sıklığının diğerlerine göre daha yüksek düzeyde olması da bu durum açıklar nitelikte görülmektedir. Çünkü gelir düzeyi düştükçe öğrencinin öğünlerden uzaklaştığı gibi, öğünlerini ucuz ve sağlıksız diye nitelendirdiğimiz durum ya da ekonomik tarzdaki hazır menülerle dışarıda yapması beklenmektedir. Tablo 18'deki bulgularda bu durumu destekler niteliktedir. Öğrenciler maddi durumlarından dolayı yemek yeme tercihlerinin olumsuz etkilendiğini belirterek aslında gelir düzeylerine bağlı bir yemek çeşidi ve yemek sıklığı yaptıklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerinin gelir düzeylerinin yemek yemelerine etkilerini sosyolojideki sınıf kavramıyla açıklamak da mümkün görünmektedir. Aslında bireyin kültür, eğitim, gelir vb. gibi nitelikleri onun toplum içindeki yerini yani diğer bir deyişle bulunduğu sınıfsal tabanını belirler. Çünkü hiçbir birey eşit gelire sahip olmadığı gibi öğrenciler de gelir bakımından farklılaşmıştır. Öğrencilerin Tablo 9'da %70'lik gibi büyük bir kısmının çalışmadığını tespit etmiştik. Bulgudan hareketle aslında öğrencinin ailesinden sağladığı gelire geçim sağladığını ve bu durumda aslında ailesinin düşük gelirli ya da yüksek gelirli olmasının kendi beslenmesine etki ettiğini iddia edebiliriz.

- Öğrencilerin beslenme düzenine bağlı kilo alma durumuna baktığımızda;

Tablo 51' göre; öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo alma durumlarına bakıldığında her zaman kilo aldığını belirten öğrencilerin diğerlerine göre daha yüksek düzeyde öğün atlattığı ve atıştırma sıklığı tespit edilmiştir ($p=0,01$, $p<0,05$). Bulgulara göre; öğün atlaması yapan ve atıştırma sıklığı olan öğrencilerin düzensiz beslenmesinden kaynaklı kilo artışı yaşadığını iddia edebiliriz. Çünkü bulgularda öğrencilerin %57'lik oranla genelde öğün yerine atıştırma

olarak abur cubur yaptığını tespit etmiştik. Buradan hareketle öğün atlaması yapan ve bunu atıştırma ile geçiren öğrencilerin cips, kraker, bisküvi gibi kilo almaya neden olabilecek kalorisi yüksek gıdalara yönlendiği söylenilebilir.

Bulgularımızı sağlık sosyolojisi bağlamında da yorumlamak mümkündür. Çünkü beslenme düzeni sağlığını etkileyen önemli faktörlerden biridir. Tıp tarafında düzensiz beslenme sağlığı olumsuz etkilemektedir denilir fakat düzensiz beslenmenin nedenlerine bakmak sosyolojik bir bakış açısını da gerektirmektedir. Örneğin; “kalp üzerinde yemek yeme alışkanlıklarının önemli bir rol oynadığı birçok kez vurgulanmıştır. Yeme alışkanlıklarının araştırılması ya da saptanması ise temelde toplumsal bir sorun olmaktadır” (Cirinlioğlu 2012: 29). Günümüz toplumunun getirdiği yaşam koşulları da yemek düzenimizi ve ne yediğimizi belirler olmuştur. Yine gelişimsel yaklaşımda belirttiğimiz gibi; boş zamanın azalması ya da belirsiz öğün saatlerinin artması düzensiz beslenmeyle beraber kilo artışını doğurabilmektedir. Araştırmamızdaki öğrenciler de bu durumu desteklemektedir diyebiliriz. Öğün atlaması ya da sık atıştırma yapan öğrenciler diğerlerine göre fiziksel görünümünde olumsuz yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu da aslında doğrudan sağlıklarını da etkilemektedir iddiasında bulunabiliriz.

SONUÇ

Araştırmamız Cumhuriyet Üniversitesi (merkez) öğrencilerinden 625 birinci öğretim ve 200 kişi ikinci öğretim olmak üzere toplam 825 kişiyle gerçekleşmiştir. Öğrencilerin %45 erkek ve %55 kız öğrenciler olarak birbirine yakın bir örneklem değeri olarak görülmüştür.

Öğrencilerin %41'nin ailesiyle, %20'nin KYK yurdunda, %26'sının öğrenci evinde (arkadaş, apart), %7'sinin özel bir yurttan ve %6'sının tanıdık (akraba) yanında yaşadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük bir oranının %61'nin aylık 501-1000 TL arası bir gelire sahip olduğunu ve %70'nin ise düzenli bir işte çalışmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin %70'nin günde iki öğün tükettiğini ve %57'sinin genelde öğün atlama yaptığı tespit edilmiştir. I. öğretim ve II. öğretim olma durumuna göre; birinci öğretim öğrencilerinin daha yüksek oranda günde üç öğün, ikinci öğretimlerin ise daha yüksek oranda iki öğün yaptığı tespit edilmiştir.

Öğün atlama düzeyine bakıldığında; ikinci öğretim öğrencilerinin birinci öğretim öğrencilerine göre daha fazla öğün atlama yaptığı tespit edilmiştir. Özel yurttan kalanların diğerlerine göre ve aylık 1001-2000 TL arası gelire sahip olanların diğer gelirlere sahip öğrencilere göre daha az öğün atlama yaptığı tespit edilmiştir. Öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo artışının her zaman olduğunu belirten öğrencilerin ise diğerlerine göre daha yüksek düzeyde öğün atlama yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ağırlıklı olarak %56'sının genelde sabah kahvaltısını atlama yaptığı tespit edilmiştir. İkinci öğretim öğrencilerinin birinci öğretime göre daha çok kahvaltı ve akşam yemeği yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ara öğünleri sıklıkla yapmadığı nadiren kuşluk, ikindi ve yatsı vaktinde ara öğün yaptığı tespit edilmiştir. Birinci öğretimlerin ikinci öğretimlere göre daha çok kuşluk ve ikindi vaktinde, ikinci öğretimlerin ise daha çok yatsı vaktinde ara öğün yaptığı tespit edilmiştir. Özel yurttan kalan öğrencilerin ise diğer yerlerde kalan öğrencilere göre, 2001 TL ve üzeri gelire sahip öğrencilerde diğer

gelirlere sahip öğrencilere göre, kız öğrencilerde erkeklere göre, öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo artışının her zaman olduğunu belirten öğrencilerin diğerlerine göre daha çok ara öğün yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin %58'nin genelde öğün yerine atıştırma yaptı ve ikinci öğretim öğrencilerinin birinci öğretim öğrencilerine göre daha çok öğün yerine atıştırma yaptı tespit edilmiştir. Öğrenciler öğün yerine atıştırma olarak genelde abur cubur tercih ettiğini belirtmiştir. Öğrenciler öğün arası atıştırma olarak da yine genelde abur cubur tercih ettiğini belirtmiştir.

Öğün arası atıştırma yapma durumu evde kalan öğrencilerde diğerlerine göre daha düşük düzeydedir. 500-1000 TL arası gelire sahip öğrencilerin 1001-2001 TL arası gelire sahip öğrencilere göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre, günlük tek öğün yemek yiyen öğrencilerin diğerlerine göre, öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo artışının her zaman olduğunu belirten öğrencilerin diğerlerine göre daha fazla öğün arası atıştırma yaptığı tespit edilmiştir.

Öğrenciler ağırlıklı olarak maddi durumlarından kaynaklı yemek yeme tercihlerinin olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. İkinci öğretim öğrencileri birinci öğretime göre daha fazla düzeyde olumsuz etkilendiğini belirtmiştir. Öğrencilerin çoğunluğunun öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo aldığını belirtmiştir. İkinci öğretim öğrencileri birinci öğretime göre daha fazla düzeyde kilo aldığını belirtmiştir.

Öğrencilerin genelde uyku düzensizliği ve canı istemediğinden dolayı sabah öğününü atladığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğün atlama nedenlerinden biri olan yurt ve okul yemekhanesini tercih etmeme nedenlerine baktığımızda;

- a. Öğrencilerin yurttaki yemekleri tercih etmemesi nedeniyle öğün atlaması incelendiğinde; öğretim durumuna göre nedenlerin farklı olduğu tespit edilmiştir. İkinci öğretim öğrencilerinin yemeklerin yağlı olmasından, çok sıra olmasından, tiksinden, porsiyonlarının küçük olmasından ve belirli saatlerde çıkmasından dolayı daha fazla yurttaki yemekleri tercih etmediğini belirtmiştir. Lezzetinden dolayı tercih edilmemesinin her iki öğretimde de benzer olduğu görülmüştür.

- b. Öğrencilerin yemekhanedeki yemekleri tercih etmemesi nedeniyle öğün atlaması incelendiğinde; öğretim durumuna göre nedenlerin farklı olduğu
- c. tespit edilmiştir. İkinci öğretim öğrencilerinin çok sıra olmasından dolayı daha fazla düzeyde yemekhanedeki yemekleri tercih etmediğini belirtmiştir. Yemekhanedeki yemeklerin yağlı olmasından, tiksinden, lezzetinden, porsiyonların küçük olmasından, belirli saatlerde çıkmasından dolayı tercih edilmemesinin her iki öğretimde de benzer olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin ağırlıklı olarak sabah kahvaltısını evde, öğle yemeğini yemekhanede, akşam yemeğini ise evde ve lokanta, cafe, kantin vb. yerlerde yaptığı tespit edilmiştir. Öğle yemeği zamanında genellikle öğrenciler kampüs içindeki yemekhaneyi tercih etmiştir diyebiliriz. Öğrencilerin dışarda yemek yeme için haftada birkaç kez lokantaları, cafe, bistro vb. yerleri tercih ettikleri tespit edilmiştir.

Dışarda yemek yeme durumuna baktığımızda; evde ya da tanıdık yanında kalan öğrencilerde diğerlerine göre, günlük tek öğün yemek yiyen öğrencilerde diğerlerine göre, öğrencilik süresince beslenme düzenine bağlı kilo artışının her zaman olduğunu belirten öğrencilerde diğerlerine göre daha az dışarda yemek yemeyi tercih ettiği tespit edilmiştir. Fakat 501-1000 TL arası gelire sahip öğrencilerin diğer gelirlere sahip öğrencilere göre ve erkek öğrencilerin kızlara göre daha çok dışarda yemek yemeyi tercih ettiği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin ağırlıklı olarak 06:00-09:00 arası sabah kahvaltısı, 12:00-13:00 arası öğle yemeği ve 19:00-21:00 arası akşam yemeği yaptığı görülmüştür. Öğretime göre öğün saatlerine baktığımızda; 11:00-12:00 ve 12:00-13:00 arasında birinci öğretim öğrencileri daha yüksek oranda öğle yemeğini yerken ikinci öğretim öğrencileri bu saatler arasında yüksek oranda kahvaltı yaptığını belirtmiştir. 16:00-17:00 arasında ise birinci öğretim öğrencileri daha yüksek oranda akşam yemeğini yerken ikinci öğretim öğrencileri bu saatler arasında yüksek oranda öğle yemeğini yediğini belirtmiştir.

Öğrenciler ağırlıklı olarak genelde erken uyandıklarını ve geç yattıklarını, nadiren de gün içinde uyuduklarını belirtmişlerdir. Birinci öğretim öğrencilerinin ikinci öğretime göre daha çok erken yatıp uyandığı, ikinci öğretim öğrencilerinin ise birinci öğretime göre daha geç yatıp geç uyandıkları tespit edilmiştir. Birinci öğretim

öğrencilerinin ikinci öğretime göre daha yüksek düzeyde uyku kalitesine sahip olduğu söylenebilir. Uyku kalitesi yüksek olan öğrencilerin ise dışarda yemek yeme sıklığının, öğün atlama sıklığının ve öğün arası atıştırma sıklığının daha düşük olacağı tespit edilmiştir.

Araştırma sonucuna göre önerilerimiz;

1. Öğrencilerin öğün atlamalarının önüne geçmeleri için;
 - a. Öncelikle beslenme düzenleri ile ilgili bilinç kazandırılması ve farkındalık yaratılması
 - b. Üniversite bünyesinde beslenme düzeniyle ilgili eğitim ve bilgilendirme verilebilir ve Tıp Fakültesinden hocaların öğrencilere uyku düzeni ile ilgili bilgi içeren bilgilendirme, sempozyum yapılabilir.
2. Araştırmanın başında yapılan mülakat görüşmelerinde ve koridorlarda görülen öğrencilerde sıkça rastladığımız atıştırmalıklar öğrencileri abur cubur dediğimiz sağlıksız gıdalara yöneltmede büyük etken olmuştur. Danışman hocam ve benim gözlemlediğimiz çöp kovalarında dahi birçok atıştırmalık bisküvi, çikolata vb. paketleri oldukça dikkatimizi çekmiştir. Bu yönde;
 - a- Öğrencilerin sağlıklı atıştırmalık yapmaları için özellikle kantinlerde kuruyemiş ya da kuru meyve gibi seçenekler artırılarak pahalı olan bu ürünler ekonomik yelpazesi düşük tutularak öğrencilerin ulaşımına imkân sağlanabilir.
 - b- Yine küçük porsiyon şeklinde salata ve meyve tabakları yapılabilir ya da adet meyveler satışa sunulabilir.
3. Yurt ve okul yemekhanesini tercih eden öğrenciler için yemekhane koşulları ve hizmetleri iyileştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Akarçay, Erhan (2016). *Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Akarçay Erhan ve SUĞUR Nadir (2015). "Dışarda Yemek: Eskişehir'de Yeni Orta Sınıfın Fast-Food Yeme- İçme Örüntüleri" , *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18/1. 1-29
- Alpargu, Mehmet (2008). "12. Yüzyıla Kadar İç Asya'da Türk Mutfak Kültürü". *Türk Mutfağı*. (Editörler: Arif Bilgin ve Özge Samancı). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Aracı, Ülker (2016). "Türk Mutfağı(Kısım 2, Bölüm 1)". *Gastronomi ve Turizm*. (Editörler: Hülya Kurgun ve Demet Bağırın Özşeker). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arslan Saniye Aydoğan , Daşkapan Arzu, Çakır Biriz (2016). "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi". *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 15/3. 171-180
- Ayhan Demet Ekin, Günaydın Elif, Gönlüaçık Erhan, Arslan Umut, Çetinkaya Ferit, Asımı Hakima, Uncu Yeşim (2012). " Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler". *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 38/2. 97-104
- Batu, Ali (2015). "Türk-İslam Kültüründe ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı ve Helal Beslenmede Hz. Muhammed Öğretisi". *Turkish Studies(International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*. 10/2. 69-1
- Bauman, Zygmunt (2018). *Akışkan Modernite*. (Çev. Sinan Okan Çavuş). 3. Baskı. İstanbul: Can Sanat Yayınları.
- Baysal, Ayşe (2012). *Genel Beslenme*. 14. Baskı. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

- Beardsworth Alan, Keil Teresa (2011). *Yemek Sosyolojisi: Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*. (Çev. Abdülbaki Dede). Ankara: Phoenix Yayınları.
- Belasco, Warren (2008). *Food: The Key Concepts*. USA : Berg.
- Belge, Murat (2001). *Tarih Boyunca Yemek Kültürü*. 1.Basım. İstanbul: İletişim Yayınları
- Benn , Jette (2009). “The young food consumer: concepts and views of food in a risk society”. (Department of Curriculum Research, Danish School of Education, Aarhus University). *Food in Contemporary Society*. Hille Janhonen-Abuquah Päivi Palojoki, Yliopistopaino Helsinki. 71-83
- Bennett, John William (1943). Food and Social Status in a Rural Society”. *American Sociological Review*. 8/5. 561-569
- Beşirli, Hayati (2017). *Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*. 2. Baskı. Ankara: Phoenix Yayınları.
- Bilgin, Arif (2008). “Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı”. *Türk Mutfağı*. (Editörler: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Bozkurt, Veysel (2000). *Küreselleşmenin İnsani Yüzü*. 1. Baskı. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Chase, Holly (2003). “Meyhane mi McDonald’s mı? İstanbul’da Ayak Üstü Yemeğin Evrimi”. *Ortadoğu Mutfak Kültürleri*. (Editörler: Sami Zubaida-Richard Tapper). İstanbul: Tarih Vakfı Yayınları.
- Ciğirim, Nevin (2005). “Anadolu Mutfak Kültüründeki Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirmeler”. *V. Türk Kültürü Kongresi: Cumhuriyetten Günümüze Türk Kültürünün Dünyü, Bugünü ve Geleceği(17-21 Aralık 2002)*. Beslenme Kültürü Cilt XIV. (Yayına hazırlayan: Elmas Kılıç). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.

- Cirhinlioğlu, Zafer (2012). Sağlık Sosyolojisi. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık
- Çelik Fatma ve Toksöz Perran (1999). “ Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Besin Tüketim Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıkları”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 28/1. 1-9
- Çetin, Altan (2008). “Karahanlı-Selçuklu-Memlûk Çizgisinde Türk Mutfağı”. *Türk Mutfağı*. (Editörler: Arif Bilgin ve Özge Samancı). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Çimen, Gizem (2015). “Stonehenge’i İnşa Edenlerin Yemek Alışkanlıkları Keşfedildi”,<http://arkeofili.com/stonehengei-insa-edenlerin-yemekaliskanliklarikesfedildi/>. Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2019
- Donat Onur ve Yavuzçehre Pınar (2016). “Sakin Kent Hareketinin Türkiye’deki Gelişimi Üzerine Bir Değerlendirme”. *The Journal of International Social Research*. 9/42. 1480-1489
- Douglas, Mary (1997). “Deciphering a meal”. *Food and Culture:A reader*. (edited by:Carole Counihan and Penny Van Esterik). Routledge Newyork and London
- Düzgün Ertuğrul ve Özkaya Fügen (2015). “Mezopotamya’dan Günümüze Mutfak Kültürü”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 3/1. 41-47
- Elias, Nobert (2000). *Uygarlık Süreci, Cilt I*, (Çev. Ender Ateşman). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Erçim, Rûveyda Esra (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Saptanması*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Ertuğrul, Erman (2014). *Buzadam Ötri Hakkında Her Şey* <http://arkeofili.com/buzadam-otzi/> , Erişim Tarihi: 10 Mayıs 2019
- F.Kiple, Kenneth (2010). *Gezgin Şölen: Gıda Küreselleşmesinin On Bin Yılı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- Fischler, Claude (1980). "Food Habits, Social Change and the Nature/Culture Dilemma". *Social Science Information*. No.19. 937-953
- Fischler, Claude (1988). "Food, Self and Identity". *Social Science Information*. 27:275-293.
- Goody, Jack (2012). *Tarih Hırsızlığı*. (Çev. Gül Çağalı Güven). 2. Baskı. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Goody, Jack (2013). *Yemek, Mutfak, Sınıf: Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması*. (Çev. Müge Günay Güran). İstanbul : Pinhan Yayıncılık.
- Grefe, Christiane (1994). *Hamburger Çağı*. (Çev. Ogün Duman). 1.Baskı. İstanbul: İletişim Yayıncılık.
- Güler, Sibel (2010). "Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları". *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Sayı 26: 24-30
- Gürsoy, Akile (2005). "Türkiye’de Beslenme Kültürü Hangi Açılardan İncelenebilir?", V.Türk Kültürü Kongresi, Cumhuriyetten Günümüze Türk Kültürünün Dünü, Bugünü ve Geleceği(17-21 Aralık 2002). *Beslenme Kültürü Cilt XIV*. (Yayına hazırlayan: Elmas Kılıç). Ankara :Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Gürsoy, Deniz (1995). *Yemek ve Yemekçiliğin Evrimi*. İstanbul : Sofra Yemek Üretim ve Hizmet A.
- Gürsoy, İlkey Taş (2016). "Küreselleşme ve Yerelleşme Ekseninde Gastronomi ve Turizm Etkisi(Kısım 1, Bölüm 4)" , *Gastronomi ve Turizm*. (Editörler: Hülya Kurgun ve Demet Bağırhan Özşeker). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Halıcı, Nevin (2008). "Türk Halk Mutfağı". *Yemek Kitabı I:Tarih-Halkbilimi-Edebiyat* (Hazırlayan: M.Sabri Koz). 3. Baskı. İstanbul: Kitabevi
- Kara, Çiğdem (2014). "Çok Açlar: Tabiatın, Siyasetin, Güzelliğın Eliyle". *International Journal of Human Sciences*. 11/1. 495-534
- Kaya, Meltem (2019). "Zygmunt Bauman ve Akışkan Modernite Kuramına Genel Bakış". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 12/62. 1450-1455

- Kazgan, Gülten (2002). *Küreselleşme ve Ulus-Devlet: Yeni Ekonomik Düzen*. 3. Baskı. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Kıngır Said, Karakaş Ayhan, Şengün Halil İbrahim, Çenberlitaş İbrahim (2015). “Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food Tercih Etme Sebeplerinin Belirlenmesi: Dicle Üniversitesi Örneği”. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*. 12/3.102-119
- Kırılmaz Harun, Ayparçası Fatma (2016). “Modernizm ve Postmodernizm Süreçlerinin Tüketim Kültürüne Yansımaları”. *İnsan ve İnsan: Bilim, Kültür, Sanat ve Düşünce Dergisi*. 3/2. 32-58
- Kıvılcım, Fulya (2013). “Küreselleşme Kavramı ve Küreselleşme Sürecinin Gelişmekte Olan Ülke Türkiye Açısından Değerlendirilmesi”. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 5/ 1. 219- 230
- Kızıldemir Özgür, Öztürk Emrah, Sarıışık Mehmet (2014). “Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler”. *İBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.14/3. 191-210
- Kocacık, Faruk (2003). *Toplumbilim*. 3.baskı. Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Yayınları
- Koç, Mustafa (2013). *Küresel Gıda Düzeni: Kriz Derinleşirken*. 1.Baskı. Ankara: NotaBene Yayınları
- Koçak, Nilüfer (2016). *Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi*. 6. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kongar, Emre (2004). *21.Yüzyılda Türkiye: 2000’li Yıllarda, Türkiye’nin Toplumsal Yapısı*. 35. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi
- Korkmaz, Nimet Haşıl (2010). “Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinin Spor Yapma ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”. *Eğitim Fakültesi Dergisi*. 23/2. 399-413
- Kottak, Conrad Phillip (2002). *Antropoloji: İnsan Çeşitliliğine Bir Bakış*. Ankara: Ütopya Yayınevi.

- Lin Biing-Hwan, Guthrie Joanne, Frazao Elizabeth (1999). “Nutrient Contribution of Food Away From Home”. *USDA/ERS*. Chapter 12. 213-242
- Marshall, Gordon (1999) *Sosyoloji Sözlüğü*. (Çev. Osman Akınbay, Derya Kömürcü). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Merdol, Türkan Kutluay (2001). “Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz”, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. (Yayına hazırlayan: Kamil Toygar). Birinci Baskı. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:28
- Mintz, Sidney Wilfred (1997). *Şeker ve Güç: Şekerin Modern Tarihteki Yeri*. (Çev. Şükrü Alpagut). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Onurlubaş Ebru , Doğan Hasan Gökhan, Demirkıran Senem (2015) “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları” . *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*. 32/3. 61-69
- Orak Sıtkı, Akgün Seniha, Orhan Hikmet (2006). “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması”. *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*. 13/2. 5-11
- Oral, Zeki (2008).“Selçuk Devri Yemekleri ve Ekmekleri”, *Yemek Kitabı I:Tarih-Halkbilimi-Edebiyat*. (Hazırlayan: M.Sabri Koz). 3.Baskı. İstanbul: Kitabevi.
- Önler, Zafer (2008). “Kutadgu Bilig’de Toplumsal Kabul ve Geleneklerden Yansımalar” . *U.Ü. Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. Yıl: 9. Sayı: 15. 445-455
- Özbek, Metin (2013). *Beslenme Kültürü ve İnsan: Niçin Sağlıksız Besleniyoruz?*. Ankara: Alter Yayıncılık.
- Özbudun Sibel, Şafak Balkı ve Altuntek Serpil (2007). *Antropoloji*. 2. Baskı. Ankara: Dipnot Yayınları.
- Özdemir, Bahattin (2010). “Dışarıda Yemek Yeme Olgusu: Kuramsal Bir Model Önerisi”. *Anatolla: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 21/ 2. 218-232

- Özyazıcıoğlu Nurcan, Çınar Hava Gökdere, Buran Gonca, Ayverdi Didem (2009). "Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları". *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12/2.34-40
- Ritzer, George (2010). *Büyüsü Bozulmuş Dünyayı Büyülemek: Tüketim Katedrallerindeki Süreklilik ve Değişim*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Ritzer, George (2014). *Toplumun McDonaldlaştırılması: Çağdaş Toplum Yaşamının Değişen Karakteri Üzerine Bir İnceleme*. 3. Basım. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Sağır, Gülhan (2017). "Küreselleşmeden Geleneksele Dönüşte Slow Food ve Cittaslow Hareketi". *The Journal of Social Science*. Yıl:1. 1/2. 50-59
- Sauner, Maria-Helene (2008). "Günümüz Türkiye'si'nin Beslenme Alışkanlıkları", *Türk Mutfağı*. (Editörler: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Sayılı Murat, Gözener Bilge (2013). "Gaziosmanpaşa Üniversitesi Öğrencilerinin Fast-food Tüketim Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi" . *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4/2. 11-28
- Saz, Leyla (2008). "Harem'de Yemekler". *Yemek Kitabı I:Tarih-Halkbilimi-Edebiyat*. (Hazırlayan: M.Sabri Koz). 3.Baskı. İstanbul: Kitabevi.
- Sinir Gülşah Özcan, İncedayı Bige, Çopur Ömer Utku, Kaplan Elif, Bekaroğlu Merve (2014). "Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması". *U.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*. 28/2.37-47
- Slow Food, www.slowfood.com/nazioni-condotte/turkey/ . Erişim Tarihi: 20 Nisan 2019
- T.C. Sağlık Bakanlığı: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html> . Erişim Tarihi: 25 Nisan 2019

- Tezcan, Mahmut (2001). “ Yemek Öğünleri ve Türleri”, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. (Yayına hazırlayan: Kamil Toygar). Birinci Baskı. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın No:28.
- Tezcan, Mahmut (2012). *Sosyolojiye Giriş*. 7. Baskı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu. Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <http://sozluk.gov.tr/> . Erişim Tarihi: 20 Nisan 2019
- Türkoğlu Hande, Kozak Meryem Akoğlan (2015). “Türk Mutfağının Gelişiminde Gurmelerin Rollerine Yönelik Algılamalar” . *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*. 26/2. 207-220
- Ward Paul, John Coveney, Julie Henderson (2010). “A sociology of food and eating : Why now?”. *Journal of Sociolog*. No.46. 347-351
- Warde Alan, Martens Lydia (2003). , *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*, Cambridge University Press
- Yazıcıoğlu Yahşi , Erdoğan Samiye (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yenal, Nuri Zafer (1996). “Bir Araştırma Alanı Olarak Yeme-İçmenin Tarihi ve Sosyolojisi”. *Toplum ve Bilim*. Sayı:71. 195-227
- Yetişkin, Ebru (2008). “Uluslararasılaşma ve Mutfak”. *Öznel, Durumlar ve Mekanlar, Toplum ve Mekan: Mekanları Kurgulamak*. (Editörler: Emre Işık, Yıldırım Şentürk). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz Emel, Özkan Sultan (2007). “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi”. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2/6. 87-104
- Yüceer, İsa (2010). “Dinde Sofra Kültürü”. *I. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemekleri Sempozyumu (24-26 Haziran 2009)*. (Editör: Oktay Belli) İstanbul: Bitlis Eren Üniversitesi Yayın No:1
- Zaoualı, Lilia (2016). *Ortaçağ'da İslam Mutfağı*. İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar Yayıncılık.

Ek 1. Anket Formu

1-Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

2- Hangi fakültesiniz? (.....)

3- Kaçınıcı öğretim öğrencisisiniz? H

I.Öğretim II.Öğretim

4-Aylık ortalama geliriniz:

0-500 TL

500-1000 TL

1000-1500 TL

1500-2000 TL

2000 TL ve üzeri

5-Düzenli gelir getiren bir işte çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

Ara ara iş buldukça çalışıyorum

6-Nerede kalıyorsunuz?

Ailemle yaşıyorum

Tamdık(akraba) yanında yaşıyorum

Öğrenci evinde(arkadaş, apart) yaşıyorum

KYK yurdunda yaşıyorum

Özel bir yurttta kalıyorum

7-Günde kaç öğün (ana) yemek yersiniz?

1

2

3

8- Beslenme Özellikleri(hepsini işaretleme yapınız)

Ara Öğünleri genelde Kuşluk(Sabah ve öğle arası) vakti yaparım					
Ara Öğünleri genelde ikinci vakti yaparım					
Ara Öğünleri genelde gece (yatsı) vakti yaparım					
Beslenme düzenime göre öğün atlaması yaparım					
Beslenme düzenime göre ana öğünler yerine atıştırma yaparım					
Beslenme düzenime göre sabah kahvaltısını atlarım					
Beslenme düzenime göre öğle yemeğini atlarım					
Beslenme düzenime göre akşam yemeğini atlarım					
Öğün arası atıştırma olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim					
Öğün arası atıştırma olarak Abur cubur (cips,bisküvi vs) tercih ederim					
Öğün arası atıştırma olarak kuruyemiş tercih ederim					
Öğün yerine atıştırma olarak Meyve/ kuru meyve tercih ederim					
Öğün yerine atıştırma olarak Abur cubur (cips,bisküvi vs) tercih ederim					
Öğün yerine atıştırma olarak kuruyemiş tercih ederim					
Maddi durumum yemek yeme tercihim (yemek çeşidi, yeme sıklığı) olumsuz olarak etkilemektedir.					
Öğrencilik süresince beslenme düzenime bağlı kilo aldığım oldu					

9- Öğün atlama nedeniniz?(birden fazla işaretleme yapabilirsiniz)

	Sabah(kahvaltı)	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Bu Öğünü Atlamam			
Ders saatleri			
Uyku düzensizliği(Geç ya da erken kalma-yatma)			
Ekonomik nedenler			
Canım istemiyor (iştahım olmuyor)			
Kilo almak istemediğim için			
Yurttaki ve yemekhanedeki yemekleri tercih edemediğim için			

10- Eğer öğün atlama sebeplerinden biri de “yurttaki ya da yemekhanedeki yemekleri tercih etmeme” nedenlerini en önemlisi 5 en az önemlisi 1 olacak şekilde puanlayınız

	Yurt	Yemekhane
Çok yağlı olması	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Çok sıra olması	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Tiksinme(temiz olmama)	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Lezzetsiz olması	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Porsiyonun küçük olması	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Belli saatlerde yemek çıkması	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()
Diğer	5()4()3()2()1()	5()4()3()2()1()

11- Öğünlerinizi genellikle nerede yaparsınız?

	Sabah kahvaltısı	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Evde			
Yurtta			
Yemekhane			
Lokanta, Cafe, Kantin vs.			
Bu öğünü Atlarım			

12- Ne sıklıkla dışarıda yemek yiyorsunuz ve genellikle hangi tür restoranları tercih ediyorsunuz?

Restoran Türü	Her gün	Haftada birkaç kez	İki-üç haftada bir kez	Ayda bir kez	Çok seyrek	Hiç tercih Etmem
Ev yemekleri yapan						
Fastfood						
Lokanta						
Cafe, bistro vb						

13- Öğün saatleriniz (Hafta içi) genellikle hangi saat aralığındadır?

<i>Saat</i>	Kahvaltı	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Öğünü Atlarım			
06.00-09.00			
09.00-11.00			
11.00-12.00			
12.00-13.00			
13.00-15.00			
15.00-16.00			
16.00-17.00			
17.00-19.00			
19.00-21.00			
21.00- sonrası			

14- Uyku düzeniniz (Hafta içi) genellikle nasıldır?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Erken uyanıyorum					
Geç uyanıyorum					
Erken yatıyorum					
Geç yatıyorum					
Gün içinde uyuyorum					



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Hülya GÜLTEKİN

Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

Doğum Tarihi ve Yeri: 06.12.1989 / Sivas

e-posta : hulya_5889@hotmail.com

EĞİTİM

Derece	Kurum	Mezuniyet Yılı
Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	2012
Yüksek Lisans	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	2019

İŞ TECRÜBESİ

Tarih	Kurum	Görev
-------	-------	-------

YABANCI DİL BİLGİSİ

Yabancı Dilin Adı: İngilizce YDS () ÜDS () TOEFL () EILTS ()