

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANA BİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

SLOW FOOD HAREKETİ’NİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE
ETKİSİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA ÇALIŞMASI:
HALFETİ VE SEFERİHİSAR ÖRNEĞİ

Remzi AYTİMUR

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Hala HASSAN ELSAYED MOHAMED

Mardin 2015

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANA BİLİM DALI

Yüksek Lisans Tezi

SLOW FOOD HAREKETİ’NİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE
ETKİSİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA ÇALIŞMASI:
HALFETİ VE SEFERİHİSAR ÖRNEĞİ

Remzi AYTİMUR

12753006

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Hala HASSAN ELSAYED MOHAMED

Mardin 2015

T.C.
MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEZ ONAYI

Enstitümüzün Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı 12753006 numaralı öğrencisi Remzi AYTİMUR'un hazırladığı "Slow Food Hareketi'nin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması:Halfeti ve Seferihisar Örneği " başlıklı Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği uyarınca 21/05/2015 Pazartesi günü saat 14:00'te yapılmış, tezin onayına oy çokluğu/ oy birliğiyle karar verilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Hala HASSAN ELSAYED MOHAMED

Hala Hassan

Üye : Yrd. Doç. Dr. Lokman TOPRAK

Lokman Toprak

Üye : Yrd. Doç. Dr. Serhat HARMAN

Serhat Harman

Üye : Yrd. Doç. Dr. Semra GÜRBÜZ

Semra Gürbüz

Üye : Yrd. Doç. Dr. Musallam Abed TALAS

Musallam Abed Talas

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../2015

Enstitü Müdürü

Yrd. Doç. Dr. Musa ÖZTÜRK

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ	x
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiv
KISALTMALAR	xv
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Probleminin Tanımlanması	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları	4
1.6. Araştırmanın Yöntemi	4
1.7. Araştırmanın Evren ve Örneklemine Belirlenmesi.....	5
1.8. Araştırmada Kullanılacak İstatistiksel Analiz ve Yöntemler.....	6
1.9. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları	7
2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ	9
2.1. Araştırmaya İlişkin Kavramların Tanımı	9
2.1.1. Slow Food Kavramı.....	9
2.1.2. Cittaslow Kavramı	11

2.1.3. Beslenme Alışkanlıklarının Tanımlanması.....	12
2.1.4. Vücut Kitle İndeksi.....	13
2.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Beslenme Alışkanlıkları	14
2.3. Sağlıklı Beslenme ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişki	15
2.4. Slow Food Hareketi	17
2.5. Fast Food Tüketimi	19
2.6. Slow Food'a Karşı Küresel İlgi	20
2.7. Sağlıklı Tüketim ve Slow Food'un Teşviki	22
2.8. Topluluklar Arasında Slow Food Kullanımı.....	23
2.8.1. Batı Ülkelerinde.....	23
2.8.2. Doğu ve Uzakdoğu Ülkelerinde	25
2.8.3. İslam Ülkelerinde.....	26
2.9. Gıda Tüketimi ve Kronik Hastalıkların Yaygınlığı Arasındaki İlişki.....	27
2.9.1. Obezite.....	28
2.9.2. Kalp-Damar Hastalıkları.....	29
2.9.3. Diyabet.....	31
2.9.4. Kanser	32
3. SLOW FOOD UYGULAMALARI VE SLOW FOOD HAREKETİ'NİN GELİŞİMİ.....	35
3.1. Slow Food Tüketimi ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki	35
3.1.1. Aile Yemekleri.....	36
3.1.2. Yemek Yeme Zamanları.....	37
3.1.3. Yemek Tüketilen Yerler	39
3.1.4. Yemek Çeşitleri	40
3.2. Slow Food Sektörünün Misafirperverlik Yönünden Rolü	41
3.3. Slow Food'un Gıda Sektörüne Yönelik Faaliyetleri.....	43
3.3.1. Yöresel ve Geleneksel Gıda Hazırlama Yöntemlerini Korumak ve Teşvik Etmek	43

3.3.2. Yerel Slow Food Üretimini Teşvik Etmek	45
3.3.3. Yerel Mutfak Günleri Etkinliklerinin Düzenlenmesi	46
3.3.4. Yerel ve Küçük Gıda Üreticilerinin Teşvik Edilmesi.....	47
3.3.5. Fast Food Tüketenlerin Gizli Risklere Karşı Bilinçlendirilmesi Amacıyla Kurumsal Program ve Faaliyetler	49
4.BULGULARIN YORUMU	52
3.4. Araştırma Verilerinin Analizi Sonucunda Ulaşılan Bulgular	52
3.4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	52
3.4.2. Araştırmaya Katılanların Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular.....	57
3.4.3. Araştırmaya Katılanların Cittaslow ve Slow Food Algısına İlişkin Bulgular ..	61
3.5. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi	77
5.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	94
KAYNAKÇA.....	105
EKLER	111
Ek 1 : Uygulama Anket Formu	111

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

SLOW FOOD HAREKETİ’NİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE SAĞLIKLI BESLENMEYE ETKİSİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA ÇALIŞMASI: HALFETİ VE SEFERİHİSAR ÖRNEĞİ

Remzi AYTİMUR

Mardin Artuklu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı

2015: XV+112 Sayfa

Beslenmek ve yemek yemenin biyolojik bir ihtiyaç olduğu kadar aynı zamanda bir hak ve keyif olduğu gerçeğinden hareketle, fast food tarzı beslenmeye karşı bir hareket olarak İtalya’da ortaya çıkan Slow Food hareketi, insanların ‘iyi, temiz ve adil’ beslenmelerinin bir hak olduğunu savunmaktadır. Slow Food hareketi adı ile özdeşleşmek için kendisine sembol olarak ‘salyangoz’u seçmiştir. Bu bağlamda, “hayat içinde sürekli yiyerek ağır ağır ilerleyen salyangoz bir anlamda insanoğlunun yolculuğunu da temsil etmektedir.”

“Slow Food Hareketi’nin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti ve Seferihisar Örneği” başlıklı bu çalışma, Türkiye’nin ilk sakin şehri unvanına sahip Seferihisar ile son sakin şehri Halfeti’deki yerel halkın, Cittaslow ve Slow Food algılarını ve Slow Food’un sağlıklı beslenme üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Bu araştırma çalışmasının evrenini, İzmir ili Seferihisar ilçesi ile Şanlıurfa ili Halfeti ilçesi, örneklemine ise bu ilçelerde yaşayan halk oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin elde edilmesi için, bilimsel araştırmalarda yaygın veri toplama yöntemi

olarak kullanılan anket formu kullanılmıştır. Anket formlarından elde edilen veriler SPSS.20.0 İstatistik Paket Programı yardımı ile analiz edilmiştir.

Verilerin analizi sonucunda; Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde, beslenme alışkanlıklarını belirleyen temel faktörlerin kültürel değerler, alışkanlıklar ve gelir düzeyi olduğu, Slow Food algısının beslenme alışkanlıkları üzerinde doğrudan etkisi bulunmadığı görülmüştür. Buna karşın, Seferihisar yavaş şehirinde Slow Food algısının Halfeti'ye göre daha gelişmiş olduğu ve buna bağlı olarak kısmen de olsa beslenme alışkanlıklarının Slow Food felsefesinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Slow Food, Beslenme Alışkanlıkları, Vücut Kitle İndeksi

ABSTRACT

Master Thesis

AN APPLICATION OF A CASE STUDY ABOUT THE EFFECT OF THE SLOW FOOD MOVEMENT ON EATING HABITS AND A HEALTHY DIET IN HALFETİ AND SEFERİHİSAR

Remzi AYTİMUR

Mardin Artuklu University

Institute of Social Sciences

Department Of Tourism Management

2015: XV+112 Pages

The Slow Food movement, which emerged in Italy both as a movement against fast food style eating habits and as a result of the fact that eating and getting nourished is a biological need as well as a right and a pleasure, argues that it is a right for people to have a “good, clean and fair” diet. The movement has chosen the snail as a symbol, in order to be fully identified with the name “Slow Food”. In this context, “snails that eat constantly and move slowly” represent, in a sense, the journey of mankind.

This study, which is entitled, “An Application Study about the Effect of Slow Food Movement on Eating Habits and a Healthy Diet: A Case Study in Halfeti and Seferihisar,” aims to understand the local people’s perceptions about Cittaslow and Slow Food both in Seferihisar which has the distinction of being the first inhabited city and in Halfeti, which is the last inhabited city and to determine the effects of Slow Food on a healthy diet.

The range of the study includes Seferihisar, a province of the city of İzmir and Halfeti, a province of the city of Şanlıurfa. Its sample includes the people living

in these provinces. Questionnaires have been used as a common data-gathering method to obtain the research data. The data obtained from the questionnaire forms have been analysed via SPSS.20.0 Statistical Package Program.

The analysis of the data has revealed that the basic factors affecting eating habits in the slow cities of Seferihisar and Halfeti are cultural merits, customs and level of income and that the Slow Food perception does not have a direct impact upon eating habits. Nevertheless, the slow city of Seferihisar has a more developed Slow Food perception than Halfeti and from this data it has been inferred that eating habits are affected by the Slow Food philosophy, even partially.

Key Words: Slow Food, Eating Habits, Body Mass Index

ÖNSÖZ

Küreselleşen ve hızla gelişen dünyada, hayatın hızlı temposuna ayak uydurabilmek ve zamana yetişebilmek için, günlük yaşantımızda özellikle kişisel ihtiyaç ve zevklerimizden fedakârlık yapmaktayız. Yaşamak için biyolojik bir ihtiyaç olan ve aynı zamanda insanın yapmaktan keyif aldığı bir eylem olarak tanımlanan ‘yemek yemek ’günümüzde sadece bu ihtiyacın giderilmesine yönelik olarak geçiştirilmektedir.

Sağlıklı beslenmenin temel koşulu, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinden yeterli düzeyde ve düzenli olarak tüketebilmektir. Ancak bu besin ve gıdalardan yeterli düzeyde ve düzenli olarak tüketmek, sağlıklı beslenmek için tek başına yeterli değildir. Bu gıdaların doğal yollarla üretilmiş olması ve besin değerlerinin kaybedilmeden tüketilmesi oldukça önemlidir.

Beslenmek ve yemek yemenin biyolojik bir ihtiyaç olduğu kadar aynı zamanda bir hak ve keyif olduğu gerçeğinden hareketle, fast food tarzı beslenmeye karşı bir hareket olarak İtalya’da ortaya çıkan Slow Food hareketi, insanların ‘iyi, temiz ve adil’ beslenmelerinin bir hak olduğunu savunmaktadır. Slow Food hareketi adı ile özdeşleşmek için kendisine sembol olarak ‘salyangoz’u seçmiştir. Bu bağlamda, “hayat içinde sürekli yiyerek ağır ağır ilerleyen salyangoz” bir anlamda insanoğlunun yolculuğunu da temsil etmektedir.

Bu çalışma Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme üzerine etkilerinin, alan yazın taraması ve Türkiye’nin iki yavaş şehri olan Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde yaşayanlar üzerinden belirlenmesini kapsamaktadır. Ancak, gerek ulusal ve gerekse uluslararası yazında, Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme üzerine etkilerine yönelik bilimsel çalışmalar yok denecek kadar azdır. Alan yazındaki bu yetersizlik çalışmanın sınırlılığını teşkil etmektedir.

“Slow Food Hareketi’nin Beslenme Alışkanlıkları Ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti Ve Seferihisar Örneği” başlıklı bu çalışma sürecinde, bana her türlü destek ve yardımını esirgemeyen danışman hocam

Prof. Dr. Hala HASSAN ELSAYED MOHAMED'e teŖekkür ederim. Bilgisini ve tecrübesini her ihtiyaç duyduğumda benimle paylaşan sevgili Yrd. Doç. Dr. Lokman TOPRAK'a ve çalışmada desteğini esirgemeyen değerli arkadaşım Araştırma Görevlisi Şehmus AYKOL'a teŖekkür ederim. Ayrıca, yüksek lisans çalışmam boyunca kendilerinden ilgi ve zamanı esirgediğim eşim ve çocuklarıma da destek ve anlayışları için teŖekkür ederim.

Remzi AYTİMUR

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1.1: Verilerin Normallik Dağılımı Testi	7
Tablo 2.1: Sağlıklı Beslenme İçin Günlük Tüketilmesi Gereken Besin Türleri ve Miktarları.....	16
Tablo 2.2: Kanserden Koruyucu Rolü Olan Öğeler ve Gıdalar	34
Tablo 5.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	55
Tablo 5.2: Katılımcıların Sağlık Sorunlarının Dağılımı	58
Tablo 5.3: Diyet Uygulayan Katılımcıların ve Uygulanan Diyet Türlerinin Dağılımı	59
Tablo 5.4: Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ) Dağılımı	61
Tablo 5.5: Katılımcıların Slow Food Algısına İlişkin Verilerin Dağılımı	65
Tablo 5.6 : Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Verilerin Dağılımı	73
Tablo 5.7: Verilerin (Seferihisar ve Halfeti) Korelasyon Analizi.....	78
Tablo 5.8: H_1 Hipotezinin Sınanması	79
Tablo 5.9: H_1 Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi	79
Tablo 5.10: H_1 Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi.....	80
Tablo 5.11: H_1 Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi	81
Tablo 5.12: H_1 Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi	82
Tablo 5.13: H_1 Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi	83
Tablo 5.14: H_1 Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi.....	83
Tablo 5.15: H_1 Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi	84
Tablo 5.16: H_1 Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi	85
Tablo 5.17: H_2 Hipotezinin Sınanması.....	86
Tablo 5.18: H_2 Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi	86

Tablo 5.19: H ₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi.....	87
Tablo 5.20: H ₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi	88
Tablo 5.21: H ₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi	89
Tablo 5.22: H ₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi	90
Tablo 5.23: H ₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi.....	91
Tablo 5.24: H ₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi	92
Tablo 5.25: H ₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi	93

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.1: Slow Food Hareketi'nin Sembolü	10

KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
DPT	: Devlet Planlama Teşkilatı
GDO	: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
s	: Sayfa
ss	: Sayfa Sayısı
TESK	: Türkiye Esnaf ve Sanatkârlar Konfederasyonu
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi (BMI- Body Mass Index)
LDL	: Düşük Yoğunluklu Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
İZKA	: İzmir Kalkınma Ajansı
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
FAO	: Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization of the United Nations)

GİRİŞ

“Slow Food Hareketi’nin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti Ve Seferihisar Örneği” başlıklı araştırma çalışmasının bu bölümünde; araştırmanın probleminin tanımlanması, amacı, önemi, varsayımlar ve sınırlılıklar ele alınmıştır.

1.1. Araştırmanın Probleminin Tanımlanması

Küreselleşen ve para kazanmanın giderek her şeyden daha önemli hale geldiği dünyamızda, insan sağlığının tehdit eden pek çok faktör bulunmaktadır. Sağlığı tehdit eden bu faktörlerden biri de, dünyada giderek artan fast food ve hazır gıdalarla beslenme alışkanlığıdır. Dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı olarak başta obezite olmak üzere, pek çok hastalık insanlığı tehdit etmektedir. Ayrıca, üretilen gıdalar eşit olarak paylaşılamamakta, dünyada pek çok insan açlık tehlikesi ile karşı karşıya iken dengesiz ve savurgan tüketim alışkanlıkları yüzünden her yıl milyarlarca ton gıda maddesi kullanılmadan çöpe atılmaktadır.

Çağımızın en önemli sağlık sorunları arasında sayılan obezitenin oluşumunda genetik faktörlerin payı da olmakla birlikte, teknoloji ve gelişmelere bağlı değişen yaşam biçimi, yüksek kalorili gıda tüketiminin artması, hareketsizliğe bağlı enerji tüketiminin azalması başta gelişmiş ülkeler olmak üzere obezitenin artmasında rol oynayan diğer önemli faktörlerdir.

Küresel anlamda beslenme sorunlarının çözümlenmesi ve insanların üretilen gıdalardan eşit olarak yararlanabilmesi, hayal gibi görünmekle birlikte pek çok insanın idealidir. Bu amaçla meydana gelmiş örgütlenmelerden biri de Slow Food Hareketi ve bu hareketin bir sonucu olarak ortaya çıkan Cittaslow’lardır. Sağlıklı beslenme, yavaş ve sakin yaşam tarzı, daha sağlıklı ve geleceğe umutla bakan toplumlar demektir. İnsanların yavaş yeme ve sakin yaşama tarzını benimseyip kabullenmeleri, daha sağlıklı nesillerin oluşabilmesi açısından oldukça büyük önem taşımaktadır.

Slow Food Hareketi’nin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisi, bu çalışmanın konusunu oluşturmaktadır. Bu çalışmada; ‘Türkiye’nin ilk yavaş

şehri Seferihisar ve son yavaş şehir Halfeti’de yaşayanların, yavaş şehir ve Slow Food algıları beslenme alışkanlıklarını ne düzeyde etkilemektedir’ sorusu çalışmanın ana problem cümlesi olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada Slow Food kavramı ve Slow Food hareketinin sağlıklı beslenme üzerine etkilerine ilişkin alan yazın taraması yapılmış olup, konulara ilişkin alan yazında yer alan çalışmalar ayrıntılı bir şekilde taranarak irdelenmiştir. Alan yazın çalışmasının ardından, Türkiye’nin ilk ve son sakin şehirleri olan Seferihisar ve Halfeti halkının Slow Food algıları ve Slow Food algısının sağlıklı beslenme üzerine etkilerini değerlendiren bir alan çalışması yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Beslenme alışkanlıklarının insan sağlığı üzerinde doğrudan ve dolaylı olmak üzere etkisi bulunmaktadır. Tüketilen gıdalara veya beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak çeşitli hastalıkların ortaya çıktığı ya da bu durumun hastalıklara zemin hazırladığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır. Bu bağlamda doğal, temiz ve dengeli beslenmek, hem insan sağlığını olumlu etkileyecek, hem de yaşam kalitesini artıracaktır.

Bu çalışma, Türkiye’nin ilk sakin şehri unvanına sahip Seferihisar ile son sakin şehri Halfeti’deki yerel halkın, Cittaslow ve Slow Food algılarını ve Slow Food’un sağlıklı beslenme üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde alan araştırması gerçekleştirilmiş ve yerel halka anket uygulaması yapılmıştır.

Çalışmanın belirtilen amaçları doğrultusunda, aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur. Bu hipotezler şu şekildedir;

H₁= Seferihisar ile Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Çünkü bu iki şehrimiz de Cittaslow olabilmek için gerekli kriterleri yerine getirmiş ve Cittaslow olmaya hak kazanmışlardır. Dolayısıyla bu iki şehrimizde de yaşayan halkın slow food algıları yaklaşık aynı düzeyde olmalıdır.

H₂= Slow Food algısı arttıkça, sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır. Slow Food, sağlıklı beslenme sebebiyle ortaya çıkmış bir harekettir. Dolayısıyla halkın slow food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi de artmalıdır.

Araştırma hipotezlerinin her biri katılımcıların demografik özellik değişkenlerine göre alt hipotezler bazında ayrıca test edilerek sınanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Küreselleşen dünyada, daha fazla para kazanmak uğruna insanların sağlığına zarar verici üretim yöntemleri (gdo, hormonlu gıdalar vb.) kullanılmakta; geleneksel ve doğal üretim ve hazırlama yöntemlerinin hızla terkedilmesi, gelecek nesiller için sağlıksız yaşam kalitesi ve geleneksel değerlerin yok olması anlamına gelmektedir. Bir toplumun gelecek nesillere bırakması gereken kültürel değerleri arasında: Yerel gıdalar, üretim yöntemleri ve lezzetler yer almaktadır. Mevcut ekonomik sistemlerin yerel üreticileri ve tatlari yok etmesi, sağlıklı ve lezzetli yemekler yerine hızlı ve hazır gıdaların yaygınlaşmasına sebep olmakta; sofrada yemek yemek yerine ayaküstü atıştırmalar yaygınlaşmakta ve tüm bu durumlar sadece insan sağlığını tehdit etmekle kalmayıp aynı zamanda toplumların kültürel miraslarını da yok etmektedir.

Sağlıklı olmanın birçok koşulu vardır: Temiz çevre, sağlıklı ve dengeli beslenme gibi. Sağlıklı beslenme ise; doğal yollarla üretilmiş, doğal yöntemlerle hazırlanmış ve pişirilmiş gıdalardan vücudun ihtiyacı olan kadarını almaktır. Ayrıca sağlıklı ve dengeli beslenme evrensel anlamda her insanın hakkıdır. Bu bağlamda, daha sağlıklı çevrelerde yaşamak ve temiz, iyi ve adil beslenmek için toplumsal bilincin oluşması ayrı önem taşımaktadır. Bu amaçla ortaya çıkmış Slow Food hareketinin benimsenmesi ve yaygınlaşması, gelecek nesillerin daha sağlıklı bir çevrede daha kaliteli, temiz ve yeterli düzeyde gıdalar ile beslenmesine ve dolayısı ile daha az sağlık sorunları ile uğraşan nesillerin çoğalmasına katkı sağlayacaktır. Bu bağlamda Cittaslow algısı ve Slow Food'un tanınması sağlıklı beslenme üzerinde önem taşımakta ve bu araştırmanın bulgularını önemli kılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Araştırmaya katılanların, araştırma verileri toplama aracı olarak kullanılan anket sorularına doğru, samimi ve içten cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Araştırma örneklem gruplarının, evrenin genelini temsil ettikleri varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Bu araştırma Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerindeki yerel halkın, Cittaslow algısının ve Slow Food'un sağlıklı beslenmeye etkisinin belirlenmesine ilişkin görüşleri kapsamaktadır. Her araştırma çalışmasında olduğu gibi bu çalışmanın da belirli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu sınırlılıklar kısaca şu şekildedir;

- Tüm araştırma çalışmalarında olduğu gibi bu çalışmanın da zaman yönünden sınırlılığı bulunmaktadır.
- Araştırma verilerinin geçerliliği ve güvenilirliği, araştırma anket formunda yer alan soruların geçerlilik ve güvenilirliği ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları uygulanan veri toplama yöntemi olan anket ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde yaşayan yerel halktan, araştırmaya katılanların anket sorularına verdikleri cevapları ile sınırlıdır.
- Araştırmanın bulguları veri toplam süreci olan 2014 yılı ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma çalışmasında yöntem olarak, bilimsel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan "betimleyici, ilişkisel tarama" modeli kullanılmıştır. Betimleyici araştırmalar var olan durumu ortaya çıkarmayı amaçlar. Tarama modelleri, geçmişte ya da hâlen var olan bir durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde

ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır.¹ İlişkisel tarama modelinde “iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelemesi” söz konusudur.² Bu araştırmada, Seferihisar ve Halfeti Yavaş Şehirlerindeki halkın yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ailedeki birey sayısı ve aylık gelir gibi değişkenlerin, Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme üzerine etkisi ortaya koyma amaçlandığı için, araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

1.7. Araştırmanın Evren ve Örneklemine Belirlenmesi

Bu araştırma çalışmasının evrenini, İzmir ili Seferihisar ilçesi ile Şanlıurfa ili Halfeti ilçesi, örneklemine ise bu ilçelerde yaşayan halk oluşturmaktadır. 2012 yılı adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sayımı verilerine göre, Seferihisar ilçesinin nüfusu 31.467 kişidir.³ Araştırmanın bir diğer evreni olan Halfeti ilçesinin ise, 2008 yılı adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sayımına göre nüfusu 39.861 kişidir.⁴

Örneklem seçiminde kolayda örneklem yöntemi seçilerek, örneklem grubu oluşturulmuştur. Örneklem sayısının belirlenmesinde ise, evrenin varyansı bilinmediği için aşağıdaki formül kullanılarak, araştırmaya dâhil edilecek örneklem sayısı hesaplanmıştır.⁵

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

N: Hedef kitledeki birey sayısı

n: Örneklem alınacak birey sayısı

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

¹ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 12. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2003, s.77.

² Şener Büyükoztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün vd, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2008, s.171.

³ İZKA, *2014-2023 İzmir Bölge Planı İlçe Toplantıları: Seferihisar İlçe Raporu*, 2013, s.1., http://www.izmiriplanliyorum.org/static/upload/file/2014-2023_ilce_ozet_raporu_-_seferihisar.pdf, 27.06.2014.

⁴ Halfeti Kaymakamlığı Resmi İnternet Sitesi, *Halfeti Nüfus*, <http://www.halfeti.gov.tr/?page=13&mid=11>, 27.06.2014.

⁵Kazım Özdamar, *Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Kaan Kitabevi, Eskişehir 2003, ss.116-118

d: Olayın görölüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$t_{\alpha, sd}$ = 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.

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

Yukarıdaki formüle göre; Seferihisar ilçesinde araştırmaya katılması gereken asgari örnekleme sayısı $n=380$, Halfeti ilçesi için ise $n=381$ olarak bulunmuştur. Örnekleme büyüklüğünün hesaplanmasında %5 hata payı ve %95 ($p=0,05$) güvenilirlik ölçęęi tercih edilmiştir. Buna göre, araştırma verilerinin %5 hata payında ve %95 güvenilirlikte sonuçlar vermesi beklenmektedir.⁶

1.8. Araştırmada Kullanılacak İstatistiksel Analiz ve Yöntemler

Sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan SPSS istatistik paket programı, bu araştırmanın verilerinin analizinde de tercih edilmiştir. Anket formları ile elde edilen araştırma verileri SPSS 20.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri frekans ve yüzde dağılım analizleri ile test edilirken, tanımlayıcı istatistik analizleri, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki ilişkinin belirlenmesi için regresyon analizi ve hipotezlerin değişkenlere göre test edilmesi için tek yönlü t testi ve varyans analizi (ANOVA) testinden faydalanılmıştır.

Kullanılacak istatistiksel analizlerin belirlenmesinde verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının verilerinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve parametrik testler tercih edilmiştir.

⁶ Yahşi Yazıcıoğlu ve Samiye Erdoğan, *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Detay Yayınları, Ankara 2014, ss.49-50.

Tablo 0.1: Verilerin Normallik Dağılımı Testi

Kolmogorov-Smirnov			Kolmogorov-Smirnov		
Seferihisar			Halfeti		
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
0,221	380	0,078	0,853	381	0,141
0,378	380	0,415	0,965	381	0,443

Tablo 1.1 incelendiğinde, araştırma verilerinin normal dağılım gösterdikleri ($p>0,05$) görülmektedir. Verilerin analizinde parametrik testler kullanılabilir olup, t testi ve ANOVA testi tercih edilmiştir.

1.9. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Pek çok bilimsel araştırmada yaygın veri toplama yöntemleri arasında yer alan anket yöntemi bu çalışmada da tercih edilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında araç olarak ise, anket formları kullanılmıştır.

Anket formunun hazırlanmasında detaylı bir alan yazın taraması gerçekleştirilmiş ve 4 bölüm 33 sorudan oluşan anket formu oluşturulmuştur. Anketin birinci bölümü katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yarayan 5 sorudan ikinci bölüm ise katılımcıların genel sağlık durumlarının belirlenmesine yönelik 6 sorudan oluşmaktadır. Anket formunun üçüncü bölümünde katılımcıların Slow Food ve Cittaslow algılarını ölçmeye dayalı 10, dördüncü ve son bölümde ise beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yarayan 12 soru yer almaktadır. Anket formları aracılığı ile Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde yer alan katılımcıların Slow Food ve Cittaslow algıları ile beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda katılımcıların Slow Food algılarının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri yorumlanmıştır.

Araştırma verilerinin elde edilebilmesi için Ocak 2014 ile Temmuz 2014 tarihleri arasında Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde uygulama çalışması gerçekleştirilmiş ve kolayda örneklem seçim yöntemine göre belirlenen katılımcılara anket uygulaması yapılmıştır. Her iki araştırma evreninde yapılan anket çalışmalarının ilk 30 örneği, anket sorularının ve belirlenen ölçeğin (algı ve beslenme alışkanlıkları) iç güvenilirliğinin test edilmesi için kullanılmıştır. İç güvenilirliğin

belirlenmesinde ise, yaygın olarak kullanılan Cronbach Alpha testi yapılmıştır. Güvenilirlik analizi yapılmasının gereği ve amacı “*Güvenilirlik analizi verilerin rastlantısallığını ölçmek için kullanılır. Ankete verilen cevaplar rastgele dağılım gösteriyorsa anket sonuçlarının güvenilir olduğuna karar verilir. Güvenilirlik analizi seçilen örneğin güvenilirliğini, tesadüflüğünü ve tutarlılığını test etmekte kullanılır. Sonucun güvenilir olup olmadığına Cronbach’s Alpha (α) değerine göre karar verilir.*”⁷

Cronbach Alpha testi sonucunda çıkan değer ise şu şekilde yorumlanmaktadır; alfa değeri 0-1 arasında değişen bir değer olup, değer 1’e yaklaştıkça araştırmada kullanılan ölçek o denli güvenilir olarak kabul edilmektedir. Alfa değeri 0,4 veya daha altında ise ölçeğin güvenilir olmadığı kabul edilir.⁸ Araştırma ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucunda, Slow Food ve Cittaslow algısı için kullanılan 10 sorunun Cronbach Alpha değeri 0,838, beslenme alışkanlıkları için kullanılan 12 sorunun Cronbach Alpha değeri 0,719 olarak hesaplanmış ve her iki ölçeğin de yüksek güvenilirlikte olduğu görülmüştür.

“Slow Food Hareketi’nin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti ve Seferihisar Örneği” başlıklı bu araştırma çalışması beş ana bölümden oluşmuştur. Çalışmanın giriş bölümünde; araştırma probleminin tanımlanması, araştırmanın amacı, önemi, varsayımları, kapsam ve sınırlılıkları, araştırmanın yöntemi, evren ve örneklemin belirlenmesi, araştırmada kullanılacak istatistiksel yöntem ve analizler ile veri toplama yöntemi ile veri toplama aracının (anket formu) hazırlanması açıklanmıştır. İkinci bölümünde; araştırmaya ilişkin kavramlar tanımlanmış ve çalışmanın kavramsal çerçevesi belirlenmiştir. Üçüncü bölümde; Slow Food uygulamaları, gelişimi ile beslenme alışkanlıkları ve beslenme ile kronik hastalıklar arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın dördüncü bölümü; Dördüncü bölümde; ulaşılan bulgular incelenmiş ve hipotezler test edilmiştir. Çalışmanın son bölümü uygulama çalışması verilerinin analizi ve bulgularının değerlendirilmesinden oluşmuştur.

⁷ Yazıcıoğlu ve Erdoğan, s.54.

⁸ Yazıcıoğlu ve Erdoğan, s.55.

2. ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Araştırmaya İlişkin Kavramların Tanımı

Slow Food Hareketi'nin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkileri konulu bu araştırma çalışmasında geçen kavramlar alan yazından yararlanılarak tanımlanmıştır.

2.1.1. Slow Food Kavramı

Slow Food, Türkçe 'ye çevrildiğinde *yavaş yemek* olarak ifade edilmektedir. Bireyin sağlığında genetik ve çevresel faktörlerin etkisi olduğu kadar beslenme alışkanlıkları ve beslenme şekillerinin de etkisi oldukça fazladır. Küreselleşmenin de etkisiyle insanlar günlük yaşantılarında zamana karşı yarış halindedirler. Bu yoğun tempo içerisinde beslenmeye ayrılan zaman, giderek oldukça kısa ve kalitesiz olmaya başlamıştır.

1986 yılında İtalya'nın Roma şehrinde, fast food (hızlı yemek) alışkanlığının ve dolayısı ile fast food satan zincirlerin, insanlar arasındaki iletişimi ve yemek yeme eyleminden alınan hazzı azalttığı düşüncesi ile bir tepki hareketi olarak 'Slow Food (yavaş yemek)' ortaya çıkmıştır.⁹ Slow Food hareketinin felsefesinde, geleneksel, yerel yemekler ve yeme biçimlerini ve yerel ekosistemlerin özelliklerini korumayı teşvik etmek yatmaktadır.

Slow Food, adından da anlaşılacağı üzere bir yemeğin ağır ağır hazırlanması, pişirilmesi ve tadına vara vara yenmesi olarak tanımlanabilir. Aslında Slow Food, batının ve günümüz küresel dünyasının hızlı ve acımasız yaşam biçimine bir başkaldırı olarak nitelendirilebilir. Her anı telaş ve koşuşturmaca ile geçen yaşamın, en keyifli anları arasında olması gereken yemek zamanlarını, bir ihtiyacı karşılamak amacıyla geçiştirmekten ziyade, keyif dolu anların yaşandığı bir sürece dönüştürmek amaçlanmaktadır. Fast food yemeğe bir tepki olarak ortaya çıkan Slow Food'un

⁹ Aylin Öney Tan, *Slow Food, Carlo Petrini, Bilinç ve Sorumluluk*, <http://www.slowfoodanadolu.com/baskanin-mesaji/slow-food-carlo-petrini-bilinc-ve-sorumluluk/>, 20.04.2014.

yemek yemeyi keyifli bir eyleme dönüştürmenin yanı sıra asıl amacı “temiz, adil ve sağlıklı”¹⁰ gıdanın her insan tarafından kullanılmasını sağlamaktır.

Slow Food Hareketi adı ile özdeşleşmek için kendisine sembol olarak ‘salyangoz’u seçmiştir. Bu bağlamda, “hayat içinde sürekli yiyerek ağır ağır ilerleyen salyangoz bir anlamda insanoğlunun yolculuğunu da temsil eder”¹¹.

Şekil 2.1: Slow Food Hareketi’nin Sembolü



Kaynak: *Slow Food Ne Demektir? Slowfood Hareketi Slow Food Türkiye* <http://www.webokur.com/konu/slow-food-yemek-nedir.19599/>, 27.05.2014.

Başlangıçta fast food zincirlerinin sağlıksız ve hızlı yemek yeme tarzına bir tepki olarak ortaya çıkan Slow Food Hareketi, süreç içerisinde hızla gelişerek büyümüş ve genetiği değiştirilmiş organizmalardan (GDO) mamul ürünlerle ilgili

¹⁰ Tan, a.g.web sitesi.

¹¹ Tan, a.g.web sitesi.

stratejiler başta olmak üzere, her türlü sağlıklı beslenme ve yemek yeme kültürü yaklaşımlarını da sahiplenmiştir.¹²

2.1.2. Cittaslow Kavramı

Cittaslow, İtalyan Carlo Petri'nin 1986 yılında başlattığı Slow Food Hareketi'nin ilkelerinin, günlük kent yaşamına uygulanması amacıyla başlatılan bir akımdır. Carlo Petrini ve bazı İtalyan belediye başkanlarının desteklediği Slow Food Hareketi'nin, kentsel yaşama adapte edilmesi amacıyla başlatılan Cittaslow Hareketi, kavram olarak da İtalyanca Citta (şehir) ve İngilizce Slow (yavaş) kelimelerinin bir araya gelmesi ile oluşmuştur.¹³

Cittaslow, küreselleşmeye ve çok hızlı ve homojen bir yapıya sahip küresel zamana karşı bir tepki olarak ortaya konulmuş, küreselleşmenin aksine yerel farklılık ve özelliklere değer vererek, yerel olarak yaşam kalitesini artırma arayışı güden bir hareket olarak tanımlanabilir.¹⁴

Pink'in tanımından da anlaşılacağı üzere Cittaslow, Slow Food hareketinin geliştirilerek yaşadığımız kasaba ve şehirlere yaygınlaştırılması, küreselleşmenin aksine yerel değerlere bağlı kalınmasıdır. Diğer bir ifade ile küreselleşmenin etkilerinin en aza indirgenerek, özgünlüğün korunması ve yerel değerler ve kaynaklar ile gelişmenin sağlanabildiği bir yönetim modelinin oluşturulmasıdır.

Başka bir tanımda ise Cittaslow, “yaşayanların ve yönetenlerin yerel tarihi önemseyip değer verdikleri, sürdürülebilir ve daha iyi bir gelişme için değişik yerel kaynaklardan yararlandıkları yerler” olarak tanımlanmaktadır¹⁵.

Cittaslow akımı hızla yayılarak gelişmiş ve günümüzde 30 ülkede 195 kent belirlenen 70 kriteri taşıdığından Citta City unvanını almaya hak kazanmıştır. Doğasıyla, kültürel miraslarına sahip çıkmaları, sessiz ve sakinlikleri ile huzur ve

¹² Köksal Sezgin, Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki, 5. *Ulusal Gastronomi Sempozyumu*, Antalya, 28-29 Nisan 2011, s.4.

¹³ Sarah Pink, “Urban Social Movements and Small Places- Slow Cities as Sites of Activism”, *City*, Vol.13, No.4, 2009, s.453.

¹⁴ Sarah Pink, “Sense and Sustainability: The Case of the Slow City Movement”, *Local Environment*, Vol.13, No.2, 2008, s.97.

¹⁵ Heike Mayer ve Paul L. Knox, “Slow Cities: Sustainable Places in a Fast World”, *Journal of Urban Affairs*, Vol.28, No.4, 2006, s.322.

yaşam dolu bu şehirlerden 9'u Türkiye'de yer almaktadır. Türkiye'de ilk yavaş şehir unvanını İzmir/Seferihisar, son yavaş şehir unvanını ise Şanlıurfa/Halfeti almıştır.¹⁶

2.1.3. Beslenme Alışkanlıklarının Tanımlanması

İnsan; anne karnında başlayıp ölümüne kadar geçen yaşam sürecinde büyümek, gelişmek ve yaşamını devam ettirmek için beslenmek zorundadır. Beslenme; insan vücudunun gelişimi ve yaşamanın devamlılığı için ihtiyaç duyduğu vitamin, protein, yağ, mineraller ve karbonhidrat gibi besin öğelerini yeterli düzeyde barındıran besinleri, özellik ve değerlerini kaybetmeden alarak vücutta kullanmak olarak tanımlanmaktadır.¹⁷

Tanımdan da anlaşıldığı üzere, beslenme hayati bir fonksiyondur. Dolayısı ile beslenme eyleminin doğru ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilmesi, sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin artması açısından önem taşımaktadır. Bir başka ifade ile sağlıklı bir yaşam sürebilmenin ön koşullarından birisinin, yeterli düzeyde ve dengeli beslenmek olduğu söylenebilir. Bu nedenle beslenmenin şekli, türü ve sıklığı oldukça önem taşımaktadır.

Beslenme alışkanlığı, kişiden kişiye göre değişmekle birlikte genel olarak her topluma özgü beslenme alışkanlıkları bulunmaktadır. Toplumların beslenme alışkanlıklarını örf ve adetler, alışkanlıklar, olanaklar ve beslenme kültürleri belirlemekte ve etkilemektedir. Beslenme alışkanlığı, insanın yaşam sürecinin ilk dönemlerinde kazandığı, farklı kültürel, sosyo-ekonomik, eğitim ve çevresel faktörler tarafından yönlendirilen bir kazanımdır.¹⁸

Çok çeşitli ve değişken faktörler tarafından etkilenen beslenme alışkanlıkları, kişinin günlük yemek yeme sıklığı (öğün sayısı), ana ve ara öğünlerde tüketilen besin tür ve miktarları, besin satın alma, yemek pişirme ve servis sunumu gibi pek çok

¹⁶ <http://cittaslowturkiye.org/>, 13.05.2014.

¹⁷ Ayşe Baysal, *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınları, Ankara 2002, ss.4-6.

¹⁸ M. Salp Sürücüoğlu ve Ayşe Özfer Özçelik, Antropometrik Yöntemlerle Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi, *9.Ulusal Ergonomi Kongresi Bildiriler*, (16-18 Ekim 2003 Denizli), Ed. Velittin Kalmkara, Pamukkale Üniversitesi Denizli Meslek Yüksek Okulu, Denizli, 2004, s. 262.

davranışsal kalıpları da içermektedir.¹⁹ Dolayısı ile kişisel beslenme alışkanlıkları aynı zamanda kişinin ve/veya toplumun beslenme düzeyini ve durumunu yansıtan bir gösterge niteliği taşımaktadır.

Birey ve toplumların beslenme alışkanlıkları zaman içerisinde yavaş yavaş gelişerek oluşmaktadır. Bu süreçte; yaşanan bölge, coğrafi koşullar, iklim, örf ve adetler, inanç ve değerler, sosyal çevre, ekonomik faktörler ve kültür gibi pek çok faktör beslenme alışkanlıklarının oluşumunda rol oynamaktadır.²⁰ Örneğin, İslam toplumunda doğan bir bireyin inançları gereği bazı hayvansal besinleri yememesi, etçil veya vejetaryen beslenme tercihleri, zaman içerisinde oluşan beslenme alışkanlıklarının bir sonucudur.

2.1.4. Vücut Kitle İndeksi

Vücut kitle indeksi (Body Mass Index-BMI-VKİ) bir kişinin vücut ağırlığının, boy uzunluğuna göre normal olup olmadığını gösteren uluslararası bir parametredir. Günümüzde önemli bir toplumsal sağlık sorunu haline gelen obezitenin belirlenmesinde, düzeyinin derecelendirilmesinde ve tedavi yöntemlerinin seçiminde VKİ bir ölçüdür. VKİ, kişinin vücut ağırlığının, boyunun karesine bölünmesi suretiyle hesaplanmaktadır.²¹

VKİ kavramını bir örnekle açıklamak gerekirse, vücut ağırlığı 83 kg ve boy uzunluğu 177 cm olan bir kişinin;

$$VKİ = 83 : (1,77 \times 1,77)$$

$$VKİ = 83 : 3,1329$$

$$VKİ = 26,49 \text{ kg/m}^2 \text{ dir.}$$

Vücut kitle indeksi olarak bulunan değer, şişmanlık veya obezite gibi sorunların belirlenmesinde gösterge niteliği taşımaktadır. Alan yazında cinsiyet, yaş

¹⁹ M. Salp Sürücüoğlu, "Beslenme ve Sağlığımız", *Standard: Teknik ve Ekonomik Dergi*, S.448, (40-51), 1999, s.44.

²⁰ Sürücüoğlu, s.45.

²¹ Cynthia L. Ogden, Cheryl D. Fryar, Margaret D. Carroll vd., "Mean Body Weight, Height, and Body Mass Index, United States 1960-2002", *Advance Data From Vital and Health Statistics*, Number 347, October 27, 2004, s.1

gibi değişkenlere göre farklı VKİ ölçütleri bulunmakla birlikte, genel olarak kabul edilen VKİ değerleri aşağıdaki gibidir.²²

- VKİ < 18,5 kg/m² ise; Zayıf
- VKİ 18,5 ile 24,9 kg/m² arasında ise; Normal (sağlıklı)
- VKİ 25,0 ile 29,9 kg/m² arasında ise; Fazla kilolu (şişman)
- VKİ 30 ile 34,9 kg/m² arasında ise; I. Derece Obez
- VKİ 35 ile 39,9 kg/m² arasında ise; II. Derece Obez
- VKİ >40 kg/m² ise; III. Derecede Morbid Obez olarak nitelendirilmektedir.

2.2. Sağlıklı Yaşam Tarzı ve Beslenme Alışkanlıkları

Günümüzde sağlığın korunması ve yaşam kalitesinin arttırılması dendiğinde, ilk akla gelen dış faktörlerin olumsuz etkilerinin ve hastalık risklerinin en aza indirildiği bir yaşam şekli akla gelmektedir. Sağlıklı yaşam tarzı dendiğinde ise; dengeli beslenme ile birlikte egzersizin yapıldığı, stres kontrolü, sigara ve alkol gibi alışkanlıkların olmadığı düzenli bir hayat akla gelmektedir. Alan yazında sağlıklı yaşam tarzı, “bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenler iken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi” şeklinde tanımlanmaktadır²³. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek isteyen her insanın, dengeli beslenme, egzersiz ve insan vücuduna zarar veren sigara ve alkol gibi maddelerden uzak durması, diğer bir ifade ile sağlıklı yaşam tarzını benimsemeleri ve hedeflemeleri gerekmektedir.²⁴

Sağlıklı yaşam tarzı ile beslenme alışkanlıkları arasında doğrusal bir ilişki olduğu bilinmektedir. Yoğun ve tempolu bir yaşam tarzına sahip bireylerin, beslenme için ayırdıkları zamanın kısalığı, hızlı yemek tüketimi, öğün zamanlarının düzensizliği veya öğünlerde tüketilmesi gereken besin öğelerine dikkat etmemeleri, sağlıksız bir yaşam tarzı olarak nitelendirilebilir. Kültürel veya bölgesel faktörlere

²² *Beden Kitle İndeksi*, <http://www.sbn.gov.tr/BKindeksi.aspx>, 24.04.2014.

²³ Ali Bozhüyük, *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi*, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana 2010, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), s.10.

²⁴ Fatma Çelik, *Beslenme ve Sağlık*, 2013, s.2, <http://www.dicle.edu.tr/Contents/d211ab46-41b0-4c3c-b6d7-ac7e434cfb54.pdf>, 02.05.2014.

bağlı, belirli besin gruplarının ağırlıklı olduğu beslenme alışkanlıkları da sağlıklı yaşamı olumsuz yönde etkilemektedir. Örneğin, hayvansal gıdaların ağırlıklı olarak tercih edildiği ve et ürünlerinin daha çok tüketildiği beslenme alışkanlıkları ile tahıl veya baklagil türü gıdaların tüketiminin daha fazla olduğu beslenme alışkanlıkları, sağlıklı yaşam tarzına uymayan beslenme türüdür.²⁵

Sağlıklı yaşam tarzına uygun beslenme alışkanlığı, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin gruplarından, her gün düzenli olarak yeterli miktarda tüketilmesidir.²⁶

Beslenme alışkanlıklarındaki düzensizlik veya dengesiz ve sağlıksız beslenme çeşitli sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasında önemli bir faktördür. Örneğin dengesiz ve sağlıksız beslenme sonucu oluşabilecek kilo fazlalığı; “yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı ve bazı kanser türleri, artritler ve solunum yetersizliği gibi çeşitli hastalık risklerinin artmasına neden olmaktadır”. Bunun yanı sıra yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı zayıflık ise, “kişinin vücut direncinin ve verimliliğinin düşmesine neden olan istenmeyen bir durum” olarak görülmektedir.²⁷

2.3. Sağlıklı Beslenme ve Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişki

Sağlıklı beslenme dendiğinde akla ilk gelen dengeli beslenmedir. Dengeli beslenme ise; vücudun gelişimi, kendini yenileyebilmesi ve çalışabilmesi için ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerinden yeterli miktarda alınmasıdır.²⁸

Uluslararası İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi’nde de beslenme her birey için bir hak olarak kabul edilmektedir. Ayrıca ülkelerin beslenme durumları, gelişmişlik ve refah göstergesi olarak değerlendirilmektedir. “Toplumun ve bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında yeterli ve dengeli beslenme” temel koşullar arasında yer almaktadır.²⁹

²⁵ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, *Sağlıklı Beslenme Önerileri*, s.1, http://www.bhsm.gov.tr/galeri/obezite/saglikli_beslenme_brosuru.pdf, 28.04.2014.

²⁶ Sürücüoğlu, s.47.

²⁷ Çelik, s.3.

²⁸ .C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, s.2-5.

²⁹ Çelik, s.2.

Sağlıklı ve yeterli düzeyde beslenebilmek için, her gün dört ana besin grubu olarak adlandırılan;³⁰

- Süt ve süt ürünleri,
- Et, yumurta ve kuru baklagiller,
- Ekmek ve tahıl grubu
- Taze sebze ve meyve grubu ürünlerinden her öğünde yeterli miktarda tüketilmesi gerekmektedir.

Kuşkusuz her bireyin dengeli beslenme için, yukarıda belirtilen besin gruplarından günlük tüketmesi gereken miktarlar farklıdır. Tüketilmesi gereken besin miktarları kişinin yaşı, cinsiyeti ve sağlık durumuna (çocuk, yetişkin, hamile ve emzikli kadınlar ile menopoz sonrası kadınlar) göre değişmektedir. Aşağıdaki tabloda değişken gruplarının günlük tüketmesi gereken besin miktarları yer almaktadır.

Tablo 2.1: Sağlıklı Beslenme İçin Günlük Tüketilmesi Gereken Besin Türleri ve Miktarları

	BESİN GRUPLARI (GÜNLÜK TÜKETİLMESİ GEREKEN MİKTARLAR)			
	Süt ve Süt Ürünleri	Et, Yumurta, Kuru Baklagil	Ekmek ve Tahıl	Taze Sebze ve Meyve
Çocuk	3-4 Su Bardağı*	2 Porsiyon**	Tüketim miktarı günlük enerji harcamasına göre belirlenmelidir. Oturarak çalışanlar ve kilolu olanlar daha az tüketmelidir. Normal kiloda olanlar öğünde 1-3 dilim ekmek ve 2-3 porsiyon *** tahıl yemelidir.	Günlük asgari 5 porsiyon**** (400 gram). Tüketilen 5 porsiyonun en az 2 porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden oluşmalıdır.
Ergen	3-4 Su Bardağı	2 Porsiyon**		
Yetişkin	2 Su Bardağı	2 Porsiyon**		
Hamile ve Emzikli Kadınlar	3-4 Su Bardağı	3 Porsiyon**		
Menopoz Sonrası Kadınlar	3-4 Su Bardağı	3 Porsiyon**		

Kaynak: T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, Sağlıklı Beslenme Önerileri, s.1-4, http://www.bhsm.gov.tr/galeri/obezite/saglikli_beslenme_brosuru.pdf, 28.04.2014.

³⁰ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, s.1-4.

* 1 porsiyon süt grubu= Yarım yağlı süt, 1 orta su bardağı, 200-240 ml / Yarım yağlı yoğurt,1 orta su bardağı, 150-200 ml/ Peynir, 2 kibrit kutusu kadar, 40-60 gr.

** 1 porsiyon Et Grubu = Et (kırmızı veya beyaz) yağsız, 2-3 köfte kadar, 60-90 g / 1 adet yumurta, ½ porsiyon / Kuru baklagiller (pişmiş), orta boy çay bardağı /Yağlı tohumlar (kabuksuz): 30 gr.

*** 1 porsiyon ekmek grubu = Ekmek, 1orta dilim, 25-50 gr. / Unlu orba, 1 orta boy keçe / Pilav veya makarna (pişmiş), 4 yemek kaşığı.

**** 1 porsiyon meyve grubu = Elma, 1 adet (orta boy)/ Portakal, armut, şeftali, 1 adet (orta boy) / Kavun, karpuz, bir küçük boy 3 cm'lik dilim / ilek, 6 adet (büyük boy) / Kiraz, 10-12 adet / Kivi, 1 adet (orta boy) / Kayısı, 3-4 adet (orta boy) / Muz, 1 adet (orta boy) / zm, 15 adet (iri) / Kuru kayısı, 6 adet / İncir (taze), 2 adet (küçük boy) / Erik (yaş), 5 adet (orta boy).

Dengeli dolayısı ile sağlıklı beslenmek, vücudun fiziksel gelişimi ve günlük aktiviteleri yerine getirebilmesi açısından önem taşıdığı kadar, vücut ağırlığının denetimi açısından da oldukça önemlidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin gruplarından fazla veya eksik almak hem vücudun gelişimini ve günlük ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanması olumsuz etkileyecek hem de VKİ'nin kabul edilebilir sınırlar dışında olmasına neden olacaktır.

2.4. Slow Food Hareketi

Günümüz dünyasında gün geçtikçe daha ciddi bir sivil toplum rgt haline gelen Slow Food Hareketi, dünyadaki tüm bireylerin daha temiz ve daha sağlıklı gıdalara daha adil koşullarda sahip olmalarını istemektedir. Bu bağlamda, günümüzde dünyada pek çok taraftarının olması, sosyal anlamda etkin bir sivil toplum rgt hüviyetini kazandırmaktadır.

FAO (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım rgt-Food and Agriculture Organization of the United Nations) 2014 yılı verilerine göre Dünyada yaklaşık 7 milyar insanın var olduğu ve 1.2 milyar insanın açlığa maruz kaldığı belirtilmektedir. Bu durumda Slow Food hareketinin önemi ve yararı ortaya çıkmaktadır. Dünya gıda üretiminin fazla olmasına rağmen, eşit ve adil dağıtılamaması hem açlığa hem de gıda israflarına neden olmaktadır. Kuşkusuz her yıl milyarlarca insana yetecek kadar

gıdanın israf edilerek çöpe atılmasının önlenmesi, öncelikle insanların tüketim alışkanlıklarını gözden geçirmesine bağlıdır.³¹

Bu bağlamda, günümüzde dünyada 100.000'den fazla üyesi, 1.300 yerel şubesi (convivium³²) bulunan Slow Food Hareketi, küresel bir bilinçlenme, ekolojik dengenin korunması, gastronomi, genetiği ile oynanmamış gıdaların üretiminin teşvik edilmesi gerektiğine inanan, büyük gıda tröstlerinin haksız kazanç elde etmelerini kabullenmeyen, küçük ve yerel üreticileri destekleyen Slow Food'un bu misyon ve anlayışı.³³

- Her kişinin yerel kültürünün parçası olan, insan duyularını tatmin eden iyi, taze ve lezzetli mevsimsel ürünlerle beslenmesini,
- Doğaya, yaşadığımız çevreye, hayvan ve insan sağlığına zarar vermeyen temiz gıda üretilmesi ve tüketilmesine,
- Küçük ve yerel üreticilerin desteklenmesi, adil koşullar ve ücretlerle ürünlerini üretilip satmalarının sağlanması ve iyi, temiz olarak üretilen bu ürünlerin tüketicilere adil erişilebilir fiyatlarla sunulması yönünde faaliyetler yürütmektedir.

Slow Food Hareketi'nin ana amacı, üretilen her gıdanın yerli ve taze olmasını, zamanında dalında olgunlaşmasını, ambalaj ve taşıma gibi faktörlere ihtiyaç duyulmayarak çevreyi kirletecek etkenlerin ortadan kaldırılmasını sağlamaktır. Böylece yerel üretim sayesinde tüketici ürünlerin nasıl ve hangi koşullarda üretildiğini bilecek ve aynı zamanda üretici ile tüketici arasına aracı kişilerin girmemesi sayesinde, tarladan pazara sürecindeki uzaklık azalacaktır. Sonuçta da, aracının olmaması üreticinin ürünü doğrudan tüketiciye sunabileceği yerel üretici

³¹ Çise Ünlüer, *Slow Food: İyi, Temiz ve Adil*, 14 Ağustos 2011, <http://ciseunluer.blogspot.com.tr/2011/08/slow-food-iyi-temiz-ve-adil.html>, 02.05.2014.

³² Convivium, Latince kökenli bir kelime olup, kelime anlamı birlikte yaşamaktır. Slow-Food felsefesinde ise Convivium, yerel Slow-Food örgütlenmesi olarak ifade edilmektedir. **Kaynak:** Abdullah Karataş ve Özgür Karabağ, "Cittaslow Hareketinde Çevre Eğitiminin Önemi", *Balikesir University The Journal of Social Sciences Institute*, Volume: 16 - Number: 29, June 2013, s.11.

³³ *Slow Food*, <http://www.akyakaguide.com/slow-food-akyaka>, 02.05.2014.

pazarları oluşacak ve üreticiler kendi mallarını satarak emeklerinin karşılıklarını alabileceklerdir.³⁴

Görüldüğü üzere Slow Food Hareketi, hem üreticinin korunması hem de insanların daha iyi, temiz ve adil bir şekilde gıdaya ulaşmasını hedeflemekte ve bu yönde faaliyet göstermektedir. Slow Food hareketinin kurucusu Carlo Petrini, hareketin ana amaçlarından biri olan küçük üreticilerin unutulmadığını göstermek adına, her yıl binlerce Güney Amerikalı köylüye krediler açarak, ürettikleri ürünleri dünyaya sunmaktadır.³⁵

2.5. Fast Food Tüketimi

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2014 yılı verilerine göre; günümüzde sağlık açısından ciddi bir tehdit unsuru olarak görülen obezitenin yayılmasında temel faktörlerden biri de aşırı ve yanlış beslenme alışkanlığıdır.³⁶

Özellikle çocuklarca yaygın olarak tüketilen fast food tarzı yiyecekler, sağlıksız nesillerin artması açısından ciddi bir tehlikedir. Kalp-damar hastalıklarına zemin hazırlayan fast food tarzı beslenmeye karşı küresel bazda bir mücadele yapılması gerekmektedir. Fast food dendiğinde akla ilk gelen hamburger, kızarmış patates ve kolalı içecekler gelse de, günümüzde pek çok gıda ürünü fast food tarzında üretilmekte ve tüketilmektedir. Gazlı içecekler, cipsler, hazır ve yarı pişirilmiş gıdalar ve daha pek çok gıda türü, fast food gıdalar olarak yaşamımızda yer almaktadır. Bu ve benzeri gıdaların sıkça tüketilmesi ve tüketim alışkanlıklarının yaygınlaşması, gıda tüketimine bağlı kronik hastalıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır.

Fast food ile mücadelede oldukça önemli adımların atıldığı görülmektedir. Dünyada pek çok kurum ve kuruluş fast food gıda satışı yapmamayı tercih ederek, fast fooda ve sağlıksız beslenmeye savaş açmıştır. Örneğin Disneyland'da hamburger satışı yasaklanmıştır. Yine Disneyland patentine sahip olduğu karakterlerinin hiçbir

³⁴ Gökhan Kavas, *Slow Food ve Cittaslow*, <http://www.dunyagida.com.tr/yazar.php?Id=11&nid=2849>, 02.05.2014.

³⁵ *Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki*, <http://www.culinarymag.com.tr/Yazilar/Detay/74bddf01-2fde-47dd-ab80-14d25d7b416c>, 03.05.2014.

³⁶ Obezitenin Nedenleri, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=41>, 15.01.2015.

fast food reklamında kullanılmaması yönünde bir karar almıştır. Ekonomik boyutları ile Disneyland için önemli kayıplara neden olan bu karar, sağlıklı nesiller için büyük bir kazanım olarak görülebilir.³⁷ Kuşkusuz bu ve benzeri mücadele yöntemleri gelecek nesillerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları açısından oldukça büyük önem taşımaktadır.

2.6. Slow Food'a Karşı Küresel İlg

1986 yılında fast food akımına karşı bir tepki olarak doğan ve hızla yaygınlaşan Slow Food, dünyada olduğu kadar Türkiye'de de ilgi görmüş ve destekçi bulmuştur. Slow Food, gönüllük esasına dayalı ve kar amacı gütmeyen, dolayısı ile üyeleri tarafından desteklenen bir organizasyondur. Slow Food'a insanların bakış açısını ve düşüncelerini yansıtmaları açısından, Çağdaş Antalya Şefler Birliği Mutfak Şefleri Başkan Yardımcısı Ali Rıza Dölkeleş'in ifadesi dikkat çekmektedir. Dölkeleş Slow Food'u şu sözlerle ifade etmektedir;³⁸

“Önemli olan karın doyurmak değil, sağlıklı bir şekilde, damak tadının ön planda olduğu, yenen yemeğinin tadına varıldığı ve masada daha uzun süre geçirilerek ve o yemeği yorumlayarak özüne, kültürüne, yöresine, yapım aşamalarına ve pişirim tekniklerine göre tartışarak yemektir. Dolayısı ile sağlıklı beslenmek hayatımızın her evresinde aradığımız detaycı yaklaşım olup, artık yediğimiz her üründe aranılmaktadır”

Slow Food, tek başına yavaş yemek veya yemekten haz almak olarak oluşturulmuş bir hareket olarak nitelendirilmemelidir. Hareket, hem temiz ve iyi gıdaların tüketilmesinin her bireyin hakkı olduğunu savunmakta, hem de yerel üreticilerin desteklenmesini ve doğanın korunmasını hedeflemektedir. Dolayısı ile dünyada hızla kabul gören Slow Food Hareketi, çağımızın sağlıksız ve hızlı beslenme alışkanlıklarına karşı da bir dayanışma niteliğindedir.

Dünyada hızla yayılan ve üye sayısı artan Slow Food, yavaş yemek felsefesini yaşamın içine katmak için yavaş şehirler oluşturulmuştur. Yavaş şehirler bozulmamış doğası, geleneksel mimarisi, doğal gıdaların üretildiği ve satıldığı, büyük ve zincir marketler yerine daha küçük ve yerel üreticilerin bulunduğu, Slow Food

³⁷ <http://toprakana-slowfood1.blogspot.com.tr/>, 08.05.2014.

³⁸ <http://www.culinarymag.com.tr>

Hareketi'nden ortaya çıkmış kentlerdir. Slow Food aynı zamanda hayvan soylarının, tahıl, sebze ve meyve tohumlarının korunmasını, gıdaların üretilmesinde genetiği değiştirilmemiş tohumların kullanılması için çaba sarf etmektedir. Bu amaçla kurulan Toprak Ana (Terra Madre) oluşumu ise, "iyi, temiz, uygun gıda sağlamak için yerel toplulukların kapasitelerini arttırmak amacıyla Slow Food conviviumlarıyla birlikte çalışmaya başlamıştır".³⁹

Slow Food Hareketi'nin temelinde daha sağlıklı, daha temiz, daha iyi ve daha adil bir beslenme yatmakla birlikte hareketin temel hedefinin, gelişen ve küreselleşen dünyanın, kolay ve haksız kazanç peşinde koşan ve bu uğurda toplum sağlığını hiçe sayan ulusal ve uluslararası gıda firmaları ile mücadele etmek olduğunu söylemek mümkündür. Daha çok kazanç elde etmek düşüncesi ve arzusu içinde dev gıda tröstleri, yerel gıda üreticisi ve satıcılarını gerek hammadde (tohum, malzeme, vb.) konusunda bağımlı hale getirmişler ve gerekse sahip oldukları ezici sermaye üstünlüğü ile yaşam alanı bırakmamışlardır. Bu ezici sermayenin sahip olduğu ve dünyanın her yerinde mantar gibi çoğalan fast food benzeri restoranlar, büyük gıda üreticisi ve satıcıları yüzünden, her toplumun kendi kültürü içinde sahip olduğu üretim şekilleri ve yemek zenginliği unutulmaya başlanmış, hatta yok olma tehlikesi ile baş başa kalmıştır. Tıpkı tarihi ve kültürel değerler gibi yerel gıda üretim şekilleri, yemek çeşitleri ve yemek kültürleri de miras olarak korunması ve gelecek nesillere aktarılması gereken değerlerdir.

Görüldüğü üzere, başlangıçta küresel fast food endüstrisine karşı başlatılan bir hareket olan Slow Food, günümüzde amaç ve hedeflerini büyüten, felsefesini yaşamın ve yaşadığımız şehirlere yerleştirmeye çalışan ve giderek büyüyen bir akımdır. Küresel anlamda ilgi ve destek gören Slow Food, Cittaslow ve Terra Madre, aynı zamanda küresel bir bilinçlenme hareketi olarak da görülmelidir. Slow Food hareketi amaç ve hedeflerine ulaşmak için her yıl dünyanın çeşitli yerlerinde, yöresel yemek kültürlerinin tanıtılması ve desteklenmesi amacıyla çeşitli organizasyon ve faaliyetler düzenlenmektedir. Ayrıca, yerel ürünlerin kaybolmaması için bilimsel ve

³⁹ Huriye Çatalca, *Slow Food: Yavaş Yeme Akımı*, <http://www.sdplatform.com/Dergi/564/Slow-food-Yavas-yeme-akimi.aspx>, 04.05.2014.

akademik faaliyetler yürütmekte ve bu amaçla uluslararası eğitim programları ve seminerler düzenlemektedir.⁴⁰

2.7. Sağlıklı Tüketim ve Slow Food'un Teşviki

Teknoloji ve gelişmenin de etkisiyle özellikle kalkınmışlık ve refah düzeyi yüksek ülkelerde, hazır gıda tüketiminin yaygınlaşması beraberinde yapısal sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sağlıksız besin ve gıdaların tüketilmesine bağlı çeşitli hastalıklar yaygınlaşmaya başlamıştır. Kuşkusuz yoğun çalışma temposu ve günlük koşuşturmaların, insanların yaşam zamanlarını kısıtladığı ve temel ihtiyaçlar için (uyku, beslenme, dinlenme, vb.) yeterli zaman ayrılmadığı bilinen bir gerçektir. Yoğun ve hızlı tempolu bu yaşama ayak uydurmak için evlerimizin mutfağındaki aletler bile değişime ayak uydurmuş ve hızlı yemek hazırlamaya uygun dizayn edilmiştir. Bu hızlı ve küresel gelişim beslenme alışkanlıklarını da değiştirmiş ve fast food tarzı beslenmeyi mutfak kültürüne dönüştürmüştür. Beslenme alışkanlıklarındaki bu değişim sadece sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmamış, birçok toplumda binlerce yıllık birikime sahip mutfak kültürünün kaybolup gitmesine neden olmuştur.⁴¹

Sağlıklı tüketim dendiğinde akla ilk gelen vücudun gelişimi ve yaşamsal fonksiyonların devamlılığı için ihtiyaç duyulan enerji, vitamin ve minerallerin besinler aracılığı ile alınmasıdır. Özellikle vücuda fazla bir katkı sağlamayan, aksine sürekli kullanıldığında önemli düzeyde kilo ve sağlık sorunları ortaya çıkaracak yağlı, şekerli, asitli besinlerden uzak durmak sağlıklı tüketimin olmazsa olmaz koşullarındandır. Gıda tüketiminde sebze, meyve ve protein bakımından zengin baklagil, süt ve süt ürünleri, yumurta benzeri ürünler tercih edilmelidir. Kuşkusuz sağlıklı tüketimin bir diğer koşulu da yemek zamanlarının düzenli ve öğünlerde alınan porsiyonların ölçüsünün yeterli olmasıdır.⁴²

⁴⁰ Çatalca, a.g.k.

⁴¹ Veli Sırım, "Çevreyle Bütünleşmiş Bir Yerel Yönetim Örneği Olarak "Sakin Şehir" Hareketi ve Türkiye'nin Potansiyeli", *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, Vol. 1, No.4, December 2012, s.121.

⁴² *Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Tüketim*, <http://members.comu.edu.tr/bgunduz/0026.pdf>, 14.06.2014.

Bu bağlamda, sağlıklı beslenmeyi ve ne yediğinin bilinmesini ana hedef olarak benimseyen Slow Food akımının önemi artmaktadır. Temiz, iyi ve adil beslenmenin her insanın hakkı olduğunu savunan Slow Food hareketinin bünyesinde, İtalya’da Gastronomik Bilimler Üniversitesi ve “Slow Food Editor” adlı bir yayınevi bulunmaktadır. Amaç ve hedeflerini yaptığı çalışma ve faaliyetleri ile bilimsel olarak da yürüten hareket, gerek yöresel lezzet farklılıklarının korunması ve gerekse yerel üreticilerin desteklenmesi konusunda çalışmalar yapmaktadır. Hareketin özünde her ülkenin ve o ülkedeki farklı yörelerin geleneksel gastronomi kültürleri korunmalıdır. Böylece daha sağlıklı ve iyi beslenmenin mümkün olabileceği savunulmaktadır.⁴³ Katılımın ve çalışmanın tamamen gönüllülük esasına dayalı olduğu Slow Food hareketi, bulunduğu ülkelerdeki conviviumlar sayesinde, sağlıklı beslenme ve yerel yemeklerin korunması için çaba göstermekte ve aynı zamanda buldukları yerlerdeki yerel gıda üreticilerinin desteklenmesi için çaba göstermektedirler.

2.8. Topluluklar Arasında Slow Food Kullanımı

Bugün dünyada hızla yayılan ve kar amacı gütmeyen Slow Food akımı, giderek daha fazla sayıda insanın iyi, temiz ve adil gıdaya ulaşması için faaliyet göstermekte ve Slow Food kullanımını tercih etmektedir. Beslenme alışkanlıklarını Slow Food yönünde belirleyenlerin giderek arttığı dünyada, Slow Food’a üye olanların 100.000 kişiden fazla olduğu bilinmektedir. Halen 1.300 yerel şubesi ile kaliteli yemeklerin sürdürülebilir üretimi için faaliyet gösteren 2.000’den fazla yemek kuruluşu veya işyeri bulunmaktadır.⁴⁴

2.8.1. Batı Ülkelerinde

Gelişmiş olarak adlandırılan toplumların en yaygın görüldüğü ülkeler batı ülkeleridir. Batı ülkelerinde, refah düzeyinin yüksek olmasına bağlı olarak fast food ve hazır gıda tüketiminin oldukça yaygın olduğu görülmektedir. Nitekim beslenmeye bağlı bir halk sağlığı sorunu olarak nitelendirilen obezite, en çok batı ülkelerinde

⁴³ Nazan Kavas ve Gökhan Kavas, “Slow Food (Yavaş Yemek) ve Cittaslow (Yavaş Şehir)”, *Dünya Gıda E-Dergi*, Sayı 74, <http://www.dunyagida.com.tr/yazar.php?id=11&nid=2849>, 21.06.2014.

⁴⁴ <http://www.akyakaguide.com>

yaygındır. Yine uluslararası fast food endüstrisinin önemli aktörleri batı kökenli ülkelerin kuruluşlarıdır.

Batılı ülkelerde Slow Food'un gelişimi ve etkinliği giderek artmaktadır. Slow Food, "yerel ürünlere, kendi topraklarına, toplumsal kültürüne sahip çıkan bir Avrupa istemekte; Avrupa'nın, gıda geleceği konusundaki güncel ve hassas tartışmalarda aktif olarak sürdürülebilir bir tarım/gıda sisteminin benimsemesi için taraf olmaktadır"⁴⁵. Batılı ülkeler dendiğinde ilk akla gelen Avrupa ülkeleridir. Günümüzde Avrupa ülkelerinin pek çoğunun ekonomik ve siyasal anlamda işbirliği içerisinde olduğu ve önemli bir güç olarak dünya siyasetinde yeri olan Avrupa Birliği (AB), üye ülkelerinin politikaları üzerinde de güçlü bir etkiye sahiptir. "2011 ve 2012 yıllarında Avrupa Komisyonu Çevre Delegasyonu, Slow Food'un faaliyetlerinin ve Avrupa çapındaki çevresel etkisinin farkına vararak Slow Food ve ortaklarına hibe desteği sağlamıştır. 2013 yılından bu yana Avrupa Komisyonu, tarımsal biyoçeşitliliğin korunmasını ve Balkanlar'da kırsal kalkınmanın desteklenmesini amaçlayan bir proje için Slow Food'u ve ortaklarını desteklemektedir"⁴⁶.

AB, Slow Food kullanımının yaygınlaşması için oluşturulan pek çok Slow Food projesine finansal destek sağlamaktadır. Bu projelerden biri 2012 Aralık ayında başlayan ESSEDRA (Kırsal Alanların Çevresel Sürdürülebilir Sosyo-Ekonomik Kalkınması) Projesidir. Proje hem Balkanlar ve Türkiye'deki biyoçeşitliliğin korunmasını hem de geleneksel yemeklere, ürünlere ve bölgesel türlere ekonomik değer kazandırılmasını, bu amaçla yerel ve küçük ölçekli çiftçilerin desteklenmesini hedeflemektedir. AB'nin Avrupa'da Slow Food uygulamalarına yönelik bir diğer desteği ise, LACTIMED (Akdeniz Süt Ürünlerinin Desteklenmesi) Projesidir. Proje, "yerel değer zincirleri oluşturup, üreticileri kalkınma projelerinde destekleyip yeni ürün pazarlarına ulaşmalarını sağlayarak, Akdeniz'deki tipik ve yeni süt ürünlerinin üretimiyle dağıtımını geliştirmeyi" amaçlamaktadır.⁴⁷

⁴⁵ *Slow Avrupa*, http://content.slowfood.it/upload/201401/7b741c25b9e30d40599eba00c787574a/files/06_slow_avrupa_06_slow_europe_en_sg.pdf, 24.06.2014.

⁴⁶ Slow Avrupa, a.g.k.

⁴⁷ Slow Avrupa, a.g.k.

Batılı ülkelerde sivil toplum örgütleri tarafından da desteklenen sağlıklı, temiz, iyi ve adil beslenme felsefesi, bu amaçla oluşturulan ulusal ve yerel yapılanmalar ile yaygınlaşmakta ve kabul görmektedir. Günümüzde pek çok batı ülkesinde, organik ve geleneksel yöntemlerle üretilmiş temiz, iyi ve sağlıklı gıdanın satıldığı yöresel pazarlar, üretici birlik satış noktaları, dükkânlar yer almaktadır. Ayrıca bu ürünlerin kullanılarak geleneksel yöntemlerle hazırlanmış ve pişirilmiş yemeklerin servis edildiği restoran sayısı da artmaktadır.⁴⁸

2.8.2. Doğu ve Uzakdoğu Ülkelerinde

Doğu ve Uzakdoğu ülkelerinin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, yemek yeme eylemi sadece karın doyurmak anlamına gelmemekte, her yemeğin veya yemek kültürünün bir ruhu, felsefesi bulunmaktadır. Uzakdoğu ülkelerinin nüfusunun fazla olması buna karşın ekili alanların yetersizliği, mutfak kültürüne de yansımakta ve eldeki kıt malzemeler en iyi şekilde değerlendirilmektedir.⁴⁹ Bu bilgiler doğrultusunda, Uzakdoğu ülkelerinde yemek yemenin Slow Food felsefesinde olduğu gibi bir zevk ve keyif eylemi olduğu görülmektedir. Bu düşüncüyü destekleyen en önemli etkenlerden biri de Uzakdoğu mutfağında yaygın olarak kullanılan pişirme yöntemleridir.

Doğu ve Uzakdoğu ülkelerinde beslenmenin temel gıdaları pirinç ve çorbalar olarak görülmektedir. Sağlıklı bir mutfağa sahip Uzakdoğu'da, en yaygın görülen pişirme yöntemi buharda haşlamadır. Bunun yanı sıra bazı gıda çeşitleri pişirilmeden tüketilmektedir. Kızartma yöntemi ise sadece besinleri uzun süreli saklamak gerektiğinde tercih edilmektedir. Süt ve süt ürünlerini kullanılmadığı Uzakdoğu mutfağında pirinç, balık, et ve sebzeler yaygın olarak tüketilmektedir. Meyve ve bitki kökleri, baharat, soya fasulyesi, bambu kamışı gibi pek çok bitkisel gıdanın yaygın tüketildiği Uzakdoğu'da, beslenme alışkanlıklarına bağlı obezite türü hastalıklar Avrupa ve Amerika'ya oranla daha az görülmektedir.⁵⁰ Uzakdoğu'nun yemek

⁴⁸ <https://toprakanaplatformu.wordpress.com/>, 16.01.2015.

⁴⁹ *Uzakdoğu'da Yemek Felsefedir*, <http://yemektarifimbiz.blogspot.com.tr/2013/12/uzakdoguda-yemek-felsefedir.html>, 27.06.2014.

⁵⁰ *Uzakdoğu'da Yemek Felsefedir*, a.g.k.

kültürüne diğer ülkelere oranla daha fazla önem verdiği ve zengin bir yemek kültürüne sahip olduğu bilinmektedir. Özellikle sağlıklı beslenme olarak nitelendirilebilecek gıdaların yaygın olarak tüketilmesi ve yemek hazırlama, pişirme ve yeme işlerinin ritüel şeklinde sürdürülmesi, Doğu ve Uzakdoğu'nun beslenme alışkanlıkları Slow Food felsefesine uymaktadır.

2.8.3. İslam Ülkelerinde

Her toplumun sahip olduğu dini inançları yaşam tarzları üzerinde etkili olduğu gibi, aynı zamanda beslenme alışkanlıkları ve tüketilen gıdalar üzerinde de etkili olmaktadır. İslam dininin yaygın olduğu ülkelerde özellikle dinin yasakladığı gıdaların tüketiminin yok denecek kadar az olduğu söylenebilir. Ancak genel olarak İslam ülkelerinin gıda tüketimine bakıldığında karbonhidrat, yağ ve et tüketiminin fazla olduğu görülmektedir. Yine fast food benzeri gıda tüketiminin, petrol ve doğalgaz kaynakları sayesinde ekonomik olarak refah düzeyi yüksek İslam ülkelerinde hızla yaygınlaştığı ve obezitenin bu ülkelerde de ciddi sağlık sorunları arasında yer aldığı bilinmektedir.⁵¹

Ancak, İslam ülkelerinin toplam nüfusunun %26'sını oluşturan 285 milyon kişi açlık sorunu ile karşı karşıyadır.⁵² Bu bağlamda İslam ülkelerinde, beslenme yetersizliğine bağlı sağlık sorunları ve özellikle çocuk ölümleri önemli bir sorun olarak devam etmektedir. Yetersiz ve sağlıksız beslenmenin temel bir sorun olduğu İslam ülkelerinde, Slow Food'un felsefesi sorunun çözümüne önemli bir katkı sağlayacaktır. İyi, temiz ve adil beslenme ilkesi ile Slow Food, açlık ve yoksulluğun yaşandığı pek çok İslam ülkesinde yaygınlaştırılmalıdır. Kuşkusuz Slow Food'un savunduğu bu ilkeler, aslında İslam dininin özü ve felsefesi ile uyumaktadır. Ancak, hem dünyanın yer altı kaynakları (petrol, doğalgaz) bakımından en zengin ülkeleri arasında olan; hem de açlık ve yoksulluğun en çok görüldüğü ülkeler arasında İslam ülkeleri (Somali, Etyopya, Sudan, Çad, Afganistan) bulunmaktadır. İslam dininin

⁵¹ *Diyet Sevmiyoruz, Fast Fooda Bayılıyorz*, 26.05.2011, <http://www.hayatbizim.com/arsivler/1163/diyet-sevmiyoruz-fast-fooda-bayiliyoruz/>, 14.05.2014.

⁵² Emre Baylan, *14 İslam Ülkesi Krizde 285 Milyon Kişi Yoksul*, <http://www.Milliyet.com.tr/Ekonomi/HaberDetay.aspx?aType=HaberDetayArsiv&ArticleID=544543&Kategori=ekonomi&b=14%20Islam%20ulkesi%20krizde%20285%20milyon%20kisi%20yoksul>, 24.06.2014.

emrettiği yardımlaşma ve dayanışmanın gereği gibi yerine getirilmesiyle İslam Ülkeleri arzu edilen duruma geleceklerdir.

2.9. Gıda Tüketimi ve Kronik Hastalıkların Yaygınlığı Arasındaki İlişki

Daha önce de açıklandığı gibi kişilerin beslenme alışkanlıkları, diğer bir ifade ile gıda tüketimleri ile sağlıklı yaşam arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkinin yanı sıra beslenme alışkanlıklarına veya hatalı/dengesiz beslenmeye bağlı çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Özellikle günümüzde tıp bilimi kronik hastalıklar ile gıda tüketimi arasında bir ilişkinin varlığını ispatlayan bilimsel veriler ortaya koymaktadır. Günümüzde az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, yetersiz ve dengesiz beslenme ciddi bir halk sağlığı sorunu iken, gelişmiş ülkelerdeki aşırı ve dengesiz beslenme ise kronik hastalıklara neden olmaktadır.⁵³

Yetersiz ve dengesiz beslenme bazı hastalıklarda (anemi, raşitizm, beriberi, pellegra, vb.) doğrudan etkiye sahipken bazı hastalıklarda (kalp-damar hastalıkları, obezite, hipertansiyon, diyabet, kanser, vb.) dolaylı olarak etkilidir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin yanı sıra, teknolojik gelişmeler ve yaşam koşullarına bağlı olarak fiziksel aktivitelerdeki azalma, fast food, hazır veya yarı hazır gıdalardaki tüketim artışı, abur cubur tabir edilen yüksek enerjiye sahip gıdalardaki tüketimin artması vb. gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, kanser vb. hastalıklarda giderek artış görülmektedir.⁵⁴

Gıda tüketimi ile ilişkisi olduğu bilimsel olarak ta kabul edilen çeşitli hastalıklar bulunmakla birlikte, bu çalışmada gıda tüketimi ile obezite, kalp-damar, diyabet ve kanser hastalıkları arasındaki ilişki ele alınacaktır.

⁵³ Orhan Köksal, *Beslenmede Yağ ve Lipitler, Gıda ve Beslenme*, Erciyes Üniversitesi Matbaası, Kayseri, 2001, s.85; Emine Akal Yıldız, *Obezite ve Tip 2 Diyabet*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara, 2012; Gülhan Samur, *Kalp Damar Hastalıklarında Beslenme*, Sinem Matbaacılık, 1. Basım, Ankara, 2006.

⁵⁴ Gülden Pekcan, *Sağlığın Korunması ve Geliştirilmesi-Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Biçimi Stratejileri, 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2-5 Nisan 2003 Ankara)*, Bildiri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2004, s.51.

2.9.1. Obezite

Günümüzde tüm dünya ülkelerinin temel sağlık sorunları arasında ‘obezite’ yer almaktadır. Kavramsal olarak obezite, vücudun yağ kütesinin yağsız kütleyle oranının aşırı düzeyde artması sonucunda, VKİ olarak da ifade edilen boy uzunluğuna karşın vücut ağırlığının kabul edilebilir düzeylerin üstüne çıkması olarak tanımlanabilir.⁵⁵ Tanıma dayanarak obeziteyi kısaca, aşırı düzeyde şişmanlamak olarak ta ifade etmek mümkündür.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise obeziteyi, “sağlığı bozacak ölçüde yağ dokularında anormal veya aşırı miktarda yağ birikmesi”⁵⁶ olarak tanımlamaktadır. Tanımlardan da anlaşılacağı üzere obezite, insan sağlığını olumsuz olarak etkileyen ve sonuçları ile tehdit eden önemli bir hastalıktır. Kuşkusuz aşırı düzeyde şişmanlık görünüm ve yaşam kalitesi açısından da önemli bir sorun iken, şişmanlığa bağlı faktörler çeşitli hastalıklara yakalanma risklerini de arttırmaktadır. Obeziteye bağlı hastalıkların başında, kalp-damar hastalıkları, diyabet, vb. gelmektedir.

Çağımızın en önemli sağlık sorunları arasında sayılan obezitenin oluşumunda genetik faktörlerin payının %30-70 düzeyinde olduğu ifade edilmekle birlikte, teknoloji ve gelişmelere bağlı değişen yaşam biçimi, yüksek kalorili gıda tüketiminin artması, hareketsizliğe bağlı enerji tüketiminin azalması başta gelişmiş ülkeler olmak üzere obezitenin artmasında rol oynayan diğer önemli faktörlerdir.⁵⁷

Özellikle gelişmiş ülkelerde önemli bir halk sağlığı sorunu olan obezite, günümüzde sayıları milyarlarla ifade edilen insan için tehdit unsurudur. Temelinde genetik faktörlerin yattığı, gelişmişliğin ve teknolojinin tetiklediği, hızlı ve hazır gıda tüketiminin beslediği ve yetersiz fiziksel aktivitenin körüklediği obezite; başlı başına bir sağlık problemi olmakla birlikte ciddi kronik hastalıkların da nedenlerinden biridir. Slow Food hareketinin başlamasındaki temel etkenin fast food gıda tüketim alışkanlığının yaygınlaşarak, doğal, sağlıklı ve yerel beslenme alışkanlıklarını yok edeceği endişesinin yatmasıdır. Slow Food ile yerel beslenme kültürlerinin yok

⁵⁵ Gamze Çıtak Akbulut, Mahir Özmen ve H. Tanju Besler, *Çağın Hastalığı Obezite*, Bilim ve Teknik Dergisi Yeni Ufuklar Eki, Tübitak, Mart 2007, s.2.

⁵⁶ *Obezite Nedir*, <http://www.who.int/topics/obesity/en/>, 04.05.2014.

⁵⁷ Akbulut, Özmen ve Besler, s.3.

olmasının önüne geçilmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaştırılarak, beslenmeye bağlı kronik hastalıkların da azaltılması da amaçlanmıştır.

2.9.2. Kalp-Damar Hastalıkları

Kalp-damar hastalıkları dendiğinde, kalp ve kan damarlarına bağlı ortaya çıkan sağlık problemleri akla gelmektedir. Kalp krizi, hipertansiyon, felç, göğüs ağrısı, kan dolaşımı bozukluğu, kalpte ritim bozukluğu gibi görülen kalp damar hastalıkları, günümüzde dünyadaki ölümlerin birinci derecede nedenleri arasında yer almaktadır. Kalp-damar hastalıkları genelde erkeklerde yaygın olarak görülmekle birlikte, her iki cinsi de tehdit eden önemli hastalık grupları arasındadır.⁵⁸

Kalp-damar hastalıklarının oluşumunun temelinde, kan kolesterol düzeyinin yükselmesi yatmaktadır. Kolesterol, “hayvansal kaynaklı besinlerde ve hücre yapısı içinde yer alan mum yapısında yağ benzeri maddelerdir”. Vücudun kan dolaşım sistemi içinde bulunan ve çoğunluğunu vücudun kendi ürettiği kolesterolün bir kısmı ise tükettiğimiz besinler yolu ile oluşmaktadır. Vücuttaki kan dolaşımında görülen kolesterol miktarı yükseldikçe, kalp-damar hastalıklarının oluşma olasılığı da artmaktadır.⁵⁹

Kan dolaşımındaki kolesterol miktarındaki artışın temelinde çeşitli faktörler yatmaktadır. Başta kalıtsal faktörler olmak üzere, dışarıdan alınan besinler, beslenme alışkanlıkları, şişmanlık ve stres gibi faktörler kötü huylu kolesterol olarak adlandırılan LDL miktarını ve toplam kolesterol düzeyini yükseltmektedir. Zaman içerisinde kandaki fazla kolesterol birikimi sonucunda damarlarda tıkanma ve tıkanıklığa bağlı olarak kalp-damar hastalığı riski artmaktadır. Kolesterol sadece hayvansal besinlerde bulunduğundan, kolesterol oluşumunun temelinde de sağlıklı beslenme ve kötü beslenme alışkanlıkları yer almaktadır. Hayvansal besin ağırlıklı beslenme alışkanlığı, “yağ türleri ve yağ asitleri bileşimi kan lipid profilini” doğrudan etkilemektedir. Gıda tüketiminde doymuş yağ oranı yüksek ürünlerin tercih edilmesi,

⁵⁸ Gülhan Samur, *Kalp Damar Hastalıklarında Beslenme*, Sinem Matbaacılık, 1. Basım, Ankara, 2006, s.2.

⁵⁹ Samur, s.4.

kötü huylu kolesterol ve kan kolesterol düzeyini arttırarak kalp-damar hastalıklarının oluşmasına neden olmaktadır.⁶⁰

Gıda tüketimine bağlı oluşabilecek kalp-damar hastalıklarında risk faktörlerini en aza indirebilmek için:⁶¹

- Küçük yaşlarda oluşmaya başlayan beslenme kültürünün, sağlıklı beslenme alışkanlığı yönünde kazandırılması gerekmektedir. Özellikle doymuş yağ açısından fazlaca zengin olan hayvansal yağlar ve kırmızı et tüketiminin azaltılarak, sebze, meyve ve tahıl ağırlıklı beslenme alışkanlıklarının toplumsal boyutta kazandırılması önem taşımaktadır.
- Kalp-damar hastalıklarının oluşumunda önemli bir faktör olan şişmanlık ve obezitenin, toplumsal bir sorun olmasının önlenmesi gerekmektedir. Bu amaçla, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, hazır gıda ve fast food tüketiminin azaltılması ve en az sağlıklı beslenme kadar egzersiz ve spor alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Ayrıca kalp-damar hastalıkları riskini azaltabilmek için beslenmeye ilişkin yapılması gerekenleri ise şu şekilde sıralamak mümkündür:⁶²

- Günlük beslenmede tüketilecek yağ miktarı vücudun ihtiyacı olan enerjinin %30'unu aşmamalıdır.
- Doymuş (hayvansal) yağlar yerine doymamış (bitkisel) yağlar kullanılmalıdır.
- Günlük beslenmede en az 5 porsiyon sebze, meyve ve tahıl grubu besinler tüketilmelidir.
- Pişirme yöntemlerine dikkat edilmeli, daha az yağ kullanılmasını mümkün kılacak uygun pişirme yöntemleri tercih edilmelidir.

⁶⁰ Samur, s.6.

⁶¹ Samur, s.3.

⁶² Samur, ss.9-12.

- Öğün dışı atıştırmalarda, yağ miktarı düşük ve kolesterol oluşumunu engelleyebilecek sebze, meyve türü besinler tercih edilmelidir.
- Sofrada kırmızı etten çok tavuk ve balık gibi beyaz et ürünleri tercih edilmelidir.
- Ev dışında yemek yenmesi durumunda, yağsız veya az yağlı menüler tercih edilmelidir.

2.9.3. Diyabet

Tıp biliminde adı diyabet olarak adlandırılan hastalık, halk arasında şeker hastalığı olarak bilinmektedir. Diyabet veya diğer ifade ile şeker hastalığı, insan vücudunda bulunan insülin hormonunun eksikliği veya işlevini yerine getiremeyecek düzeyde etkisizleşmesi sonucu oluşan ve yaşam boyu devam eden bir hastalıktır. İnsülin vücudumuzda pankreas tarafından salgılanan bir hormon olup, kandaki şekerin dengelenmesi görevini yürütmektedir. Dolayısı ile beslenme yoluyla alınan gıdaların etkin bir şekilde vücutta kullanılabilmesi için yeterli miktarda insüline ihtiyaç bulunmaktadır. Vücutta insülin hormonunun tamamen olmaması durumunda, görülen diyabet tip-1 diyabet olarak adlandırılmaktadır. Tip-1 Diyabet, genellikle çocuk ve genç yaştaki kişilerde görülmektedir ve ömür boyu insülin tedavisi gerektirmektedir. Vücutta insülin miktarının yetersiz veya dokuların insüline karşı direncinin fazla olması halinde ise, tip-2 diyabet olarak adlandırılan ve genellikle 35 yaş sonrasında ortaya çıkan diyabetten söz edilmektedir.⁶³

Tip-2 diyabet ile beslenme arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Özellikle beslenmeye bağlı obezite tip-2 diyabet hastalığını arttıran bir faktördür. VKİ 35 kg/m² den fazla olan kişilerde tip-2 diyabet hastalığının, VKİ 23 kg/m² nin altında olan kişilere göre gelişme riskinin yaklaşık 42 kat daha fazla olduğu ifade edilmektedir.⁶⁴

⁶³ Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Diyabet Çalışma Grubu, *Diyabet Nedir*, TEMD Diyabet Çalışma Grubu Hasta Eğitim Broşürleri Serisi- 1, http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/diyabetbrosur/diyabet_nedir.pdf, 08.05.2014.

⁶⁴ Emine Akal Yıldız, *Obezite ve Tip 2 Diyabet*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara, 2012, s.8.

Obezitenin süresi uzadıkça ve karın bölgesindeki yağlanma düzeyi arttıkça tip-2 diyabet hastalığı riski de artmaktadır. Diyabet oluşumunda etkisi olduğu bilinen besin gruplarının başında yağlar gelmektedir. Beslenme alışkanlığında doymuş yağ oranının fazla olması insülin direncinin gelişmesine neden olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra posalı besinlerin yetersiz tüketilmesi ise tip-2 diyabet hastalığının oluşumu için risk yaratmaktadır. Beslenme sürecinde “tam taneli tahıllar, kuru baklagiller, meyve ve sebzeden” alınan diyet posası kan şekerini yavaş yükseltmekte, vücudun insülin ihtiyacını azaltmakta ve tokluk hissinin oluşmasına katkı sağlayarak, vücut ağırlığının kontrol edilmesine katkı sağlamaktadır.⁶⁵ Dolayısı ile sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı, obezite ve obeziteye bağlı başta tip-2 diyabet hastalığı olmak üzere pek çok hastalığın oluşma riskini azaltmaktadır.

2.9.4. Kanser

Çağımızın vebası olarak adlandırılan kanser çeşitli türleri bulunan bir hastalıktır. İnsanoğlunun var oluşu ile birlikte görülen kanser hastalığı, şehir hayatının yaygınlaşması ile giderek artış göstermiştir. Kanser hastalığının yaygınlaşmasında değiştirilmesi mümkün olmayan genetik faktörlerin yanı sıra, çevresel faktörler, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları diğer önemli faktörler arasında yer almaktadır.⁶⁶

Çalışmanın önceki bölümlerinden de hatırlanacağı üzere, beslenme alışkanlıkları ile obezite arasında güçlü bir ilişkinin olduğundan bahsedilmektedir. Fazla yağ tüketimi obeziteye neden olduğu gibi, yağlı besinler ve bozulmuş yağ tüketimi (yağın yanması) kanser oluşturan veya oluşumunu hızlandıran maddelerin alımını da arttırmaktadır.⁶⁷ Beslenmeye bağlı nedenler ve beslenme faktörlerinin meme, rektum-kalın bağırsak ve kan kanseri türleri üzerinde etkili olduğu tahmin edilmektedir. Bunun yanı sıra, beslenme alışkanlıkları ve beslenme faktörlerinin

⁶⁵ Yıldız, s.9.

⁶⁶ Özcan Yıldız ve Gökhan Demir, Kanser ve Beslenme, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi*, No: 41, İstanbul Kasım 2004, s.45.

⁶⁷ Emine Akal Yıldız, *Kanser ve Beslenme*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728, Ankara, 2008, s.8.

“akciğer, özofagus (yemek borusu), mide, pankreas ve kolorektal (bağırsak) kanserlerinin etiolojisinde rol oynadığı” tıbben de kabul edilmektedir.⁶⁸

Bugün, beslenme alışkanlıklarının ve beslenme şeklinin kanser hastalıklarının oluşumunda veya önlenmesinde etkili olduğu bilimsel olarak ta kabul edilmektedir. Genel olarak, kırmızı etin kanser riskini arttırdığı kabul edilmekle birlikte, etin pişirilme şekli de (mangal, tütsüleme) kanser oluşumunu tetikleyen unsurlardır. Ayrıca tuzlanmış ve tütsülenmiş gıdalar, doymuş yağ oranı yüksek gıdalar, koruyucu madde içeren hazır gıdalar, yağda kızartılmış gıdalar kanser oluşum riskini arttırmaktadır. Buna karşın yeşil sebze ve meyveler, bol lif içeren tahıllı gıdalar, yoğurt ve yumurta gibi hayvansal gıdalar ile baklagillerin kanserden koruyucu özelliği olduğu kabul edilmektedir.⁶⁹

Yukarıda aktarılan bilgiler doğrultusunda hem beslenme alışkanlıklarının hem de beslenme kültürlerinin kanser oluşumu riski açısından oldukça öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin, daha çok et ve kebab ağırlıklı beslenme kültürünün yaygın olduğu Doğu ve Güneydoğu bölgelerinde, beslenme alışkanlıklarına bağlı kanser türleri ve kanser vakaları daha yaygın iken, sebze-meyve ve zeytinyağının daha yaygın tüketildiği Akdeniz ve Ege bölgelerinde daha az rastlanılmaktadır.⁷⁰ Kuşkusuz kanser hastalıklarında risk artırıcı unsurların başında genetik faktörler gelmekle birlikte, sigara, alkol ve çevre kirliliği gibi faktörler de oldukça büyük öneme sahiptirler.

Sigara ve alkol alışkanlığı kanser riskini artırıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca alkol ve sigara kullanımı, kişide beslenmeyi de olumsuz yönde etkilediğinden, kanser riskini arttıran faktörler arasında yer almaktadır.⁷¹

Günümüzde kanser ile mücadelede önemli tıbbi gelişmeler olmakla birlikte, kanser ile mücadelede en etkili yöntem kanser risklerini en aza indirmektir. Bu nedenle kanser riskini arttıran faktörleri ortadan kaldırmak (sigara ve alkol tüketimini

⁶⁸ Yıldız ve Demir, s.46.

⁶⁹ Yıldız, *Kanser ve Beslenme*, ss.13-14.

⁷⁰ Yıldız ve Demir, s.51.

⁷¹ Yıldız, s.12.

bırakmak) ve beslenme alışkanlıklarını düzeltmek, kanser riskini azaltacaktır. Ayrıca bazı gıdaların kansere karşı koruyucu olduğu bilinmektedir. Kansere karşı koruyucu rolü bulunan gıdaların tüketilmesi, kanser riskini azaltacak diğer bir faktördür. Aşağıdaki tabloda kansere karşı koruyucu etkisi olduğu gıdalar yer almaktadır.

Tablo 2.2: Kanserden Koruyucu Rolü Olan Öğeler ve Gıdalar

ÖGELER	GIDALAR
Proteaz inhibitörleri (engelleyciler)	Soya fasulyesi, mercimek, kuru fasulye, nohut, taze fasulye, bezelye
Antioksidanlar	Meyveler, ceviz, fıstık ve fındık vb.
Biyoflavonlar (P Vitamini artırıcı)	Turunçgiller, kayısı, karadut, kıvılcık, kiraz, vişne, kuş üzümü, diğer meyveler
Özel koku ve tat veren öğeler	Lahanalar, karnabahar, ıspanak, pazı, turp ve pancar yaprakları, şalgam vb.
Kükürtlü öğeler	Sarımsak, soğan, pırasa

Kaynak: Emine Akal Yıldız, *Kanser ve Beslenme*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728, Ankara, 2008, s.12.

Tablo 2.2'den de anlaşılacağı üzere, baklagil türü gıdaların kansere karşı önleyici etkisi bulunmaktadır. Meyveler, ceviz, fındık vb. kabuklu kuruyemiş türü gıdalar antioksidan etkisi ile vücutta serbest radikallerin oluşumunu önleyerek, hücre yapısının zarar görmesini engellemektedir. Aynı şekilde turunçgiller, kayısı, karadut gibi kırmızı renkli meyveler sahip oldukları biyoflavonlar ile antioksidan etkisi yaratmakta ve kansere karşı koruyucu ve tedavi edici etki yaratmaktadır.⁷²

⁷² A. Kahraman, M. Serteser ve T. Köken, "Flavonoidler", *Kocatepe Tıp Dergisi*, Sayı 3, 2002, (01-08), s.1.

3. SLOW FOOD UYGULAMALARI VE SLOW FOOD HAREKETİ'NİN GELİŞİMİ

3.1. Slow Food Tüketimi ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Alan yazın incelendiğinde, Slow-Food tüketimi ve beslenme alışkanlığı üzerine akademik düzeyde çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle Slow-Food tüketimi ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin, ampirik bulgularla karşılaştırılması mümkün olmamıştır.

Bilindiği üzere her toplumun kendine has kültürel özellikleri ve alışkanlıkları bulunmaktadır. Toplumsal anlamda farklılık gösteren alışkanlıklardan biri de beslenme alışkanlıklarıdır. Aynı ülkede bile bölgesel anlamda farklılıklar gösteren beslenme alışkanlıkları, ülkeler, coğrafyalar ve kıtalara göre ise artan bir farklılaşma sergilemektedir. Toplumların gelişmişlik düzeyleri ile de ilgili olan beslenme alışkanlıkları, gelişen teknoloji ve hızlı yaşam koşullarına göre değişim göstermekte veya dizayn olmaktadır.

Batı toplumlarına özgü hızlı yemek yeme alışkanlığı veya diğer bir ifade ile fast food tüketimi, giderek tüm dünyaya yayılmış ve günümüzde kültürel ve beslenme alışkanlıkları ile oldukça farklılık gösteren coğrafyalarda bile yaygınlaşmıştır. Pazar araştırma şirketleri arasında yer alan Synovate'in 19 ülke ve 13.155 kişi üzerinde yaptığı 'Sağlıklı Yaşam' araştırmasında ulaşılan sonuçlardan biri oldukça dikkat çekicidir. Bu sonuca göre batılı beslenme alışkanlığı olarak bilinen fast food tüketimi Suudi Arabistan halkı (%59) içinde oldukça yaygın olduğu görülmektedir.⁷³

Hızla değişen beslenme alışkanlıklarının giderek sağlıksız beslenmeyi arttırması ve yaygınlaşan fast food tüketimine dur demek açısından önemli bir oluşum olan Slow Food Hareketi, halk sağlığının korunması kadar, yerel lezzet ve tatların korunması ile gıda üreticilerinin korunup teşvik edilmesini desteklemektedir. Üretim yeri ve koşullarının bilindiği gıdaların, besin değerlerini kaybetmeden uygun pişirme yöntemleri ile hazırlanarak, yavaş ve lezzetine vararak tüketilmesi hem

⁷³ Diyet Sevmiyoruz, Fast Fooda Bayılıyoruz, a.g.k.

yemek yemeyi bir zevke dönüştürmekte hem de sağlık açısından oluşabilecek riskleri ortadan kaldırmaktadır. Slow Food'un giderek yaygınlaşması ve dünyada conviviumların çoğalmasının temelinde, yemek yemenin sadece açlığı gideremeye yönelik bir eylem olmadığı, yaşam kalitesini ve sosyalleşmeyi arttıran bir faaliyet olduğunun anlaşılması yatmaktadır.

Slow Food'u diğer beslenme alışkanlıklarından farklı kılan çeşitli faktör ve etkinlikler bulunmaktadır. Aile ile birlikte yenilen yemekler, yemek zamanları, yemeğin nerede yendiği ve yenilen yemek çeşitleri, beslenme alışkanlığının nasıl olduğunu göstermektedir.

3.1.1. Aile Yemekleri

Eski Roma'da yaşamak dendiğinde akla hayatı paylaşmak kadar, aynı sofrayı paylaşmak birlikte yemek yeme gelmektedir. İlk çağlardan günümüze kadar pek çok toplumda önemli günler, törenler, zaferler veya seremoniler yemekle kutlanmaktadır. Aynı sofraya oturmak, aynı yemeği birlikte yemek insanlar arasındaki bağı güçlendiren önemli bir etkinlik olarak kabul edilmektedir. Birlikte yaşamının göstergesi ve anlam kazanması sofrada bir arada olmaktan geçmektedir.⁷⁴ Dolayısı ile ailelerin bir arada yemek yemeleri, hem aile bağlarını güçlendiren hem de aile fertlerinin birlikte keyifli vakit geçirmelerini sağlayan bir etkinlik olarak değerlendirilmektedir.

Aile ile birlikte yenilen yemekler malzeme seçiminden, pişirilmesine ve sofraya düzenine kadar özen gösterilmiş bir etkinlik olduğundan, sağlık açısından da yenilen yemeğin olumsuz etkileri yok denecek kadar azdır denilebilir. Günümüz küresel dünyasında yoğun tempo ile sürdürülen hayatlar, bireylerin kendileri ve aileleri için zaman ayırmalarına engel olmaktadır. Bu nedenle aile ile birlikte yemek yemeye ayrılan zaman, hem bir arada olmak için hem de sağlıklı ve özenli hazırlanmış, yerel ve doğal gıdaların tüketilebilmesi için yaratılmış bir fırsat niteliğindedir.

⁷⁴ *Salyangoz İzinde Baş Başa Biz Bize*, Metro Castro, Mart-Nisan 2006, s.104. http://content.slowfood.it/upload/2007/3E6E345B0f5571B262Qoq1DDED7A/files/MetroGastro_Turc_hia_03-2007.pdf, 18.05.2014.

Çekirdek aile olarak nitelendirilen ailelerden ziyade, geniş ailelerin özel gün veya nedenlerle bir araya geldikleri dönemlerde yapılan aile yemekleri, hazırlanışı, zengin çeşitliliği açısından bir ziyafet niteliğindedir. Slow Food'un convivium olarak adlandırdığı yerel örgütlenmelerin de kelime karşılığı 'ziyafet' anlamına gelmektedir. Dolayısı ile geniş katılımlı aile yemekleri Slow Food'un felsefesi ve amacıyla örtüşen, yavaş, iyi ve temiz bir beslenme örneğidir.

Türkiye'de 1999 yılı Mart ayında 'Sefertası Hareketi' adıyla başlatılan oluşum, tıpkı Slow Food gibi aynı amaç ve düşüncelerle ortaya çıkmıştır. Sefertası hareketi, evde yemek pişirilmesi ve aile sofralarını savunan, böylece hızlı beslenme alışkanlıklarının olumsuz etkilerine karşı toplumun başışıklık kazanacağını düşünen bir harekettir. Hareketin sembolü olarak seçilen sefertası, Türk toplumunun geleneksel bir mutfak gereci olup, evden işe yemek götürmek için kullanılmaktaydı.⁷⁵ Görüldüğü üzere, Slow Food akımından etkilenerek oluşturulan Sefertası Hareketi, aile ile birlikte yenilen sofralara önem vermekte ve bu yönde çalışmalar yürütmektedir. Aile ile birlikte sofrada yenilen yemeklerin, aynı zamanda fast food tarzı beslenme alışkanlıklarına ve dolayısı ile sağlıksız beslenmeye karşı bir faaliyet olarak da değerlendirilebilir.

3.1.2. Yemek Yeme Zamanları

Sağlıklı bir yaşam için beslenme alışkanlıkları ve alınan gıdaların türü kadar, yemek yeme zamanları da oldukça önem taşımaktadır. Halk arasında öğün olarak adlandırılan yemek yeme zamanları, günlük süreç içerisinde genelde sabah, öğle ve akşam olmak üzere üç farklı zaman dilimine ayrılmıştır.

Ancak sık sık sağlıklı olmak adına farklı öğün önerileri sunulmaktadır. Kimi diyetisyen ve beslenme uzmanları, öğün sayısının artırılması buna karşın öğünlerde tüketilen gıda miktarlarının azaltılmasını önermektedir. Böylece kişinin daha az acıkacağı ve pek çok hastalık için faktör olduğu kabul edilen şişmanlığın

⁷⁵ Aile Sağlık, Fast Food Değil, Slow Food Beslenin, <http://www.nurnet.org/fast-food-degil-slow-food-beslenin/>, 16.08.2014.

önlenebileceğini savunmaktadırlar. Oysa yemek yeme sıklığı ve zamanlarına ilişkin çeşitli farklı düşünce ve bilimsel araştırmaya dayalı görüşler bulunmaktadır.⁷⁶

- Amerikan Tarım Bakanlığı araştırmalarına göre; “günde sadece bir kez büyük bir öğün tüketmek, günde üç normal öğün yemek yemeye oranla kilo kaybına ve vücut yağının azalmasına neden olurken tansiyon değerlerini yükseltmektedir. Buna karşı günlük üç öğün tüketenlerin tansiyon değerleri daha düşük olmaktadır.”
- “Ulusal Yaşlanma Enstitüsü'nün araştırmasına göre ise günde üç öğün yerine sadece bir ana öğün tüketmek, insülin direncini ve glikoz intoleransını yani Tip 2 diyabetin iki önemli faktörünü arttırmaktadır.”
- “Hollanda'daki Maastricht Üniversitesi'nin çalışmasına göre; günde en az dört ara öğün yemek, obezite riskini yüzde 45 oranında azaltıyor. Bu araştırmaya göre; kahvaltıyı atlayanların, düzenli kahvaltı edenlere göre obez olma riski beş kat fazladır.”
- “Ottawa Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre de gün içinde sık ve küçük öğünler tüketmek kilo kaybını desteklemektedir.”
- “Berkeley Üniversitesi'ndeki bilimsel araştırma; gün aşırı oruç tutmanın sağlığa yararlı olduğu fikrini ortaya atmıştır. Bir gün oruç tutup ertesi gün istediğini yemek şeklindeki beslenme düzeninin, kanser ve kalp hastalıkları riskini azaltabileceği düşünülmektedir.”

Araştırma sonuçlarından da anlaşılacağı üzere, beslenme alışkanlıkları kadar beslenme zamanları da sağlık ve hastalık risklerini azaltma açısından önemlidir. Pek çok beslenme uzmanının ortak düşüncesi, beslenme öğün sayısının günde 2 kez olmasıdır. Sabah kahvaltısı günün ilk ve en önemli öğünü olmalı, fazla geç saatlere kalmamak koşulu ile protein açısından zengin ancak hafif akşam yemeği yenmelidir.⁷⁷ Sağlık problemleri olan kişiler için öğün sayısı ve yemek yeme

⁷⁶ Esra Tüzün, *Sağlıklı kalmak için iki öğün yemeli...*, s.1-3, <http://www.nurdergi.com/bilim/944-saglikli-kalmak-icin-iki-ogun-yemeli.pdf>, 22.05.2014.

⁷⁷ Tüzün, s.2; Ne Kadar Ve Ne Zaman Yemek Yemeliyiz?, http://woto.com/oneriler#Öneri_9, 15.01.2015.

zamanının belirlenmesi ancak bir uzman tarafından belirlenmelidir. Ancak sağlıklı veya sağlık sorunları olan tüm kişiler için akşam 21.00'dan sonra yemek yenmesi kesinlikle önerilmemektedir. Gece geç saatlerde yenen yemeğin sindirilmesinin mümkün olmayacağı için vücuda kilo olarak dönecek ve beraberinde hastalıklara yakalanma riskini arttıracaktır.

3.1.3. Yemek Tüketilen Yerler

Sağlıklı beslenmenin bir diğer koşulu da yemek yenilen yerlerin niteliği ve kalitesidir. Hızlı ve yoğun tempolu yaşam döngüsünde, beslenme süreçlerinde tercih edilen yerlerin başında restoran, kafeterya ve benzeri niteliklerdeki yemek yenilebilen yerler gelmektedir. Hızlı ve ayaküstü tüketimin amaçlandığı bu restoranlarda yemekler de hızlı şekilde hazırlanmakta ve servis edilmektedir. Dolayısı ile daha sağlıksız ve kalitesiz bir beslenme alışkanlığı gelişmekte, buna bağlı olarak da çeşitli hastalıklar giderek yaygınlaşmaktadır.

Yemek yenilen yerleri restoran ve diğer (büfe, cafe, vb) gibi iki farklı kategoride sınıflandırmak mümkündür. Restoranlar ise kendi aralarında ticari, lüks, fast food ve toplu yemek sunan restoranlar olarak dört gruba ayrılmaktadır.⁷⁸ Her ne isim adı altında olursa olsun tüm yemek hizmeti sunan işletmelerin temel amacı ticari faaliyette bulunmak ve gelir elde etmektir. Bu nedenle pek çok restoran işletmesi, sağlıklı ve Slow Food felsefesi ile (yavaş, temiz ve iyi) hazırlanan yemeklerin sunumu konusunda yetersizdir. Dolayısı ile bu tür restoran ve benzeri yerlerde yenilen yemeklerin, sağlıklı beslenme açısından doğru bir tercih olmayacağını söylemek mümkündür. Kuşkusuz, bireylerin ekonomik gelişmişlik düzeyi arttıkça yaşam şekilleri değişmekte ve buna bağlı olarak ev dışında yemek yeme eylemi artmaktadır. Yine “hızlı yaşam biçiminin giderek yaygınlaşması, bireyleri kısa süreli öğle yemeği aralarında hızlı hazırlanan yemeklere olan talebin artmasına yöneltmiştir.”⁷⁹ Anılan bu nedenlerden dolayı, hızlı ve toplu yemek tüketilen yerler

⁷⁸ Türkiye Esnaf ve Sanatkarlar Konfederasyonu (TESK), Küçük Ölçekli İşletmeler İçin İş Geliştirme Eğitimleri, RESTORAN İŞLETMECİLİĞİ, Kadın Girişimciliğini Destekleme Projesi, 2008, Ankara, s.8.

⁷⁹ TESK, s.8.

giderek çoğalmıştır. Böylece hem sağlıklı, hem de tüm aile bireylerinin bir arada olacakları keyifli yemek ortamları giderek azalmaktadır.

Daha sağlıklı, keyifli ve kaliteli yemek yemek için; yöresel yemeklerin ve lezzetlerin, özenli ve yavaş hazırlanarak servis edildiği, yemek yemenin bir ihtiyaçtan çok özel anlara dönüştürüldüğü yerlerin tercih edilmesi gerekmektedir. Her ne kadar bu tür yerler maddi açıdan diğer restoranlara göre daha pahalı da olsalar, dışarıda yemek yeme sıklığı azaltılarak sadece doymak veya dışarıda yemek yemek için değil, yenilen yemeği ve geçirilen süreyi bir keyfe dönüştürmek mümkündür.

3.1.4. Yemek Çeşitleri

Sağlıklı ve dengeli beslenme ile yemek çeşitleri arasında bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür. Diğer bir ifade ile ülkelerin kültürel değerleri arasında yer alan mutfak kültürü alışkanlıkları ve buna bağlı yemek çeşitleri, beslenme üzerinde etkili ve belirleyici role sahiptir. Gıda tüketimi ve kronik hastalıklar arasındaki ilişkiler bölümünden de hatırlanacağı üzere, tüketilen gıdaların insan vücudu üzerinde olumlu ve/veya olumsuz etkileri bulunmaktadır. Beslenmeye bağlı yapısal veya kronik hastalıklar ortaya çıkabildiği gibi, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile bu hastalıkların (Tip 2 Diyabet, Obezite, vb.) seyri değiştirilebilmekte, tedavi edilebilmekte veya hastalık kontrol altına alınabilmektedir.

Yemek çeşitleri, ülkelerin mutfak kültürleri ile şekillenmekte ve ülkeler arası ilişkiler ile gelişmektedir. Pek çok yemek çeşidi, ülkelerin birbirleri ile kültürel temasları sonucunda birbirlerine geçmiştir. Örneğin; günümüzün vazgeçilmez yemekleri arasında yer alan zeytinyağlılar, Bizanslılardan Türk Mutfağı'na geçmiştir.⁸⁰

Yemeklerin çeşitliliği, ülkelerin sahip olduğu kaynaklar ile zenginleşmektedir. Tahıl kaynaklarının ve üretiminin fazla olduğu ülkelerde, yemek çeşitleri tahıl

⁸⁰ Sibel Güler, Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, C.2, Sayı:26, Nisan 2010, s.27.

ağırlıklı iken, deniz ürünlerinin fazla olduğu ülkelerde bu ürünlere bağlı yemek çeşitleri gelişmiştir. Örneğin; Çin’de pirinç üretiminin fazla olması, pirinçle yapılan yemeklerinin, Japonya’da deniz ürünlerinin fazlalığı deniz ve balık ürünlerine bağlı yemeklerin, Akdeniz’de sebze ürünlerinin yaygınlığı sebze yemek çeşitlerinin gelişmesine neden olmuştur. Kuşkusuz yemek çeşitliliğinin gelişmesinde gıda ürünleri faktörü kadar, ülkelerin geçmişten gelen alışkanlık ve değerleri de etkilidir.

Tüketilen yemek çeşitleri veya diğer bir ifade ile mutfak kültürleri, ülkelerin sağlık haritalarının da oluşumunda etkilidir. Örneğin deniz ürünlerinin ve deniz ürünleri ile hazırlanan yemek çeşitlerinin yaygın olarak kullanıldığı Japonya gibi ülkelerde, obezite ve kalp hastalıkları gibi sağlık sorunlarına diğer ülkelere nazaran daha az rastlanılmaktadır. Yine zeytinyağı, sebze ile hazırlanan yemek çeşitlerinin sıkça tüketildiği Akdeniz ülkelerinde yaşayanların da daha sağlıklı ve uzun ömürlü oldukları bilinmektedir. Buna karşı kırmızı et ile hazırlanan yemeklerin daha çok tercih edildiği Doğu kültürlerinde, kalp damar hastalıkları gibi sağlık problemlerine daha sık rastlanılmaktadır.⁸¹

Slow Food akımı, geleneksel yemek çeşitleri ve pişirme tekniklerinin desteklenerek yaygınlaştırılmasını bir ilke edinmiştir. Böylece yüzyıllardır süregelen lezzetler ve bu lezzetlerin oluşumu korunarak gelecek nesillere aktarılabilecek ve gelecek nesillerin bu tatlardan mahrum kalmasının önüne geçmek mümkün olabilecektir. Aynı zamanda toplumsal sağlığın korunması yönünde de bir adım atılmış olacaktır.

3.2. Slow Food Sektörünün Misafirperverlik Yönünden Rolü

Slow Food, temel felsefesini misafirperverlik üzerine kurmuş bir harekettir. Slow Food, misafirperverlik ve yemek sunmayı törensel bir anlama sahip olgular olarak ifade etmektedir. Bilindiği gibi misafirperverliğin temelinde, misafirlere hizmet etmek ve onları memnun etmek yatmaktadır. Bu nedenle her dönemde ev sahibinin rolü, misafirlerine “sınırsız yiyecek ve hizmet sunmak olarak algılanmaktadır”. Slow Food akımı misafirperverliğin bir zorunluluk ya da hayır

⁸¹ Samur, s.4-9.

işleme eyleminden çok, sevgi ve istekle yapılan bir sanat olduğunu ve bu nedenle yapılan işin derecesinin ölçülmesinin mümkün olmadığını ifade etmektedir.⁸² Bu nedenle misafirperverlik, memnuniyetin sağlanması ve kalıcı dostlukların kurulmasında izlenebilecek etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir.

Günümüzde bir bölge veya yörenin kalkınması ve gelişmesinde oldukça büyük bir role sahip unsurların başında, bacasız sanayi olarak adlandırılan turizm gelmektedir. Turizm hem bölgenin tanıtımı hem de kalkınmasında sosyal ve ekonomik işleve sahip bir faaliyettir. Turizmin gelişmesinde ve turizme katkısı olan değerlerin korunmasında yöre halkının bilinci ve desteğinin payı yadsınamaz. Yöre halkının bilinçlenmesi ve turistlere gösterilecek misafirperverlik, turizmin gelişmesine, bölgenin tanıtımına ve kalkınmasına olumlu katkılar sunacaktır.⁸³

Yerel ürün ve üreticilerin korunması ve desteklenmesini amaçlayan ve bu yönde faaliyetler sürdüren Slow Food Hareketi de, tıpkı turizm de olduğu gibi ‘misafirperverliği’ temel bir kriter olarak belirlemiştir.⁸⁴ Böylece hem yerel ürün ve üreticiler desteklenecek hem de bölgenin tanıtımı yapılarak, kalkınması ve gelişmesi için katkı sağlanacaktır.

Bölgeye gelen turistlerin yöresel yiyecek ve tatları tanımaları, hem bölgenin tanıtımına katkı sağlayacak hem de bu tat ve lezzetlerin global anlamda tanınmasına neden olacaktır. Böylece yerel üreticilere finansal anlamda destek sağlandığı gibi kültürel değerler arasında yer alan lezzet ve tatların gelecek nesillere aktarılması mümkün olabilecektir.

Slow Food akımının yaratıcısı Petrini, yenilen bir yemeğin etrafında sadece “aile, ülke ve ulus” gibi etnik ve kimliksel öğelerin olduğunu ifade etmektedir. Dolayısı ile birlikte yenilen yemek veya sofrası, bireyler arasında kültürel alışverişin en yüksek olduğu alanlardan biri olarak adlandırılabilir demektir.⁸⁵ Görüldüğü

⁸² H. Rıdvan Yurtseven, Yavaş Üretici Eğitim Programı, s.9, <http://www.cittaslowgokceada.com/dergi/wp-content/uploads/EgitimKitapcigi.pdf>, 14.07.2014.

⁸³ Abdullah Karataş ve Özgür Karabağ, Cittaslow Hareketinde Çevre Eğitiminin Önemi, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi *Cilt: 16 - Sayı: 29*, Haziran 2013, s.10.

⁸⁴ Karataş, s.10.

⁸⁵ Carlo Petrini ve Gigi Padovani, *Slow Food Devrimi*, Sinek Sekiz Yayınevi, Ankara 2011, s.248.

üzere Slow Food hareketi, yemeği bir sosyalleşme aracı olarak görmekte, günümüz yaşam koşulları ve Fast Food tarzı beslenme alışkanlıklarının insan sağlığına zarar verdiği gibi insan ilişkilerini de azalttığını savunmaktadır. Bu nedenle Slow Food felsefesinde; bir masa etrafında toplanan kişilerin, yerel gıdalardan tat ve haz alarak sosyalleşmelerine katkı sağladığı inancı ve misafirperverlik anlayışı öne çıkarılmaktadır.⁸⁶

3.3. Slow Food'un Gıda Sektörüne Yönelik Faaliyetleri

Slow Food'un temel felsefesi; yemek ve yemek kültürünün korunması ve gelecek nesillere geleneksel yemeklerin ve bunların hazırlanma pişirilme ve sunulma yöntemlerinin korunarak aktarılmasıdır. Bu nedenle Slow Food Hareketi'nin başta gıda sektörü olmak üzere çeşitli alanlarda yürüttüğü faaliyet ve programlar bulunmaktadır.

Çalışmanın bu başlığı altında Slow Food Hareketi'nin gıda sektörüne yönelik faaliyetleri başlıklar altında kısaca ele alınarak değerlendirilecektir.

3.3.1. Yöresel ve Geleneksel Gıda Hazırlama Yöntemlerini Korumak ve Teşvik Etmek

Slow Food Hareketi; yöresel ve geleneksel gıdalar ile bunların hazırlanma yöntemlerinin korunmasını, ayrıca geleneksel yöntemler ile gıda hazırlanarak sunumunu teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Bir başka ifade ile günümüz hızlı ve çabuk yemek pişirme yöntemlerinden oldukça farklı, klasik ve geleneksel gıda hazırlama yöntemlerinin korunması ve bu yöntemleri teşvik ederek, gelecek nesillere kadar ulaşabilmesini sağlamayı hedeflemektedir. Bu amaçla gerek bilimsel anlamda ve gerekse sosyal projeler ile faaliyetler yürütmekte veya bu yöndeki faaliyetleri desteklemektedir.

Slow Food Hareketi'nin bu alanda bilimsel çalışmaları ve bu çalışmaların yapılabilmesi için kurduğu bir üniversite de bulunmaktadır. 2003 yılında kurulan gastronomi üniversitesi, gıdanın üretim aşamasından bir yemek olarak sofraya gelene

⁸⁶ İsmail Şahin ve Salih Ziya Kutlu, "Cittaslow: Sürdürülebilir Kalkınma Ekseninde Bir Değerlendirme", *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, S. 2/1, 2014, (55-63) s.57.

kadar geçen tüm süreçleri ele alan ve bunları bir bütün olarak değerlendiren bir anlayışla faaliyetlerini sürdürmektedir. Slow Food Hareketi'nin kurucusu olduğu gastronomi üniversitesinden mezun olanlar, Slow Food felsefesine uygun gıda hazırlama yöntemlerini ve süreçlerini özümsemiştir.⁸⁷ Gastronomi üniversitesi Slow Food Hareketi'nin, yöresel ve geleneksel gıda hazırlama yöntemlerini korumak ve teşvik etmek için, bilimden yararlandığı bir kurum ve araç niteliğindedir.

Geleneksel ve yöresel gıdaların hazırlanması ve hazırlanma yöntemlerinin korunması için 'Ark of Taste-Nuh'un Ambarı' adlı proje hayata geçirilmiş ve biyoçeşitliliğin korunması amaçlanmıştır. Bu proje tamamen geleneksel yöntemlerle hazırlanan gıdaları ve dolayısı ile bu gıdaların hazırlanma yöntemlerini korumaya yöneliktir. Proje ile dünya üzerinde kaybolmaya yüz tutmuş geleneksel gıdalar tespit edilerek, korunmaları için gereken koşulların sağlanmasına çalışılmaktadır. Proje ile binin üzerinde geleneksel yöntemlerle hazırlanan ürün korumaya alınmıştır. Bu koruma devlet desteği ile sağlanan bir koruma olmayıp, üretici ve tüketicilerin bilinçlendirilmeleri suretiyle gerçekleştirilmekte ve aynı zamanda üreticilerin de haksız rekabet kurbanı olmaları engellenmektedir.

Kısaca Nuh'un Ambarına her gıda veya geleneksel olmayan yöntemlerle hazırlanan gıdalar alınmamaktadır. Örneğin Türkiye'de geleneksel yöntemlerle hazırlanan yöresel gıdalardan, "Kars gravyer peyniri, Van otlı peyniri, Çamlıhemşin karakovan balı, havyar (Dalyan'da yetişen kefal yumurtalarının Romalılardan kalma bir yöntemle üretilmekte, kefal yumurtaları 45-90 dakika tuzda bekletiliyor, daha sonra dikkatlice ovuluyor ve gölgede kurumaya bırakılıyor) listede yer almaktadır. Ayrıca, Siyez bulguru, Kars Kavılca bulguru, sakız koyunu, İzmir tulumu, Mihaliç peyniri, Kastamonu pastırması, Erkence zeytinyağı, Seferihisar sakızlı tarhana, Bodrum peksimeti (sünger avcıları yanlarına alıp deniz suyunda ıslatarak yerlerdi) gibi 25 geleneksel ürün bu listede yer almaktadır".⁸⁸ Böylece bu geleneksel hazırlanma yöntemleri korunarak, yerel gıdalar ve tatlar gelecek nesillere aktarılabilecektir.

⁸⁷ <http://www.akyakaguide.com/slow-food-akyaka>, 14.08.2014.

⁸⁸ Slow Food: Yemek ile başlayan, hayatın her alanına yayılan "yavaş" hareketi, <http://tryanewtaste.wordpress.com/2014/05/08/slow-food/>, 29.07.2014.

Kısacası Slow Food Hareketi; yerel ürünlerin, nesli tükenme tehlikesi taşıyan hayvan, bitki türlerinin, tarımsal yöntem ve tekniklerini yazılı hale getirip kaydederek bir bilgi bankası oluşturmaktadır. Aynı zamanda, geniş oranda giriş sağlayabilen resmi veri tabanlarına yerel bilgileri giren bilgi organizatörü olarak da faaliyet göstermektedir. Slow Food Hareketi'nin bu faaliyetlerinin hedefinde genelde üretici ve yerel yönetimler yer almaktadır. Böylece, girişimin rekabet gücünü arttırmaya ve sunulan hizmet sisteminin kapsamlı koşullarını geliştirmeye katkıda bulunmaktadır.⁸⁹

3.3.2. Yerel Slow Food Üretimini Teşvik Etmek

Slow Food Hareketi'nin gıda sektörüne yönelik faaliyetlerinden bir diğeri, yerel Slow Food üretiminin teşvik edilmesidir. Yerel Slow Food üretiminin teşvik edilmesi amacıyla, hareketin bünyesinde 'Terra Madre-Toprak Ana' organizasyonu oluşturulmuştur. Terra Madre, gıda çeşitliliğinin ve dolayısı ile biyolojik çeşitliliği arttırmayı, bölgesel kültürlerin bir parçası haline gelen ürünlerin korunması ve yaşatılmasını amaçlayan bir Slow Food oluşumdur.⁹⁰

Slow Food, yerel üretici ve çiftçileri ve bunların ürünlerini satabilecekleri pazarları organize ederek, kaliteli gastronomik ürünlerin sunumunu sağlamaktadır. Ayrıca, yerel gıdaların üretimini teşvik etmek amacıyla, özellikle çiftçilere organik ve genetiği ile oynanmamış tohum temin edilmesi konusunda destek olmaktadır. Yerel üreticiler tarafından üretilen ürünler, uluslararası gıda festivalleri aracılığı ile tüketicilere sunulurken, yerel tatlar ve ürünler kamuya tanıtılarak üreticilerin desteklenmesi amaçlanmaktadır.⁹¹

Türkiye'de de Slow Food üretiminin teşvik edilmesi yönünde önemli çalışmalar yürütülmektedir. Anadolu topraklarında binlerce yıl önce üretilen ve Hititlerden günümüze ulaşan "Siyez Buğdayı (Latince: Triticum Dicoccum) ve Siyez Bulgurunun" üretiminin teşvik edilerek, kültürel zenginliğimizin dünyaya

⁸⁹ Rıdva Yurtseven, s.10.

⁹⁰ Akif Kara, [Terra Madre 2012'nin Ardından– Söyleşi: Kadir Dadan](http://www.toplumsol.org/terra-madre-2012nin-ardindan-soylesi-kadir-dadan/), <http://www.toplumsol.org/terra-madre-2012nin-ardindan-soylesi-kadir-dadan/>, 24.07.2014.

⁹¹ Rıdvan Yurtseven, s.7.

duyurulması, Slow Food Hareketi'nin gayreti ve desteği sonucunda gerçekleşmiştir.⁹² Ayrıca ülkelerdeki slow food örgütlerince, yerel ve kültürel Slow Food ürünlerinin üretiminin teşvik edilmesi amacıyla, yasal dayanak ve teşviklerin sağlanması konusunda da, hükümetler nezdinde girişimler yapılmaktadır.⁹³

3.3.3. Yerel Mutfak Günleri Etkinliklerinin Düzenlenmesi

Slow Food hareketinin gıda sektörüne yönelik faaliyetlerinden bir diğeri ise, yerel mutfak günleri ve etkinliklerinin düzenlenmesidir. Bu amaçla, sistemli bir şekilde Convivia düzeyinde etkinlik ve organizasyonlar gerçekleştirilmektedir.

Bilindiği üzere Slow Food Hareketi her ülkede conviviumlar kanalı ile yürütülmekte ve organize edilmektedir. Conviviumlar, yerel ürünlerin kullanıldığı ve bu ürünlerle hazırlanan lezzetlerin sunulduğu faaliyetler düzenlemektedirler.

Türkiye'nin ilk Yavaş Şehir (Cittaslow) unvanına sahip Seferihisar ilçesinde, sakin şehir unvanının alınmasını kutlamak amacı ile bir mutfak günü etkinliği düzenlemişlerdir. Her yıl dünyada Terra Madre günü olarak kutlanılan 10 Aralık 2009 tarihinde, Seferihisarlı 20 kadın ilçenin unutulmuş nohutlu mantı, balıklama, samsades, kuzu dolması gibi yemeklerini pişirerek, konuklara ikram etmiştir.⁹⁴ Bu bağlamda, Slow Food Hareketi kapsamında, unutulmaya yüz tutmuş yemek ve tatların geniş kitlelere tanıtılması ve bu lezzetlerin yaşatılması için düzenlenen mutfak günleri etkinlikleri, aynı zamanda gastronomi ve yemek çeşidi zenginliği açısından da oldukça yararlıdır denilebilir.

Yine Seferihisar'da 2010 yılında kurulan Slow Food Teos Birliği, 10 Aralık Toprak Ana (Terra Madre) gününde yerel yemekleri modern mutfaklarla tanıştırmıştır. Bu bağlamda Türkiye'de yerel yemeklerin ve tatların sunulduğu, "İstanbul'da Darüşşafaka Okulları 5. sınıf öğrencileri ile mevsiminde sebze meyve kullanarak yemek atölyesi, 'Mübabele Yemekleri', Adapazarı'nda 'Yavaş Pişir Yavaş Ye',

⁹² Toprak Ana, Slow Food ve Terra Madre 2012, <http://www.toprakana.com.tr/index.php?bolum=yazi&obje=oku&id=85&adi=Slow+Food+ve+Terra+Madre+2012>, 27.07.2014.

⁹³ Toprak Ana, Slow Food ve Terra Madre, a.g.k.

⁹⁴ Cittaslow Bilgi Notu, http://geka.org.tr/yukleme/basili_materyaller/Cittaslow%20Bilgi%20Notu.pdf, 04.08.2014.

İzmir’de ‘Unutulmuş Balkan Yemekleri’, Foça’da ‘Foça Karası Üzümlerinden Şarap Yapanlara Şükran ve Saygı Günü’, Urla’da ‘Toprak Ana’ya Saygı Yemeği’, Erdek’te ‘Güneşin Sofrası’ gibi çeşitli yerel mutfak etkinlikleri faaliyetleri düzenlenmiştir.⁹⁵

Yerel mutfak günleri etkinlikleri Türkiye’de olduğu gibi dünyanın pek çok yerinde de, özellikle 10 Aralık Terra Madre gününde gerçekleştirilmektedir. Slow Food Anadolu organizasyonunun resmi sitesinde bu faaliyetler şu ifadeler ile aktarılmaktadır;

Bosna-Hersek’te “Yerel Yiyecekler ve Sevdâ Müzikleri”, Bulgaristan’da “Üç Kıtanın Ekmekleri-Asya-Avrupa-Afrika”, Norveç’te “Kuşaklararası Aşçılık Çalıştayı”, Güney Afrika’da “Kayıp Kabile Tatları”, Filistin’de “Batı Şeria ve Gazze Şeridinde Eski Mutfaklara Dönüş”, Macaristan’da “Özgün Patateslerin Keşfi” gibi türlü çeşit etkinlik... En çok etkinlik İtalya’da düzenleniyor doğal olarak; ikinci sırayı Amerika Birleşik Devletleri alıyor. Düzenlenen etkinlikler içinde en sık rastlanana da, Slow Food üyelerinin bir araya gelerek özgün tatları yaşatacak yemekleri hep birlikte yemeleri...⁹⁶

Yerel mutfak günlerinin düzenlenmesinin temelinde yatan asıl amaç, yerel tatların korunması olduğu kadar aynı zamanda bu yemek ve tatları, restoranlarda da müşterilere sunarak daha geniş kitlelere yaygınlaştırılmasının sağlanmasıdır. Aynı zamanda Türkiye’de oluşturulan Sefertası Hareketi, “geleneksel mutfak ve yemek kültürlerini koruma ve geleceğe taşımaya”⁹⁷ amaçlamaktadır.

3.3.4. Yerel ve Küçük Gıda Üreticilerinin Teşvik Edilmesi

Slow Food Hareketi’nin gıda sektörüne yönelik bir diğer faaliyeti ise, yerel ve küçük ölçekli gıda üreticilerinin desteklenerek teşvik edilmesidir. Slow Food Hareketi, gıdayı dolayısı ile tarımı oldukça önemsemektedir. Bunun temel nedeni ise, Teknoloji ile bütünleşmiş tarım sanayiinin geleneksel tarımdan veya “topluluk tarımının yerel çeşitliliğinden” daha etkin olmadığı yönündeki inançtır. Slow Food Hareketi, teknolojinin ilerlemesi ile birlikte gelişen sanayi ekipmanlarının tarım

⁹⁵ 2010’da da Toprak Ana’ya Anadolu’dan bin selam!, <http://www.slowfoodanadolu.com/anasayfa/>, 04.08.2014.

⁹⁶ <http://www.slowfoodanadolu.com/anasayfa/>, 04.08.2014.

⁹⁷ Sefertası Fast Food’a Karşı, 25 Nisan 2013, <http://www.aciamagercek.com/2013/04/25/sefertası-fast-fooda-karsi/>, 14.08.2014.

sektöründe de kullanılması sonucunda, tarımın da sanayi gibi küreselleştiğini, artan maliyetler ve azalan getiriler sonucunda küçük çiftçilerin tarlalarından uzaklaşmak zorunda kaldıklarını savunmaktadır. Bu nedenle her düzeydeki sosyal oluşum ve örgütlerin, “küçük çiftçileri ve agro-ekoloji ilkelerini” desteklemeleri ve teşvik etmeleri gerektiğini ifade etmektedir. Böylece gıda güvenliği ve tarım ekonomisinin güçlendirilmesi sağlanabilecektir. Bu nedenle küçük çiftçilerin topraklarına dönmeleri teşvik edilmeli ve üretim faaliyetleri desteklenmelidir.⁹⁸

Slow Food Hareketi'nin, yerel ve küçük ölçekli gıda üreticilerinin desteklenmesi ve teşvik edilmesi yönünde başlattığı en önemli hamle, yine Terra Madre oluşumudur. Terra Madre oluşumundaki üreticiler (küçük ölçekli çiftçiler ve yerel üreticiler), geleneksel tarım yöntemlerinin ve tohumların yok olmasını önlemeye çalıştıkları gibi aynı zamanda küreselleşmenin olmadığı yeni bir ekonomik modelin oluşumuna yön vermektedirler. Terra Madre'nin yürüttüğü faaliyetlerin önemi ve başarısını İtalya Tarım ve Orman Bakanı Granny Almanac'ın Terra Madre'deki açılış konuşmasındaki şu ifadeleri daha net açıklamaktadır:⁹⁹

“Terra Madre’de özgün ve gerçekten devrimci olan şey, endüstriyel süreçten en az etkilenen, böylelikle ürünlerinin kalitesi ve özgünlüğü ayırt edilen Gıda Topluluklarını seçerek, küçük ölçekli gıda üreticilerini sahneye çıkarma çabasıdır.”

Yukarıda aktarılanlardan da anlaşılacağı üzere Slow Food Hareketi, küresel tekellerin üretim güçlerini ele geçirerek tarım sistemlerini endüstrileştirmelerine, gıda tohumları üzerinde tekel kuran çok uluslu şirketlere, geçmişten günümüze gelen ve kültürel miras olarak korunması gereken yerel tatları ve bilgileri görmezden gelerek, damak tatları ve lezzetleri aynılaştıran yemek zincirlerine karşı tavır sergileyerek, toplumu bilinçlendirmek ve dünyanın her yerinde yerel olan ürünleri öne çıkarmaya gayret etmektedir.

Kuşkusuz 1986 yılında kuruluş aşamasında sadece fast food tarzı beslenmeye karşı bir hareket olarak ortaya çıkan Slow Food, yaklaşık 30 yıllık süreçte çeşitli alanlarda farklı boyutlara ulaşmıştır. Hareketin sloganı olan ‘iyi, temiz ve adil’

⁹⁸ Rıdvan Yurtseven, s.15.

⁹⁹ Slow Food Hareketi, <http://bucekboun.wordpress.com/tag/terra-madre/>, 08.08.2014.

üçlemesindeki adil kavramının karşılığı olan küçük üreticilerin korunması misyonunu asla unutmamıştır. Bu amaçla her yıl geleneksel tatları ve yiyeceklerin üretilmesi için sahip olduğu fonları kullandırmakta, tüm dünya ülkelerinin yerel tatlarının tanıtıldığı sergi ve fuarlar düzenlemektedir. Özellikle küçük ölçekli çiftçi ve köylülere sağlanan krediler ile doğal, genetiği ile oynanmamış ve geleneksel damak tatlarının üretilerek dünyaya sunulmasına destek vermektedir.¹⁰⁰

Slow Food'un yerel ve küçük gıda üreticilerine yönelik çalışmaları arasında 'Presidio' isimli bir proje yer almaktadır. Presidio, 1999 yılında Slow Food Biyoçeşitlilik Vakfı tarafından desteklenen, küçük üreticileri ve yerel ürünleri koruma amaçlı başlatılmış bir projedir. Proje, üreticileri organize etmek, küçük ve yerel üreticileri desteklemek, yeni pazar fırsatları yaratmak ve unutulmaya yüz tutmuş lezzetlere hak ettiği değerlerin verilmesine katkı sağlayarak, üreticilerin gelecek endişesi taşımamalarını amaçlamaktadır.¹⁰¹

3.3.5. Fast Food Tüketenlerin Gizli Risklere Karşı Bilinçlendirilmesi Amacıyla Kurumsal Program ve Faaliyetler

İnsan sağlığını tehdit eden unsurların başında, çevresel ve beslenmeye bağlı faktörler gelmektedir. Hızla sanayileşen ve buna bağlı olarak her alanda otomasyon ile üretimin yaygınlaştığı küresel dünyada, gıda güvenliği ve yeterliliği oldukça önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ticari kazanç ve gelir beklentisi ile doğal seleksiyonu bozulmuş ve tamamen endüstriyel yöntemlerle üretilmiş tohum veya malzemelerden üretilen gıdalar, insan sağlığı hiçe saymakta ve pek çok hastalığın kronikleşmesine etken olmaktadır.

Günümüzde dünyada ve küresel ekonomide, pek çok alanda faaliyet gösteren çok uluslu gıda firmaları yer almaktadır. Bu firmalar daha fazla kazanç elde etmek için gıda sektörünü dejenere ederek, insanları hızlı ve hazır gıdaları tüketmeleri yönünde teşvik etmekte ve reklamları ile yönlendirmektedirler. Fast Food olarak adlandırılan, hazır ve hızlı yemek üreten firmalar (Mc Donald's, Burger King, Kentucky Fried Chicken, vb.), gerek ürünlerin hazırlanma, depolanma, pişirme ve

¹⁰⁰ 100 Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki, <http://www.culinarymag.com.tr/Yazilar/Detay/74bddf01-2fde-47dd-ab80-14d25d7b416c>, 08.08.2014.

¹⁰¹ <http://slowfoodgenclik.wordpress.com/>, 19.07.2014.

servise sunma yöntemleri ve gerekse bu ürünlerin çok kısa sürede hazırlanmaları ile insan sağlığı açısından ciddi riskler yaratmaktadır.

Fast Food sektörü, dünya ekonomisinde oldukça büyük bir yere ve hacme sahiptir. Dolayısı ile ciddi bir güç ve lobi olarak değerlendirilebilir. Sektörün büyüklüğünü anlatabilmek için birkaç örnek vermek gerekirse, Türkiye’de 2002 yılında yaklaşık 150 bin hızlı yemek hizmeti veren işyeri bulunmakta iken bu rakam 2012 yılı itibari ile 600 bin işyerine ulaşmıştır. Yine Türkiye’de hazır yemek sektörünün ekonomik büyüklüğü 2006 yılında 5 milyar Amerikan Doları iken bu rakam 2011 yılı verilerine göre 17,5 milyar dolar düzeyine ve 2013 yılı verilerine göre 22 milyar dolara çıkmıştır. Amerika Birleşik Devletleri’nde ise hazır yemek sektörünün büyüklüğü 604 milyar dolar düzeyindedir.¹⁰²

Bu devasa rakamlar içerisinde Fast Food sektörünün payı ise azımsanamayacak kadar büyüktür. 2011 yılı verilerine göre, Türkiye’de Fast Food sektörünün rakamsal büyüklüğü 1,5 milyar Amerikan Doları’dır. Fast Food tarzı restoranların dünya genelindeki hacmi ve etkinliğini anlatabilmek için şu örnek yeterli olacaktır. “KFC 1939’da Kentucky’de kuruldu. Bugün 105 ülkede 15 bin restorana sahip. KFC’de yüzde 100 tavuk eti kullanılıyor. Tavuklar 11 karışık baharata batırılıp kızartılıyor. Baharatların sırrı KFC’de. Dünyada günde 7 milyondan fazla kişi KFC’lerde yemek yiyor, KFC’lerde yılda 4.5 milyardan fazla tavuk satılıyor”.¹⁰³ Rakamlardan ve örneklerden de anlaşılacağı üzere, Fast Food sektörü elindeki bu gücü ve kazancı koruyabilmek için, insan sağlığını ikinci plana atmaktan çekinmemektedir.

Fast Food tüketiminin insan sağlığı üzerindeki en belirgin ve bilindik etkisinin obezite riski olduğu daha önce ifade edilmiştir. Bu nedenle Slow Food, başta insan sağlığının korunması ve ardından insanların daha sağlıklı, temiz ve doğal ürünler tüketebilmesi ve bu yönde bilinçlendirmesi için çeşitli faaliyetler düzenlemektedir.

¹⁰² Hazır Yemek Sektörü, 1 Eylül 2012, <http://sektorlernerdurumda.blogspot.com.tr/search/label/Fast%20Food%20Sekt%C3%B6r%C3%BC>, 15.08.2014.

¹⁰³ Türkiye’de 1.5 Milyar Dolar Ciroya Ulaşan Fast Food Sektörü Çalışan Kadın Sayesinde Büyüyor, 03 Aralık 2011, <http://www.gazetevatan.com/elif-ergu-415329-yazar-yazisi-turkiye-de-1-5-milyar-dolar-ciroya-ulasan-fast-food-sektoru-calisan-kadin-sayesinde-buyuyor/>, 15.08.2014.

Bu faaliyetlerin başında, 132 ülkede yer alan convivumlar ve 100 binden fazla üyesi aracılığı ile toplumsal bir bilinçlendirme faaliyeti yürütmektedir. Hareketin temel felsefesi de toplumun ve insanların temiz, iyi ve adil beslenmelerinin bir hak olduğu bilincine kavuşmaları yönünde bilinçlendirmeleri yatmaktadır. Bu bağlamda Slow Food, uluslararası bir sivil toplum hareketi olmanın çok ötesinde, küresel bir insan hakları hareketi olarak da ifade edilmelidir.¹⁰⁴

Slow Food Hareketi, gelecek nesillerin beslenme alışkanlıklarının dünya geleceği üzerinde belirleyici etkilerinin oldukça fazla olacağına inanmaktadır. Bu nedenle geleceğin büyükleri olan bugünün çocuklarının eğitimlerine oldukça büyük önem vermektedir. Slow Food Hareketi, çocukların eğitimi için “okul bahçelerinde ufak da olsa bir bostan oluşturulmasını ve çocukların sebze meyve yetiştirmesini, toprağı yaşayarak öğrenmesini” savunmakta ve bu amaçla ülkelerdeki convivumları ve üyeleri aracılığı ile okullarda tat eğitimi de vermektedir. Böylece toprağa ve doğal gıdalara yabancılaşmış, “doğdukları andan itibaren reklam bombardımanına uğrayan ve tüketim canavarları haline getirilen çocukları gelenekler ile tekrar buluşturmak, üretici toplulukların sorunlarını paylaşan sorumlu bireyler haline getirmek” amaçlanmaktadır.¹⁰⁵

Alan yazında Slow-Food tarzı beslenmenin, insan sağlığı üzerine etkilerine yönelik bilimsel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle Slow-Food ve sağlık arasındaki ilişkiyi karşılaştırmalı olarak değerlendirmek mümkün olamamaktadır. Alan yazında daha çok Slow-Food Hareketi ve Cittaslow uygulamalarına ilişkin teorik nitelikli çalışmaların olduğu görülmüştür. Bu konulara ilişkin ampirik çalışmalara rastlanmamıştır.

¹⁰⁴ Aylin Öney Tan, Slow Food, Carlo Petrini, Bilinç ve Sorumluluk, <http://www.slowfoodanadolu.com/baskanin-mesaji/slow-food-carlo-petrini-bilinc-ve-sorumluluk/>, 17.08.2014.

¹⁰⁵ Öney, ag.k.

4.BULGULARIN YORUMU

Araştırma verileri Seferihisar ve Halfeti olmak üzere iki farklı grupta toplanmıştır. Bu nedenle veriler her bir örneklem grubu için ayrı ayrı, hipotezlere ilişkin testler ise her iki grup için birlikte analiz edilmiştir.

3.4. Araştırma Verilerinin Analizi Sonucunda Ulaşılan Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma verilerinin analizi sonucunda, katılımcıların demografik özellik, sağlık durumları, Cittaslow ve Slow Food algılarına ilişkin bulgular yer almaktadır.

3.4.1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya Seferihisar ve Halfeti'den katılanların demografik özelliklerine ilişkin bulgular ve frekans dağılımlarının yer aldığı aşağıdaki tablo 5.1 incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %63,7'si bayan, %36,3'ü ise erkeklerden oluşmaktadır. Halfeti'de yapılan araştırmaya katılanların %56,2'si bayan iken, %43,8'i erkeklerden oluşmaktadır.

Katılımcıların öğrenim durumu demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %38,4'ünün lise, %31,3'ünün ise lisans düzeyinde eğitime sahip oldukları görülmektedir. Hiç okumadım diyenlerin oranı %5,5 iken, ilköğretim düzeyinde eğitime sahip olanların %17,4 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcılarının sadece %3,2'si yüksek lisans ve %1,3'ü doktora düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir. Halfeti'de yapılan araştırmaya katılanların 54,6'sı lise, %7,9'u lisans düzeyinde eğitime sahip oldukları görülmektedir. İlköğretim düzeyinde eğitim seviyesinde olan katılımcıların oranı %24,4 iken, yüksek lisans düzeyinde eğitime sahip olanların oranı %1,3'tür. Halfeti araştırma grubunda, doktora düzeyinde eğitime sahip olan katılımcı bulunmamaktadır. Eğitim demografik özelliğine göre ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında; Seferihisar halkının eğitim düzeyinin, Halfeti halkının eğitim düzeyine göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan Seferihisar halkının %35,8'i lisans ve daha üst düzeyde eğitim seviyesinde iken, Halfeti halkının

sadece %9,2'si lisans ve daha üst düzeyde eğitime sahip oldukları yönündeki bulgu, bu düşünceyi destekler niteliktedir.

Katılımcıların yaş demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %48,2'si 25-40 yaş arasında iken, %17,6'sı 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %34,2'si ise 25 yaşından genç bireylerden oluşmaktadır. Halfeti'de yapılan araştırmaya katılanların %70,9'u 25 yaş altındaki kişilerden oluşmakta iken, 25 yaş üstündeki katılımcıların oranı %29,1'dir. Yaş demografik özelliğine göre ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında; Seferihisar halkının yaş ortalamasının Halfeti'ye oranla daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim İZKA tarafından hazırlanan 2013 yılı Seferihisar ilçe raporunda yer alan, "Türkiye genelinde olan ve İzmir özelinde daha belirgin olarak görülen nüfusun yaşlanma eğiliminin Seferihisar ilçesinde de görüldüğü" ifadesi bu görüşümüzü destekler niteliktedir.

Yine Seferihisar ilçesi, 2004 yılı Devlet Planlama Teşkilatı'nın (DPT) sosyo-ekonomik gelişmişlik raporuna göre, Türkiye'de yer alan 872 ilçe içerisinde gelişmişlik açısından 61.sırada yer almaktadır.¹⁰⁶ Dolayısı ile insanların yaşamayı tercih ettikleri özellikli bir yerleşim merkezi olarak dikkat çekmektedir. Ayrıca doğu ve güneydoğunun istihdam yetersizliğine bağlı çalışan orta yaş nüfusunun büyük şehirlerde olması veya çeşitli nedenlere bağlı göçler, Halfeti benzeri güneydoğu bölgesindeki yerleşim birimlerinin orta yaş nüfusunun azalmasında etkili faktörlerdir.

Katılımcıların ailedeki birey sayısı demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %47,6'sının ailelerinin 4 kişiden daha az olduğu görülmektedir. Katılımcıların %43,4'ünün ise ailesi 4-6 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların sadece %7,1'inin ailesindeki kişi sayısının 7'den fazla olduğu görülürken, bu soruya cevap vermeyenlerin oranı %1,8'dir. Halfeti'de yapılan araştırmaya katılanların, %29,9'unun ailesinin 4 kişiden daha az olduğu, %36,7'sinin 4-6 kişilik aileye sahip oldukları ve %31,8'inin ise ailesinde 7 kişiden daha fazla olduğu görülmektedir. Halfeti'de araştırmaya katılanlardan %1,6'sı ise bu soruya cevap vermemiştir. Aile birey sayısı demografik

¹⁰⁶ İZKA, s.1.

özelliğine göre ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında; Seferihisar'da ailelerin çocuk sayılarının Halfeti'ye göre daha az olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim yaş demografik özelliğinde de Seferihisar'ın yaş ortalamasının yüksek çıkmasının temelinde bu faktörün yattığı söylenebilir. Seferihisar'da ailelerin %91'inin en fazla 6 kişi olduğu görülürken, Halfeti'de bu oran %67,6'da kalmaktadır. Dolayısı ile Halfeti'de ailelerin daha geniş oldukları, ailelerde çocuk sayısının daha fazla olduğu ve/veya ebeveynleri ile birlikte yaşayan (anneanne, babaanne, büyükbaba vb.) ailelerin daha fazla olduğu söylenebilir.

Katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyi demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %27,1'inin aylık hane halkı gelirinin 1.000 TL'nin altında olduğu görülmektedir. Aylık geliri 1.000-2.000 TL arasında olanların oranı %19,5 iken, 2.001-3.000 TL arasında aylık gelire sahip olanların oranı %38,2'dir. Aylık geliri 3.000 TL'den fazla olanların oranı ise %15,3'tür. Halfeti'de araştırmaya katılanlardan %65,9'unun aylık aile gelir düzeyinin 1.000 TL'den daha az olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyi 1.000-2.000 TL arasında olanların oranı %21,8 iken, 2.001-3.000 TL arasında gelire sahip olanların oranı %8,9'dur. Aylık aile gelir düzeyi 3.000 TL'den fazla olanların oranının ise sadece %2,9 olduğu görülmektedir. Ailenin aylık gelir düzeyi demografik özelliğine göre ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında; Seferihisar'da yaşayanların hane halkı gelirlerinin ve ekonomik düzeylerinin Halfeti'ye oranla oldukça yüksek olduğu söylenebilir. Nitekim DPT'nin 2004 tarihli raporunda yer alan, Seferihisar'ın Türkiye'nin sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeyi açısından en iyi ilçelerden olduğu yönündeki bilgi bu bulguyu destekler niteliktedir. Aynı zamanda Seferihisar ilçesi coğrafi konumu itibari ile Ege Bölgesi içerisinde yer almakta ve gerek turizm yönünden sahip olduğu olanakları ve gerekse tarım yönünden verimli topraklara sahip olması ile ekonomik açıdan oldukça avantajlı bir konuma sahiptir.¹⁰⁷ Güneydoğu Anadolu bölgesinin ekonomik açıdan geri kalmışlığı ve gelir dağılımında

¹⁰⁷ İZKA, ss.6-7.

Türkiye ortalamasının altında olduğu¹⁰⁸, bu araştırmanın bulgularına da yansımaktadır.

Tablo 0.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER	SEFERİHİSAR		HALFETİ	
	N	%	N	%
CİNSİYET				
BAY	138	36,3	167	43,8
BAYAN	242	63,7	214	56,2
CEVAP YOK	0	0	0	0
TOPLAM:	380	100	381	100
ÖĞRENİM DURUMU				
HİÇ OKUMADIM	21	5,5	13	3,4
İLKÖĞRETİM	66	17,4	93	24,4
LİSE	146	38,4	208	54,6
ÖN LİSANS	11	2,9	32	8,4
LİSANS	119	31,3	30	7,9
YÜKSEK LİSANS	12	3,2	5	1,3
DOKTORA	5	1,3	0	0
CEVAP YOK	0	0	0	0
TOPLAM:	380	100	381	100

¹⁰⁸ 2012 yılı TÜİK verilerine göre hane halkı gelir ortalaması Türkiye geneli 26.577 TL iken, Ege Bölgesinin hane halkı gelir ortalaması 27.749 TL ve Güneydoğu Anadolu Bölgesinin hane halkı gelir ortalaması 17.346 TL'dir. Kaynak: TÜİK, *Hanehalkı Kullanılabilir Gelire Göre Sıralı Yüzdellik Gruplar*, 2012, http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1011, 28.06.2014.

YAŞ				
25 YILDAN AZ	130	34,2	270	70,9
25-40 YIL ARASI	183	48,2	71	18,6
40-55 YIL ARASI	56	14,7	26	6,8
55'DEN FAZLA	11	2,9	8	2,1
CEVAP YOK	0	0	6	1,6
TOPLAM	380	100	381	100
AİLEDEKİ BİREY SAYISI				
4'TEN AZ	181	47,6	114	29,9
4-6 ARASI	165	43,4	140	36,7
7 VE YUKARISI	27	7,1	121	31,8
CEVAP YOK	7	1,8	6	1,6
TOPLAM:	380	100	381	100
AİLENİN ORT. GELİRİ				
1.000 TL'DEN AZ	103	27,1	251	65,9
1.000-2.000 TL ARASI	74	19,5	83	21,8
2.001-3.000 TL ARASI	145	38,2	34	8,9
3.001 TL VE YUKARISI	58	15,3	11	2,9
CEVAP YOK	0	0	2	0,5
TOPLAM:	380	100	381	100

3.4.2. Araştırmaya Katılanların Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılanların sağlık durumları ve hastalıklarına ilişkin bulguların yer aldığı tablo 5.2 incelendiğinde; Seferihisar araştırma grubunda yer alan katılımcıların %80,8'inin sağlık sorunu olmadığı, %19,2'sinin ise çeşitli sağlık sorunları olduğu görülmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise %81,8'inin herhangi bir sağlık sorunu bulunmamakta, %18,2'si ise çeşitli sağlık sorunlarına sahiptir. Halfeti araştırma grubundaki 18 katılımcı (%4,7) bu soruyu cevapsız bırakmıştır.

Katılımcıların hastalıklarına ilişkin bulgular incelendiğinde, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılar içinde sağlık sorunları olanların sırasıyla kansızlık, anemi, solunum yolları hastalıkları ve diğer hastalıkları olduğu görülmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılar içinde sağlık sorunları olanların sırasıyla anemi, solunum yolları, böbrek, şeker ve kalp-damar hastalıkları olduğu görülmektedir. Katılımcıların sağlık durumu ve hastalıklarına ilişkin bulgular karşılaştırıldığında; Halfeti'de kalp-damar, solunum yolları ve böbrek hastalıklarının, Seferihisar'da ise tansiyon hastalığının daha yaygın olduğu söylenebilir. Beslenme alışkanlıkları veya dengesiz beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkabilecek kronik hastalıklar arasında yer alan, kalp-damar hastalıklarının Halfeti'de, şeker hastalıklarının ise her iki ilçede de hemen hemen aynı düzeyde yaygın olduğu söylenebilir.

Tablo 0.2: Katılımcıların Sağlık Sorunlarının Dağılımı

	SEFERİHİSAR				HALFETİ			
	VAR	%	YOK	%	VAR	%	YOK	%
SAĞLIK SORUNU ¹⁰⁹	73	19,2	307	80,8	66	17,3	297	78
HASTALIKLAR	N		%		N		%	
KALP-DAMAR	2		0,5		8		2,1	
SOLUNUM YOLLARI	6		1,6		13		3,4	
BÖBREK	3		0,8		11		2,9	
KARACİĞER	0		0		0		0	
TANSİYON	13		3,4		0		0	
KANSIZLIK (ANEMİ)	14		3,7		15		3,9	
ŞEKER	9		2,4		8		2,1	
DİĞER	17		4,5		5		1,3	
SOLUNUM ve ŞEKER	6		1,6		0		0	
SOLUNUM, ŞEKER ve DİĞER	3		0,8		0		0	
TOPLAM	73		19,2		66		18,2	

Araştırmaya katılanların çeşitli faktörlere bağlı olarak diyet yapısı yapmadıkları, diyet yapanların hangi diyeti uyguladıklarına ilişkin bulguların yer aldığı tablo 5.3 incelendiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %9,2'sinin diyet uyguladığı görülmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan diyet uygulayanların oranı ise %2,1'dir. Uygulanan diyet türleri

¹⁰⁹ Soruya cevap vermeyen katılımcılar değerlendirilmeye alınmamıştır.

incelendiğinde, Seferihisar grubundaki katılımcıların ekmekten ve şekerden uzak durmayı tercih ettikleri, Halfeti grubundaki katılımcıların ise şekerden uzak durdukları görülmektedir. Her iki araştırma grubundaki diyet yapan katılımcılar, diyet programlarını uyguladıkları süreçte takviye gıdalar kullandıklarını ifade etmektedirler.

Tablo 0.3: Diyet Uygulayan Katılımcıların ve Uygulanan Diyet Türlerinin Dağılımı

	SEFERİHİSAR				HALFETİ			
	EVET	%	HAYIR	%	EVET	%	HAYIR	%
DİYET UYGULUYOR MU?¹¹⁰	35	9,2	342	90	8	2,1	353	92,7
DİYET TÜRÜ	N		%		N		%	
Şekerden Uzak Durmak	3		0,7		8		2,1	
Ekmek Tüketmemek	25		6,6		0		0	
Diyabet Diyeti	5		1,3		0		0	
Öğle Yemeği Yememek	1		0,3		0		0	
Belirtmemiş	1		0,3		0		0	
TOPLAM	35		9,2		8		2,1	

Araştırmaya katılan katılımcıların vücut kitle indekslerinin dağılımlarının yer aldığı tablo 5.4 incelendiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %69,5'inin normal kilolu oldukları (VKİ= 18,5-24,9 kg/m² arasında) oldukları görülmektedir. Katılımcıların %15,8'i az kilolu (VKİ<18,5 kg/m² ise zayıf) iken, %13,9'u fazla kilolu (VKİ= 25,0-29,9 kg/m² arasında ise şişman) oldukları görülmektedir. Seferihisar grubundaki katılımcılardan obez (VKİ>30 kg/m² ise)

¹¹⁰ Soruya cevap vermeyen katılımcılar değerlendirilmeye alınmamıştır.

olarak tanımlanabilecek olanların oranı ise %0,8'dir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan normal kilolu olanların oranı %70,1 iken, katılımcıların %10'unun zayıf ve %18,6'sının ise şişman oldukları görülmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan obez olanların oranı ise %1,3'tür.

Katılımcıların VKİ dağılımlarına ilişkin bulgular karşılaştırıldığında; her iki araştırma grubundaki normal kilolu katılımcı oranının aynı düzeyde oldukları görülmektedir. Buna karşın Seferihisar araştırma grubunda zayıf katılımcıların daha fazla olduğu, Halfeti araştırma grubunda ise şişman katılımcıların fazla olduğu görülmektedir. Bulgular içerisinde en dikkat çekici olanı, Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan daha çoğunun obeziteye daha yakın olduklarıdır. Diğer bir ifade ile Halfeti halkının beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak daha kilolu ve obez aday sayısının Seferihisar halkına göre fazla olduğudur. Ancak Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından 2010 yılında gerçekleştirilen, "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" raporuna göre; bölgesel dağılımlar dikkate alındığında obezite sıklığı Ege Bölgesinde %28 iken, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde %22,9'dur.¹¹¹ Bu bağlamda ilgili araştırmanın sonuçları ile bu araştırmanın sonuçlarının benzer olmadıkları görülmüştür. Bu durumu; bu araştırma çalışmasının her iki bölgenin de spesifik ilçelerini uygulama alanı olarak seçmesi ile açıklamak mümkündür. Dolayısı ile ulaşılan bulguların Sağlık Bakanlığının 2010 yılı araştırma verileri ile farklılık göstermesi olağan olarak karşılanmaktadır. Nitekim Bakanlığın raporunda bölgesel bazda veriler yer almakta, bölgeler detaylandırılmamaktadır.

Ulaşılan bu bulgular sonucunda, Halfeti'deki beslenme alışkanlıkları ve gıda tüketiminin, Seferihisar'a göre daha sağlıksız ve/veya dengesiz olduğu söylenebilir.

¹¹¹ T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, *Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı*, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40>, 28.06.2014.

Tablo 0.4: Katılımcıların Vücut Kitle İndekslerinin (VKİ) Dağılımı

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ	SEFERİHİSAR		HALFETİ	
	N	%	N	%
AZ KİLOLU	60	15,8	38	10,0
NORMAL KİLOLU	264	69,5	267	70,1
FAZLA KİLOLU	53	13,9	71	18,6
OBEZ	3	0,8	5	1,3
TOPLAM	380	100	381	100

3.4.3. Araştırmaya Katılanların Cittaslow ve Slow Food Algısına İlişkin Bulgular

Bilindiği üzere Slow Food; fast food yemeğe bir tepki olarak ortaya çıkan bir akım olup, yemek yemeyi keyifli bir eyleme dönüştürmenin yanı sıra asıl amacı “temiz, adil ve sağlıklı” gıdanın her insan tarafından kullanılmasını sağlamaktır. Ayrıca bölgesel ve yerel üreticilerin, üretim yöntemleri ve yemek kültürünün de korunarak gelecek nesillere aktarılmasını bir amaç ve ilk edinmiş, gastronomi akımıdır.

Türkiye’de de sakin şehirler (Cittaslow) aracılığı ile yaygınlaştırılmak istenen Slow Food algısına yönelik Seferihisar ve Halfeti örneklem gruplarının verilerinin dağılımının yer aldığı tablo 5.5 incelendiğinde ulaşılan bulgular şu şekildedir:

Seferihisar araştırma grubunun katılımcılarının %38,9’u Slow Food kavramını ve ilkelerini tam olarak algılayanlar, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food kavramına ve ilkelerini algılama oranları %13,4’tür.

Slow Food’u sürdürülebilir bir yeme olarak değerlendirenlerin oranı, Seferihisar’da %19,7 iken bu oran Halfeti’de %31,8’dir.

Slow Food’un toprağı korumaya yönelik bir akım ve düşünce olduğu yönünde algıya sahip olanların oranı, Seferihisar’da %10,5 iken, bu oran Halfeti’de %17,1’dir.

Slow Food'un sadece yerel gıdaları teşvik eden bir akım olduğu yönünde algıya sahip olanların oranı, Seferihisar'da %23,4 iken, bu oran Halfeti'de %24,9'dur.

Araştırma anket formunda katılımcılara tamamı verilen Slow Food ilkelerini bilmeyen veya tanımlayamayanların oranı, Seferihisar'da %6,1 iken, bu oran Halfeti'de %3,1'dir. Seferihisar katılımcılarının %1,3'ü Slow Food'un 'toprağı korumaya ve yerel gıdayı teşvik etmeye' yönelik bir akım olduğu yönünde algıya sahip oldukları görülmektedir.

Slow Food ilkelerinin tanınırlığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre Slow Food ilkelerini daha yüksek bir oranla tanıdıklarını söylemek mümkündür. Nitekim Halfeti grubundaki katılımcıların %9,7'sinin bu soruya cevap vermemeleri, Slow Food ilkelerinin Halfeti'de daha az bilindiğine ilişkin ifadeyi destekler nitelikte bir bulgudur.

Slow Food tarzı beslenmenin sağlıklı olduğunun belirlenmesine yönelik veriler değerlendirildiğinde; Seferihisar araştırma grubunun %72,1'i, Halfeti araştırma grubunun ise %78,5'i Slow Food beslenmeyi sağlıklı beslenme olarak değerlendirmektedir. Slow Food'un sağlıklı bir beslenme şekli olmadığı yönünde görüş bildirenlerin, %7,4'ü Seferihisar, %8,7'si ise Halfeti araştırma grubunda yer almaktadır. Slow Food beslenme hakkında herhangi bir fikre sahip olmayanların oranı ise, Seferihisar araştırma grubunda %18,2 iken, bu oran Halfeti araştırma grubunda %9,2'dir. Bulgular değerlendirildiğinde; Halfeti ve Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, Slow Food beslenmeyi sağlıklı beslenme olarak algıladıkları ve katılımcıların büyük bir çoğunluğunun bu görüşte oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılanların Slow Food restoranlarının hizmet sunum amacı ve felsefesini değerlendirmelerine ilişkin veriler değerlendirildiğinde, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %87,4'ü, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların %80,6'sı Slow Food restoranlarında organik malzemelerin kullanıldığı ve bu nedenle fiyatlarının yüksek olabileceği yönünde görüş bildirmektedirler.

Bilindiği üzere organik ürünlerin üretilme süreci zor ve ürün hasatı diğer üretim yöntemlerine göre düşüktür. Bu nedenle organik ürünlerin ve organik ürünlerle hazırlanan yemeklerin fiyatları yüksek olabilmektedir.

Araştırmaya katılanların Slow Food restoranların standartları ve Slow Food restoran olunabilmesi için gereken kriterlere ilişkin bilgi ve algılarına ilişkin veriler değerlendirildiğine; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %18,8'i, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise sadece %5'inin kriterlerin tamamını bildikleri görülmektedir. Buna karşın Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %50'si, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise sadece %26'sı, Slow Food restoran olabilme kriterleri içinden birden fazlasını işaretleyerek, kriterlerin bilinirliğine ilişkin güçlü sayılabilecek bir tutum sergilemektedirler. Bulgular değerlendirildiğinde araştırmaya katılan katılımcıların büyük bir kısmının, Slow Food restoran olabilmek için bulunması gereken kriterlerden, 'Yerel Ürünler Kullanılmalı, Yemek Yavaş Hazırlanmalı, Organik Malzemeler Kullanılmalı ve Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı' kriterlerinin tamamını bilmediklerini söylemek mümkündür. Ancak bu durum Halfeti araştırma grubundaki katılımcılarda daha yaygın olarak görülmektedir.

Tablo 5.5'de Slow Food algısına ilişkin verilerin değerlendirilmesi sonucunda, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılarda Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre, Slow Food felsefesi, ilkeleri ve amaçlarının daha yaygın olarak bilindiğini ve Slow Food algısının daha güçlü olarak yerleştiğini söylemek mümkündür. Seferihisar'ın coğrafi konum olarak Ege bölgesinde yer alması ve bölgenin beslenme alışkanlıkları içerisinde, sebze, meyve ve organik ürünlerin daha ağırlıklı olması, Slow Food felsefesinin tanınması ve benimsenmesinde güçlü bir etken olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bölgenin zengin mutfağı, verimli ekilebilir alanlarının çokluğu, tarımsal ürünlerin fazlalığı ve iklim koşullarına bağlı tarımsal avantajları, Seferihisar'ı Halfeti'ye göre daha avantajlı bir konuma taşımaktadır denilebilir.

Sağlıklı beslenmenin yollarından biri olan doğal ürünlerin kullanılmasıdır. Bu amaçla katılımcılara doğal beslenme amaçlı, kendi ürettiği ürünleri tüketip

tüketmediklerini belirlemek amacıyla sorulan soruya, araştırmanın Seferihisar grubundaki katılımcıların %33,4'ü evet, %41,1'i hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların %25,3'ü ise bazen kendi ürettikleri ürünleri tükettiklerini ifade etmiştir. Halfeti grubundaki katılımcıların %25,5'i kendi ürettikleri ürünleri kullanırken, %50,7'si kullandığı hiçbir gıda ürününü kendi üretmemektedir. Yine katılımcıların %23,1'i bazen kendi ürettikleri ürünlerden tükettiklerini ifade etmektedir. Bu bulgulara göre, Seferihisar'da yaşayanların daha çok kendi ürettikleri ürünleri tüketerek, doğal beslenmeye özen gösterdiklerini söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan Seferihisar grubundaki katılımcıların %12,1'i kendi ürettikleri sebze ve meyveleri tükettiklerini ifade ederken bu oran Halfeti araştırma grubunda %4,2'dir. Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %9,5'i kendi ürettikleri sütü tüketirken bu oran Halfeti'de %10,2 olarak görülmektedir. Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %42,7'si birden fazla ürün ürettiklerini ve bu ürünlerden tükettiklerini ifade ederken, Halfeti araştırma grubundaki katılımcılarda bu oran %28,1 olarak görülmektedir. Herhangi bir ürün üretmeyen katılımcıların oranı ise, Seferihisar araştırma grubunda %31,3 iken bu oran Halfeti araştırma grubunda %51,2 olarak görülmektedir.

Ailelerin bir arada oldukları zamanların başında birlikte yenen yemekler gelmektedir. Ancak yaşam koşulları ve kültürel değerlerdeki değişimler, günümüzde ailelerin bir arada geçirdikleri zamanı azaltmakta, birlikte yemek yenile öğün sayıları giderek azalmaktadır. Kuşkusuz Slow Food'un felsefeleri arasında yer alan yemekten keyif alma düşüncesinin temelinde, yenilen yemeğin tadına varmak ve yemek süresince geçen zamandan haz almak yatmaktadır. Bu nedenle araştırmaya katılanların aile bireyleri ile birlikte yemek yeme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik verilerin değerlendirilmesi sonucunda, genel olarak katılımcılar öğünlerde tüm aile bireylerinin bir arada olduklarını ifade etmiştir. Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %61,6'sı öğünlerde tüm aile bireylerini bir arada olduğunu ifade ederken bu oran Halfeti araştırma grubunda %51,7 olarak görülmektedir.

Aile bireylerinin en çok bir arada oldukları öğünlerin başında akşam yemeklerinin olduğu görülmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların

%28,1'i akşam yemeklerinde tüm aile bireylerinin sofrada yer aldığını ifade ederken, bu oran Seferihisar'da %22,1'dir. Tablo 5.5'deki veriler incelendiğinde, genel olarak aile bireylerinin tüm öğünlerde bir arada olduklarını söylemek mümkün değildir. Bunun temelinde, aile bireylerinin gün içerisinde çeşitli nedenlerden dolayı (okul, iş, vb.) ev dışında olmaları ve tüm aile fertlerinin aynı zaman diliminde eve dönmemesi nedeniyle yemek yeme saatlerinin farklılık gösterebileceği şeklinde açıklamak mümkündür.

Tablo 0.5: Katılımcıların Slow Food Algısına İlişkin Verilerin Dağılımı

SLOW FOOD ALGISI	SEFERİHİSAR		HALFETİ	
	N	%	N	%
Slow Food İlkelerinin Tanınırlığı				
Sürdürülebilir Yeme	75	19,7	121	31,8
Toprağı Koruma	40	10,5	65	17,1
Yerel Gıdayı Teşvik	89	23,4	95	24,9
Hepsi	148	38,9	51	13,4
Hiçbiri	23	6,1	12	3,1
Toprağı Koruma ve Yerel Gıdayı Teşvik	5	1,3	0	0
Cevap Yok	0	0	37	9,7
TOPLAM	380	100	381	100
Slow Food'un Sağlıklı Olduğuna Olan İnanç				
Evet	274	72,1	299	78,5
Hayır	28	7,4	33	8,7

Emin Değilim	69	18,2	35	9,2
Cevap Yok	9	2,4	14	3,7
TOPLAM	380	100	381	100
Slow Food Restoranlarının Tanınırlığı ve Felsefesinin Anlaşılması				
Doğru	332	87,4	307	80,6
Yanlış	48	12,6	57	15,0
Cevap Yok	0	0	20	4,4
TOPLAM	380	100	381	100
Slow Food Restoran Olunması İçin Gereken Kriterlerin Bilinirliği				
Yerel Ürünler Kullanılmalı	62	16,3	99	26,0
Yemek Yavaş Hazırlanmalı	10	2,6	31	8,1
Organik Malzemeler Kullanılmalı	35	9,2	124	32,5
Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı	10	2,6	0	0
Diğer	2	0,5	0	0
Hepsi	71	18,8	19	5,0
Birden Fazla Seçeneği İşaretleyen	190	50,0	99	26,0
Cevap Yok			9	2,4
TOPLAM	380	100	381	100

Kendi Ürettiğiniz Gıdaları Tüketiyor Musunuz?				
Evet	127	33,4	97	25,5
Hayır	156	41,1	193	50,7
Bazen	96	25,3	88	23,1
Cevap Yok	1	0,3	3	0,8
TOPLAM	380	100	381	100
Katılımcılar Tarafından Üretilen Gıdalar				
Sebze	28	7,4	8	2,1
Meyve	18	4,7	8	2,1
Baklagiller	0	0,0	6	1,6
Süt	36	9,5	39	10,2
Kırmızı Et	0	0	5	1,3
Beyaz Et	17	4,4	13	3,4
Herhangi Bir Ürün Üretmeyenler	119	31,3	195	51,2
Birden Fazla Ürün Üretenler	162	42,7	107	28,1
Cevap Yok	0	0,0	0	0,0
TOPLAM	380	100	381	100

Öğünlerde Tüm Aile Bireyleri Bir Arada Olur Mu?				
Evet	234	61,6	197	51,7
Hayır	50	13,2	82	21,5
Bazen	96	25,3	87	22,8
Cevap Yok	0	0,0	15	3,9
TOPLAM	380	100	381	100
Aile Bireylerinin Birlikte Yedikleri Öğünlerin Dağılımı				
Kahvaltı	43	11,3	53	13,9
Öğle Yemeği	0	0,0	40	10,5
Akşam Yemeği	84	22,1	107	28,1
Kahvaltı ve Öğle	0	0,0	3	0,8
Kahvaltı ve Akşam	119	31,3	27	7,1
Öğle ve Akşam	36	9,5	0	0,0
Hiçbiri	39	10,3	77	20,2
Hepsi	58	15,3	42	11,0
Cevap Yok	1	0,3	32	8,4
TOPLAM	380	100	381	100

Araştırmaya katılanların beslenme alışkanlıklarına ilişkin verilerin değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bulgular, aşağıdaki tablo 5.6'da yer almaktadır. Tablodaki bulgulara göre:

Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %86,3'ü her gün kahvaltı yaptığını ifade etmektedir. Halfeti araştırma grubunda her gün kahvaltı yapanların oranı ise %60,9'dur. Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %8,9'u, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise %9,2'si düzenli olmamakla birlikte kahvaltı yaptıklarını ifade etmektedir. Kahvaltı yapmayanların oranı ise; Seferihisar araştırma grubunun %4,5'i iken, Halfeti araştırma grubunun %26,2'sidir. Bulgulara göre; dengeli ve sağlıklı beslenmede büyük öneme sahip öğün olarak nitelendirilen kahvaltının, katılımcıların büyük çoğunluğu tarafından tercih edildiği söylenebilir. Ancak, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %95 gibi büyük bir oranda kahvaltı öğünün yaptıklarını belirtmeleri, buna karşın Halfeti araştırma grubunda bu oranın %71 düzeyinde kalması, Seferihisar araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye daha önem verdikleri şeklinde açıklamak mümkündür.

Katılımcıların kahvaltıda tüketmeyi tercih ettikleri gıdalar içerisinde ekmek ve tahıl ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, zeytin, meyve ve meyve suyu ile tereyağı ve bal gibi ürünler yer almaktadır. Seferihisar ve Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların, kahvaltıda tüketmeyi en az tercih ettikleri gıdaların, salam ve sucuk benzeri işlenmiş et ürünleri olduğu görülmektedir. Ayrıca meyve ve meyve suyu gibi ürünlerin Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılar tarafından daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Bulgulara göre, her iki araştırma grubunun da kahvaltıda tükettikleri ürünlerde, yöresel ve kültürel faktörlerin etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %11,3'ü daima, %58,2'si bazen öğünler arasında atıştırmalık gıdalar tüketirken, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların %39,6'sı daima, %46,5'i bazen atıştırmalık tükettiklerini ifade etmektedir. Öğünler arasında hiç atıştırmalık tüketmeyenlerin oranı Seferihisar araştırma grubunda %30 iken, Halfeti'de 12,3'tür. Bulgulara göre; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, öğün aralarında daha az gıda tükettikleri, gıda tüketimini öğünlerde yaparak, dengeli beslenmeye özen gösterdiklerini ve beslenme alışkanlıklarının daha düzenli olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların öğün aralarında tükettikleri atıştırmalıkların türleri değerlendirildiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %24,5'i meyve, %22,1'i çay, %10,3'ü tatlı ve %35'i birden fazla çeşitte ürün tüketmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise, %33,9'u çay, %21'i meyve, %17,3'ü tatlı, %12,1'i kahve ve %12,3'ü birden fazla çeşitte ürün tüketmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde; Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların çay, meyve, kahve ve tatlı gibi ürünleri daha çok tercih ettikleri, buna karşın Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların meyve ve birden fazla ürün tercih ettiği görülmektedir. Buna göre, bölgesel kültürel alışkanlıkların kişilerin yemek tercihleri kadar yemek sonrası tükettikleri atıştırmalık ve/veya aperatifler üzerinde belirleyici rolü ve etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin, doğu bölgelerinde yaşayan kişiler tatlı, kahve ve çay gibi ürünleri tercih ederken, batı bölgelerindeki kişilerin tercihleri meyve yönünde ağırlık göstermektedir.

Sağlıklı beslenme ve Slow Food beslenmede, sebze türü besinlerin yeri ve önemi bilinmektedir. Özellikle yemeklerde tüketilen sebze, salata ve benzeri gıdalar hem sağlıklı beslenme için hem de obezite ile mücadelede oldukça yararlıdır. Bu bağlamda araştırmada katılımcılara yemeklerde salata tüketim alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik yöneltilen soruya verilen cevapların dağılımı şu şekildedir. Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %18,9'u öğle ve akşam yemeklerinde daima salata tükettiklerini ifade etmiştir. Katılımcıların %37,9'u sık sık, %32,4'ü bazen, %9,2'si nadiren ve %1,6'sı ise öğle ve akşam yemeklerinde hiç salata tüketmediklerini ifade etmiştir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise; %9,2'si daima, %16'sı sık sık, %54,1'i bazen, %11,8'i nadiren ve %7,6'sı ise öğle ve akşam yemeklerinde hiç salata tüketmediklerini ifade etmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %56,8'i (daima ve sık sık salata tüketenler) öğle ve akşam yemeklerinde salata tüketirken, Halfeti araştırma grubunda bu oran sadece %25,2'dir. Buna göre, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme alışkanlıklarının ve tercihlerinin sebze yönünde ağırlıklı ve sağlıklı beslenmeye dönük olduğunu söylemek mümkündür.

Sağlıklı ve dengeli beslenme için sıklıkla tüketilmesi gereken bir diğer gıda ise balıktır. Balık içeriğinde bulundurduğu doymamış yağ asitleri (Omega 3) ile kalp dostu olması ve sağlıklı beslenme için tüketilmesi gereken gıdalar arasında yer alması nedeniyle özellikle gelişmiş ülkelerde oldukça tercih edilmektedir.¹¹² Bu bağlamda katılımcıların sağlıklı beslenme yönünde alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla, balık tüketimi sıklıklarına ilişkin bir soru yöneltilmiştir. Elde edilen verilere göre; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %3,4'ü bir haftalık periyotta her gün balık tükettiğini ifade etmiştir. Haftada 1 kez balık tüketenlerin oranı %6,6 iken, haftalık tüketim sıklığı 2 veya 3 kez olanların oranı ise %50,8'dir. Balık tüketimi belirli bir düzende olmayıp, nadiren olanların oranı %17,9 iken, katılımcıların %21,3'ü hiç balık tüketmediğini ifade etmiştir. Araştırmaya Halfeti'den katılanların %3,4'ü her gün balık tükettiğini ifade etmiştir. Haftada 1 kez balık tüketenlerin oranı %21,3 iken, katılımcıların %28,6'sı haftada 2 veya 3 kez balık tükettiğini ifade etmiştir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların %33,3'ü nadiren balık tüketirken, %13,4'ü ise hiç balık tüketmediğini ifade etmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme alışkanlıkları içerisinde balığın yeri (Haftada bir veya 2-3 kez balık tüketenlerin toplamı %57,4'tür) Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre (%49,9) daha fazladır. Bu durumu Seferihisar'ın bulunduğu konum itibari ile sahil beldesi olması, balık ve deniz ürünlerinin Halfeti'ye göre daha bol ve kolay ulaşılabilir olması ile açıklamak mümkündür. Dolayısı ile Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Araştırmaya Seferihisar'dan katılan katılımcıların %55,3'ü her gün, %32,4'ü haftada 2-3 kez ve %10,2'si nadiren meyve tüketirken, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların %42,3'ü her gün, %38,1'i haftada 2-3 kez ve %6,3'ü ise nadiren meyve tüketmektedir. Hiç meyve tüketmediğini ifade edenlerin %2,1'i Seferihisar, %11,5'i ise Halfeti araştırma grubunda yer almaktadır. Bulgular değerlendirildiğinde araştırmaya katılanların meyve tüketim alışkanlıklarının benzer düzeyde olduğunu

¹¹² Yalçın Kaya, Hünkar Avni Duyar ve Mehmet Emin Erdem, "Balık Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı İçin Önemi", *Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi*, Cilt 21, Sayı 3-4, 2004, s.365-366. (365-370)

ancak Seferihisar araştırma grubunda kısmen de olsa olumlu bir farklılık olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılanların yemek yerken kullanmayı tercih ettikleri içeceklerin belirlenmesine yönelik veriler incelendiğinde, Seferihisar araştırma grubundakilerin %49'unun su tüketmeyi tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca katılımcıların %15,8'i meyve suyu ve yine %15,8'i birden fazla içeceği tükettiğini ifade etmiştir. Kolalı ve gazlı içecek tercih edenlerin oranı %13,4 iken soda veya bir diğer ifade ile maden suyu tercih edenlerin oranı %4,2'dir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların %40,4'ü yemeklerde su içmeyi tercih ettiğini ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların %21'i kolalı veya gazlı içecek, %15'i diğer (şalgam vb.), %13,4'ü ise meyve suyu ve sodayı tercih etmektedir. Ayrıca, kısmen de olsa %0,5 ile %2,6 düzeyindeki katılımcının yemek esnasında alkollü içecek tüketmeyi tercih ettiği görülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların meyve suyu, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise kolalı ve gazlı içecekler yönünde daha güçlü tercih belirttikleri görülmektedir. Buna göre her iki araştırma grubundaki katılımcıların da yemek ile birlikte en az bir içeceği tüketmeyi tercih ettiğini ve suyun en çok tercih edilen içecek olduğunu söylemek mümkündür.

Ailelerin ev dışında (restoran, lokanta veya benzeri yerler) yemek yeme alışkanlıklarının belirlenmesine yönelik veriler incelendiğinde; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %42,4'ünün ayda bir kez restoranda birlikte yemek yedikleri görülmektedir. Katılımcıların %26,8'i ise restoranda yemek yeme sıklığının haftada bir olduğu görülmektedir. Katılımcıların %23,4'ü ise restoranda hiç yemek yemediğini ifade etmektedir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan %43,3'ü ayda bir kez, %12,1'i haftada bir kez restoranda yemek yediğini ifade ederken, %24,4'ünün restoranda hiç yemek yemediklerini ifade ettikleri görülmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde, araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğunun evde yemek yemeyi tercih ettikleri, buna karşın en az ayda bir kez dışarıda yemek yediklerini söylemek mümkündür. Buna karşın katılımcıların yaklaşık %25'i ev dışında yemek yemediği görülmektedir. Bu durumu katılımcıların çeşitli faktörlere

bağlı olarak, belirli periyotlarda ve/veya zamanlarda restoran ve benzeri yerlerde yemek yiyemedikleri şeklinde açıklamak mümkündür.

Araştırmaya Seferihisar'dan katılanların %48,2'sinin, Halfeti'den katılanların ise %24,7'sinin kişiye özel beslenme alışkanlığı olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme tercihlerinde daha özenli ve kişisel tercihlerinin daha etkili olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin verilerin değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bulgulara göre; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre daha sağlıklı, dengeli ve Slow Food felsefesine uygun olduğunu söylemek mümkündür. Bu durumu Seferihisar'ın hem bölgesel coğrafi konumundan kaynaklı sahip olduğu avantajlar hem de Halfeti'den daha önce Cittaslow olması ile açıklamak mümkündür.

Tablo 0.6 : Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Verilerin Dağılımı

BESLENME ALIŞKANLIKLARI	SEFERİHİSAR		HALFETİ	
	N	%	N	%
Kahvaltı Öğününe İlişkin Veriler				
Evet Yaparım	328	86,3	232	60,9
Hayır Yapmam	17	4,5	100	26,2
Bazen Yaparım	34	8,9	35	9,2
Cevap Yok	1	0,3	14	3,7
TOPLAM:	380	100	381	100
Kahvaltıda Tüketilen Gıda ve Ürünler				
Ekmek ve Tahıl Grubu (A)	6	1,6	0	0,0
Süt ve Süt Ürünleri (B)	6	1,6	5	1,3

Yumurta (C)	2	0,5	5	1,3
İşlenmiş Et Ürünleri (D)	0	0,0	0	0,0
Meyve ve Meyve Suyu (E)	13	3,4	0	0,0
Tereyağı ve Bal (F)	0	0,0	0	0,0
Zeytin (G)	0	0,0	9	2,4
Hepsi	72	18,9	39	10,2
A+B+C	69	18,2	118	31,0
A+C	0	0,0	60	15,7
A+D+E+G	63	16,6	8	2,1
A+B+C+E+F+G	147	38,7	124	32,5
Cevap Yok	2	0,5	13	3,4
TOPLAM:	380	100	381	100
Öğün Arasında Yeme Alışkanlığı				
Daima Atıştırmalık Tüketirim	43	11,3	151	39,6
Bazen Atıştırmalık Tüketirim	221	58,2	177	46,5
Hiç Atıştırmalık Tüketmem	114	30,0	47	12,3
Cevap Yok	2	0,5	6	1,6
TOPLAM	380	100	381	100
Yemek Sonrası Tüketilen Aperatif Türleri				
Meyve	93	24,5	80	21,0
Tatlı	39	10,3	66	17,3

Kahve	10	2,6	46	12,1
Kek	8	2,1	8	2,1
Çay	84	22,1	129	33,9
Diğer	5	1,3	0	0,0
Hepsi	2	0,5	0	0,0
Birden fazla aperatif çeşidi	133	35,0	47	12,3
Cevap Yok	6	1,6	5	1,3
TOPLAM	380	100	381	100
Öğünlerde Salata Tüketme Sıklığı				
Daima	72	18,9	35	9,2
Sık sık	144	37,9	61	16
Bazen	123	32,4	206	54,1
Nadiren	35	9,2	45	11,8
Hiç	6	1,6	29	7,6
Cevap Yok	0	0	5	1,3
TOPLAM:	380	100	381	100
Haftalık Balık Tüketimi				
Her Gün	13	3,4	13	3,4
2-3 Kez	193	50,8	109	28,6
Bir Kez	25	6,6	81	21,3
Nadiren	68	17,9	127	33,3

Hiç	81	21,3	51	13,4
Cevap Yok	0	0,0	0	0,0
TOPLAM	380	100	381	100
Meyve Tüketim Sıklığı				
Her Gün	210	55,3	161	42,3
Hiç	8	2,1	44	11,5
Haftada 2-3 Kez	123	32,4	145	38,1
Nadiren	39	10,2	24	6,3
Cevap Yok	0	0,0	7	1,8
TOPLAM	380	100	381	100
Yemek Sırasında Tercih Edilen İçecek Türü				
Su	186	49,0	154	40,4
Kolalı İçecekler	51	13,4	80	21,0
Soda	16	4,2	25	6,6
Meyve Suyu	60	15,8	26	6,8
Alkollü İçki	2	0,5	10	2,6
Diğer	2	0,5	57	15,0
Birden fazla içecek türü	60	15,8	29	7,6
Cevap Yok	3	0,8	0	0,0
TOPLAM	380	100	381	100

Restoranda Yemek Yeme Alışkanlığı				
Hiç	89	23,4	93	24,4
Her Gün	8	2,1	43	11,3
Ayda Bir Kez	161	42,4	165	43,3
Haftada Bir Kez	102	26,8	46	12,1
Haftada 2-3 Kez	15	3,9	34	8,9
Cevap Yok	5	1,3	0	0,0
TOPLAM	380	100	381	100
Kişiyi Özel Beslenme Alışkanlığı Olanlar				
Evet	183	48,2	94	24,7
Hayır	176	46,3	280	73,5
Cevap Yok	21	5,5	7	1,8
TOPLAM	380	100	381	100

3.5. Araştırma Hipotezlerinin Test Edilmesi

Araştırma hipotezlerinin test edilmesinden önce, Slow Food algısı ölçeği ile alt ölçekler olarak belirlenen ‘beslenme alışkanlıkları’, ‘vücut kitle indeksi’ ve ‘sağlık durumu’ ölçekleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacı ile Pearson Momentler Korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

Tablo 0.7: Verilerin (Seferihisar ve Halfeti) Korelasyon Analizi

	SEFERİHİSAR				HALFETİ			
	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Slow Food Algısı	-				-			
2. Beslenme Alışkanlıkları	.72	-			.64	-		
3. Vücut Kitle İndeksi	.38	.62	-		.29	.51	-	
4. Sağlık Durumu	.27	-.12	-.34	-	.22	-.21	-.49	-

$p < 0.01$ ¹¹³

Katılımcıların Slow Food algıları ile beslenme alışkanlıkları, vücut kitle indeksi ve sağlık durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; ölçekler arasındaki en güçlü ilişki Slow Food algısı ölçeği ile ‘beslenme alışkanlıkları’ alt ölçeği arasında ($r = .72$ ve $r = .64$) görülmektedir. Buna göre, katılımcıların Slow Food algıları geliştikçe, beslenme alışkanlıkları sağlıklı beslenme yönünde değişmektedir denilebilir. Korelasyon analizi sonucunda, sağlık durumu alt ölçeği ile beslenme alışkanlıkları ve vücut kitle indeksi alt ölçekleri arasında ters yönlü bir ilişki ($r = -.12$ / $r = -.34$ ve $r = -.21$ / $r = -.49$) olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile sağlık durumu, beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi veya vücut kitle endeksinin değişmesi sonucunda olumsuz anlamda etkilenecek bozulmaktadır.

Katılımcıların Slow Food algıları ile alt ölçekler arasında bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre, katılımcıların Slow Food algıları geliştikçe, beslenme alışkanlıkları olumlu yönde değişmekte ve bunun sonucunda sağlıklı beslenmeye eğilim artmakta dolayısı ile VKİ’leri sağlıklı ölçüler içerisinde yer almakta ve katılımcıların sağlık durumları pozitif etkilenmektedir.

¹¹³ $p = 0,01$ değişkenler arasındaki ilişkinin %99 güvenilirlikte olduğunu ifade etmektedir. Korelasyon değeri r ile ifade edilmekte olup, r değeri 1’e yaklaştıkça ilişki güçlü olarak ifade edilmekte, r değeri 0’a yaklaştıkça ilişkinin gücü azalmakta ve r değeri negatif ise değişkenler arasında ters yönlü bir ilişki olduğundan bahsedilmektedir. **Kaynak:** İslamoğlu, a.g.e., s.248.

Tablo 0.8: H₁ Hipotezinin Sınanması

	Ortalama	ss	t	p
Seferihisar ve Halfeti Araştırma Gruplarının Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur.	3,0500	1,2831	46,334	0,000

Araştırmanın yürütüldüğü Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının, Slow Food algıları arasında farklılık bulunup bulunmadığı yönünde yapılan tek ana kütle t testi sonucunda $p= 0,000$ olarak bulunmuştur ($p<0,05$). Dolayısı ile Seferihisar ile Halfeti araştırma grubunda yer alan katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüş ve “H₁= Seferihisar ile Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezi reddedilmiştir. Diğer bir ifade ile Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarını oluşturan katılımcıların, Slow Food algıları anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

Araştırma gruplarının Slow Food algılarındaki farklılığın, katılımcıların demografik özellik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı, varyans analizleri yardımı ile test edilmiştir. Diğer bir ifade ile H₁ hipotezi, demografik özellikler bazında alt hipotezler olarak test edilmiştir.

Tablo 0.9: H₁ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi

	Cinsiyet	Frekans	Ortalama	ss	t	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	Kadın	242	2,36	1,26701	0,623	0,534
	Erkek	138	2,28	1,13497		

Tablo 5.9’da, Seferihisar araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü t-testi sonucunda $p=0,534>0,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; Seferihisar araştırma grubundaki kadın ve erkek katılımcıların Slow Food algıları arasında

anlamli bir farklılık bulunmadığı söylenebilir. Diğer bir ifade ile kadın ve erkek katılımcılar Slow Food kavramını ve felsefesini aynı düzeyde algılamaktadır.

Tablo 0.10:H₁ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi

	Cinsiyet	Frekans	Ortalama	ss	t	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	Kadın	214	3,43	1,09993	-85,10	0,000
	Erkek	167	2,36	1,30175		

Tablo 5.10’da, Halfeti araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü t-testi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; Halfeti araştırma grubundaki kadın ve erkek katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile kadın katılımcıların, Slow Food kavramını ve felsefesini erkek katılımcılara göre daha güçlü düzeyde algıladıkları söylenebilir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre Slow Food algıları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına ilişkin yapılan analiz sonucunda, Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının Slow Food algıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 0.11:H₁ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi

	Eğitim	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	Hiç Okumadım	21	3,00	1,51658	3,092	0,006
	İlköğretim	66	3,36	,59837		
	Lise	146	3,04	1,25877		
	Ön Lisans	11	2,36	,80904		
	Lisans	119	3,10	1,50926		
	Yüksek Lisans	12	1,91	1,31137		
	Doktora	5	2,40	,54772		
	Toplam	380	3,05	1,28319		

Tablo 5.11’de, Seferihisar araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,006<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların eğitim durumlarına göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Slow Food algılarındaki farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, ilköğretim eğitim düzeyindeki katılımcılar ile yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar arasında, yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcıların Slow Food algıları, ilköğretim düzeyindeki katılımcılardan anlamlı derecede farklılaşmaktadır.

Tablo 0.12: H₁ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi

	Eğitim	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	Hiç Okumadım	13	3,38	,96077	17,166	0,000
	İlköğretim	93	2,23	1,32204		
	Lise	208	2,08	1,07609		
	Ön Lisans	32	2,28	,45680		
	Lisans	30	3,80	,76112		
	Yüksek Lisans	5	1,00	,00000		
	Doktora	0	-	-		
	Toplam	381	2,32	1,19710		

Tablo 5.12’de, Halfeti araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların eğitim durumlarına göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre Slow Food algılarındaki farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar ile hiç eğitim almayanlar, ilköğretim, lise ve ön lisans mezunları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile eğitim düzeyi lisans ve altında olan katılımcıların Slow Food algılarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 0.13: H₁ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi

	Yaş Grubu	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	25 Yıldan Az	130	2,93	1,404025	1,164	0,323
	25-40 Yıl Arası	183	3,16	1,22622		
	40-55 Yıl Arası	56	3,00	1,26491		
	55 Yaştan Fazla	11	2,72	,46710		
	Toplam	380	3,05	1,28319		

Tablo 5.13’de, Seferihisar araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,323>0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların yaş durumlarına göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile her yaş grubundaki katılımcının Slow Food algısı aynı düzeydedir.

Tablo 0.14: H₁ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi

	Yaş Grubu	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur	25 Yıldan Az	270	1,33	,51640	1,680	0,154
	25-40 Yıl Arası	71	2,29	1,26886		
	40-55 Yıl Arası	26	2,47	1,12574		
	55 Yaştan Fazla	8	2,53	,70602		
	Cevap Yok	6	2,00	,81650		
	Toplam	381	2,32	1,19710		

Tablo 5.14’de, Halfeti araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların yaşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,154>0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların yaş durumlarına göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile her yaş grubundaki katılımcının Slow Food algısı aynı düzeydedir.

Tablo 0.15: H₁ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi

	Gelir	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur.	1.000 TL’den Az	103	2,77	1,13701	31,128	0,000
	1.000-2.000 TL Arası	74	2,16	1,39497		
	2.001-3.000 TL Arası	145	3,68	,83917		
	3.001 TL ve Yukarısı	58	3,08	1,47832		
	Toplam	380	3,05	1,28319		

Tablo 5.15’de, Seferihisar araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeylerine göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre Slow Food algılarındaki farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, 3.001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip katılımcılar ile 2.001-3.000 TL ve 1.001-2.000 TL arası gelire sahip katılımcılar arasında, 3.001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Tukey testi sonucunda ulaşılan dikkat çeken bulgu ise gelir düzeyi 1.000TL’nin altındaki katılımcılar ile 3.001 TL ve üstü katılımcıların Slow Food algısı arasında farklılık olmadığıdır. Bu durumu en alt gelir düzeyindeki katılımcıların genelde tarım ile uğraşan yerel halktan oluşması ve bu katılımcıların

beslenme alışkanlıklarının Slow Food ilkeleri ile uyuşması ile açıklamak mümkündür.

Tablo 0.16: H₁ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi

	Gelir	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food Algıları Arasında Farklılık Yoktur.	1.000 TL'den Az	251	2,09	1,16031	17,715	0,000
	1.000-2.000 TL Arası	83	2,40	1,15860		
	2.001-3.000 TL Arası	34	3,62	,82001		
	3.001 TL ve Yukarısı	11	3,00	0,00000		
	Toplam	379	2,32	1,19710		

Tablo 5.16'da, Halfeti araştırma grubunun Slow Food algısının katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeylerine göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre Slow Food algılarındaki farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda, 1.000 TL'den az gelir düzeyindeki katılımcılar 2.001-3.000 TL ve 3.001 TL ve üstü arası gelire sahip katılımcılar arasında, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine 1.001-2.000 TL gelir düzeyindeki katılımcılar ile 2.001-3.000 TL gelir düzeyindeki katılımcılar arasında, 2.001-3.000 TL gelir düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların, gelir düzeylerinin yüksek veya düşük olması Slow Food algıları üzerinde etkili olmamakla birlikte, gelir düzeyinin yüksekliği katılımcıların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkiye sahiptir denilebilir.

H₁ hipotezinin; araştırma grupları ve grupları oluşturan katılımcıların demografik özelliklerine göre ayrı ayrı test edilmesi sonucunda; Seferihisar araştırma

grubundaki katılımcıların Slow Food algılarının, eğitim ve gelir düzeyi, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise cinsiyet, eğitim ve gelir demografik özellik değişkenlerinde farklılaştığı görülmüştür. Halfeti araştırma grubu verilerinden ulaşılan bulgular, genel olarak katılımcıların Slow Food algı düzeylerinin Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların algı düzeylerine göre düşük olduğu yönündedir. Bu durumu, Seferihisar'ın Halfeti'ye göre daha önce Cittaslow (Sakin Şehir) olması ve dolayısı ile Seferihisar'da yaşayanların Slow Food kavramı ile felsefesini öğrenmeleri ve/veya tanıyarak benimsemeleri ile açıklamak mümkündür.

Tablo 0.17: H₂ Hipotezinin Sınanması

	Ortalama	ss	t	p
Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.	2,28	,62745	39,101	0,078

Araştırmanın yürütüldüğü Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının, Slow Food algıları ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeye ve her ikisi arasında farklılık bulunup bulunmadığı yönünde yapılan tek ana kütle t testi sonucunda $p= 0,078$ olarak bulunmuştur ($p>0,05$). Dolayısı ile Seferihisar ile Halfeti araştırma grubunda yer alan katılımcıların Slow Food algıları arttıkça sağlıklı beslenme yönündeki eğilimleri de artmaktadır. Buna göre “H₂= Slow Food algısı arttıkça, sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 0.18: H₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi

	Cinsiyet	Frekans	Ortalama	ss	t	p
Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.	Kadın	233	1,43	,76375	0,727	0,812
	Erkek	138	1,45	,80349		

Tablo 5.18'de Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşp

farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü t-testi sonucunda $p=0,812>0,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; Seferihisar araştırma grubundaki kadın ve erkek katılımcıların, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı söylenebilir. Bir başka ifade ile kadın ve erkek katılımcıların, Slow Food algısının sağlıklı beslenme eğilimini arttırdığına ilişkin benzer düşüncelere sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 0.19: H₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Cinsiyetlerine Göre Test Edilmesi

	Cinsiyet	Frekans	Ortalama	ss	t	p
Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.	Kadın	214	1,21	,55470	22,109	0,011
	Erkek	153	1,37	,70717		

Tablo 5.19’da, Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan tek yönlü t-testi sonucunda $p=0,011<0,05$ olarak bulunmuştur. Buna göre; Halfeti araştırma grubundaki kadın ve erkek katılımcıların, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Tablodaki verilerden de anlaşılacağı üzere kadın katılımcılar erkek katılımcılara göre, Slow Food algısının artmasının, sağlıklı beslenme eğilimin arttırdığına daha güçlü inanç duymaktadır.

Tablo 0.20: H₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi

	Eğitim	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.	Hiç Okumadım	21	2,33	,79582	20,244	0,000
	İlköğretim	63	1,76	,96243		
	Lise	140	1,45	,80756		
	Ön Lisans	11	1,81	,40452		
	Lisans	119	1,00	,00000		
	Yüksek Lisans	12	2,33	,88763		
	Doktora	5	1,40	,54772		
	Toplam	371	1,44	,78796		

Tablo 5.20’de, Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların eğitim durumlarına göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; ön lisans mezunları ile lisans mezunları arasında lisans mezunları lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek lisans mezunları ile lisans, lise, ilköğretim ve hiç okumayanlar arasında yüksek lisans mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Diğer eğitim düzeyindeki katılımcıların algı ve düşünceleri arasında farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, katılımcıların eğitim düzeylerinin, Slow Food algısı ve sağlıklı beslenme davranışları üzerinde etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bu etki, yüksek lisans ve üstü eğitilmiş kişilerde daha açık ve belirgin olarak görülmektedir.

Tablo 0.21: H₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Eğitim Durumlarına Göre Test Edilmesi

	Eğitim	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.	Hiç Okumadım	13	1,92	1,03775	3,789	0,002
	İlköğretim	84	1,35	,77059		
	Lise	203	1,22	,53132		
	Ön Lisans	32	1,31	,47093		
	Lisans	30	1,20	,61026		
	Yüksek Lisans	5	1,00	,00000		
	Doktora	0	-	-		
	Toplam	367	1,28	,62745		

Tablo 5.21’de, Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların eğitim düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,002<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların eğitim durumlarına göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; hiç okumadım diyenler ile diğer eğitim gruplarındaki tüm katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Dolayısı ile Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan, sadece hiç okumayanların Slow Food algısının gelişmesine bağlı sağlıklı beslenme eğiliminin arttığı yönünde zayıf bir algıya sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Tablo 0.22: H₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi

	Yaş Grubu	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır	25 Yıldan Az	124	1,62	,89799	3,959	0,008
	25-40 Yıl Arası	183	1,36	,69721		
	40-55 Yıl Arası	53	1,41	,81886		
	55 Yaştan Fazla	11	1,00	,00000		
	Toplam	371	1,44	,78796		

Tablo 5.22’de, Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların yaş gruplarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,008<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların yaşlarına göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; yaşları 25 yıldan az olanlar ile 25-40 yıl yaş grubundaki katılımcılar arasında 25-40 yıl yaşındakiler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile 25 yaş altındaki katılımcıların Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algıları, 25-40 yaş grubundaki katılımcılara göre daha zayıftır.

Diğer yaş gruplarının Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algılarının benzer nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların yaşları arttıkça, Slow Food ve Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiye yönelik algıları değişmemektedir. Bu durumu, bu yaş gruplarındaki katılımcıların geçmişten gelen

beslenme alışkanlıklarının kolay kolay değişme eğilimine sahip olmaması ve yerel beslenme alışkanlıklarının baskın gücü ile ifade etmek mümkündür.

Tablo 0.23: H₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Yaş Durumuna Göre Test Edilmesi

	Yaş Grubu	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır	25 Yıldan Az	256	1,28	,63786	3,171	0,014
	25-40 Yıl Arası	71	1,43	,71179		
	40-55 Yıl Arası	26	1,00	,00000		
	55 Yaştan Fazla	8	1,00	,00000		
	Toplam	367	1,28	,62745		

Tablo 5.23’de, Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların yaşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,014<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların yaşlarına göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; yaşları 25-40 yıl arasında olanlar ile 40-55 yıl yaş grubundaki katılımcılar arasında 25-40 yıl yaşındakiler lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Diğer bir ifade ile 25-40 yaş grubundaki katılımcıların Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algıları, 40-55 yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazladır.

Diğer yaş gruplarının Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algılarının benzer nitelikte olduğunu söylemek mümkündür. Bir başka ifade ile Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların da Seferihisar araştırma

grubundaki katılımcılar gibi yaşları arttıkça, Slow Food ve Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki ilişkiye yönelik algıları değişmemektedir.

Tablo 0.24: H₂ Hipotezinin Seferihisar Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi

	Gelir	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Seferihisar Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır	1.000 TL'den Az	103	1,77	,93863	10,487	0,000
	1.000-2.000 TL Arası	71	1,30	,68851		
	2.001-3.000 TL Arası	145	1,25	,60986		
	3.001 TL ve Yukarısı	52	1,51	,82819		
	Toplam	371	1,44	,78796		

Tablo 5.24'de, Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeylerine göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; geliri 1.000 TL'den az olanlar ile gelir düzeyi 1.000-2.000 TL ve 2.001-3.000 TL gruplarında olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi 1.000 TL'den daha az olanların Slow Food ve buna bağlı olarak Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algıları, 1.000-2.000 TL ve 2.001-3.000 TL gelir gruplarındaki katılımcılara göre daha zayıftır. Diğer bir ifade ile Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeyleri arttıkça, Slow Food ve buna bağlı olarak Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algıları artmaktadır demek mümkündür.

Nitekim diğer gelir grupları arasında anlamlı farklılığın bulunmaması, bu düşüncüyü destekler nitelikte bir bulgudur.

Tablo 0.25: H₂ Hipotezinin Halfeti Araştırma Grubu Katılımcılarının Gelir Düzeylerine Göre Test Edilmesi

	Gelir	Frekans	Ortalama	ss	F	p
Halfeti Araştırma Grubundaki Katılımcıların Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır	1.000 TL'den Az	245	1,21	,54146	6,853	0,000
	1.000-2.000 TL Arası	80	1,56	,86922		
	2.001-3.000 TL Arası	29	1,00	,00000		
	3.001 TL ve Yukarısı	11	1,45	,52223		
	Toplam	367	1,28	,62745		

Tablo 5.23'de, Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların gelir düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan varyans (ANOVA) analizi sonucunda $p=0,000<0,05$ olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeylerine göre, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına göre farklılık düzeyini belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda; 1.000 TL'den az geliri olanlar ile gelir düzeyi 1.001-2.000 TL arasında olanlarla, 1.001-2.000 TL geliri olanlar ile 2.001-3.000 TL gelir düzeyine sahip olanlar arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların gelir düzeyleri ile Slow Food ve buna bağlı olarak Slow Food ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkisi olduğu yönündeki algıları değişmektedir. Gelir düzeyi 3.001 TL ve üstü olanlarda ise daha güçlü bir algının varlığından söz etmek mümkündür.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

“Slow Food Hareketinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti ve Seferihisar Örneği” başlıklı bu araştırma çalışmasının verilerinin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara göre;

Seferihisar’da yapılan araştırmaya katılanların %63,7’si bayan, %36,3’ü ise erkeklerden, Halfeti’de yapılan araştırmaya katılanların %56,2’si bayan iken, %43,8’i erkeklerden oluşmaktadır. Bulgulara göre, her iki araştırma grubunda da kadın katılımcıların çoğunluğu oluşturdukları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların öğrenim durumu demografik özellik verilerinin analizi sonucunda; araştırmaya Seferihisar’dan katılanların %38,4’ünün lise, %31,3’ünün ise lisans, %5,5 hiç eğitim almayan, %17,4 ilköğretim, %3,2’si yüksek lisans ve %1,3’ü doktora düzeyinde eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir. Halfeti’de yapılan araştırmaya katılanların %3,4’ü hiç okumayan, 54,6’sı lise, %8,4 ön lisans, %7,9’u lisans, %24,4 ilköğretim, 1,3’ünün ise yüksek lisans düzeyinde eğitime sahip oldukları tespit edilmiştir. Bulgulara göre, Seferihisar halkının eğitim düzeyinin, Halfeti halkının eğitim düzeyine göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların yaş demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar’da yapılan araştırmaya katılanların %48,2’si 25-40 yaş arasında iken, %17,6’sı 40 yaş üstüdür. Katılımcıların %34,2’si ise 25 yaşından genç bireylerden oluşmaktadır. Halfeti’de yapılan araştırmaya katılanların %70,9’u 25 yaş altındaki kişilerden oluşmakta iken, 25 yaş üstündeki katılımcıların oranı %29,1’dir. Bulgulara göre; Seferihisar halkının yaş ortalamasının Halfeti’ye oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların ailedeki birey sayısı demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar’da yapılan araştırmaya katılanların %47,6’sının ailelerinin 4 kişiden daha az olduğu görülmektedir. Katılımcıların %43,4’ünün ise ailesi 4-6 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların sadece %7,1’inin ailesindeki kişi sayısının 7’den fazla olduğu görülürken, bu soruya cevap vermeyenlerin oranı %1,8’dir. Halfeti’de yapılan araştırmaya katılanların, %29,9’unun ailesinin 4 kişiden daha az olduğu, %36,7’sinin 4-6 kişilik aileye sahip oldukları ve %31,8’inin ise

ailesinde 7 kişiden daha fazla olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, Seferihisar'da ailelerin Halfeti'ye göre daha az çocuk sahibi oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların ailelerinin aylık gelir düzeyi demografik özelliğine göre dağılımları incelendiğinde; Seferihisar'da yapılan araştırmaya katılanların %27,1'inin aylık hane halkı gelirin 1.000 TL'nin altında olduğu görülmektedir. Aylık geliri 1.000-2.000 TL arasında olanların oranı %19,5 iken, 2.001-3.000 TL arasında aylık gelire sahip olanların oranı %38,2'dir. Aylık geliri 3.000 TL'den fazla olanların oranı ise %15,3'tür. Halfeti'de araştırmaya katılanlardan %65,9'unun aylık aile gelir düzeyinin 1.000 TL'den daha az olduğu görülmektedir. Aylık gelir düzeyi 1.000-2.000 TL arasında olanların oranı %21,8 iken, 2.001-3.000 TL arasında gelire sahip olanların oranı %8,9'dur. Aylık aile gelir düzeyi 3.000 TL'den fazla olanların oranının ise sadece %2,9 olduğu görülmektedir. Bulgulara göre, Seferihisar'da yaşayanların hane halkı gelirlerinin ve ekonomik düzeylerinin Halfeti'ye oranla oldukça yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların sağlık durumları ve hastalıklarına ilişkin verilerin analizi sonucunda; Seferihisar araştırma grubunda yer alan katılımcıların %80,8'inin sağlık sorunu olmadığı, %19,2'sinin ise çeşitli sağlık sorunları olduğu görülmüştür. Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise %81,8'inin herhangi bir sağlık sorunu bulunmamakta, %18,2'si ise çeşitli sağlık sorunlarına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların sağlık sorunlarına ilişkin verilerin analizi sonucunda; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların anemi, solunum yolları hastalıkları ve diğer, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların anemi, solunum yolları, böbrek, şeker ve kalp-damar hastalıkları olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre, beslenme alışkanlıkları veya dengesiz beslenmeye bağlı olarak Halfeti araştırma grubundaki katılımcılarda kalp-damar hastalıklarına daha sık rastlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların VKİ'ne ilişkin verilerin analizi sonucunda; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %69,5'inin normal kilolu oldukları (VKİ= 18,5-24,9 kg/m² arasında) oldukları görülmüştür. Katılımcıların %15,8'i az kilolu (VKİ<18,5 kg/m² ise zayıf) iken, %13,9'u fazla kilolu (VKİ= 25,0-29,9 kg/m² arasında ise şişman)

oldukları görülmüştür. Seferihisar grubundaki katılımcılardan obez ($VKI > 30 \text{ kg/m}^2$ ise) olarak tanımlanabilecek olanların oranı ise %0,8'dir. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan normal kilolu olanların oranı %70,1 iken, katılımcıların %10'unun zayıf ve %18,6'sının ise şişman oldukları görülmüştür. Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan obez olanların oranı ise %1,3'tür. Bulgulara göre; her iki araştırma grubundaki normal kilolu katılımcı oranının aynı düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşın Seferihisar araştırma grubunda zayıf katılımcıların daha fazla olduğu, Halfeti araştırma grubunda ise şişman katılımcıların fazla olduğu görülmüştür. Bulgular içerisinde en dikkat çekici olanı, Halfeti araştırma grubundaki katılımcılardan daha çoğunun obeziteye daha yakın olduklarıdır. Diğer bir ifade ile Halfeti halkının beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak daha kilolu ve obez aday sayısının Seferihisar halkına göre fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu bulgulara göre, Halfeti'deki beslenme alışkanlıkları ve gıda tüketiminin, Seferihisar'a göre daha sağlıksız ve/veya dengesiz olduğu söylenebilir. Ancak Türkiye'nin genel obezite haritası ile ulaşılan bulgular karşılaştırıldığında durum farklılık göstermektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010 verilerine göre¹¹⁴, Türkiye'nin batı bölgelerinde obezitenin görülme yaygınlığı daha fazladır. Ege Bölgesi'nde obezite sıklığı %28 düzeyinde iken bu oran doğu bölgelerinde düşmekte ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde %22,9 olarak görülmektedir. Kuşkusuz bu durumun temelinde büyük şehirlerde fast food tarzı beslenmenin daha yaygın olması yatmaktadır denilebilir.

Slow Food kavramının katılımcılar tarafından tanınırlığı ve algısına ilişkin verilerin analizine göre;

Seferihisar araştırma grubunun katılımcılarının %38,9'u Slow Food kavramını ve ilkelerini tam olarak algılamakta, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food kavramına ve ilkelerini algılama oranları %13,4 olduğu tespit edilmiştir. Slow Food'u sürdürülebilir bir yeme olarak değerlendirenlerin oranı, Seferihisar'da %19,7 iken bu oran Halfeti'de %31,8'dir. Slow Food'un toprağı korumaya yönelik bir akım

¹¹⁴ T.C. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40>, 28.06.2014.

ve düşünce olduğu yönünde algıya sahip olanların oranı, Seferihisar’da %10,5 iken, bu oran Halfeti’de %17,1’dir. Slow Food’un sadece yerel gıdaları teşvik eden bir akım olduğu yönünde algıya sahip olanların oranı, Seferihisar’da %23,4 iken, bu oran Halfeti’de %24,9’dur. Araştırma anket formunda katılımcılara tamamı verilen Slow Food ilkelerini bilmeyen veya tanımlayamayanların oranı, Seferihisar’da %6,1 iken, bu oran Halfeti’de %3,1’dir. Seferihisar katılımcılarının %1,3’ü Slow Food’un ‘toprağı korumaya ve yerel gıdayı teşvik etmeye’ yönelik bir akım olduğu yönünde algıya sahip oldukları görülmüştür. Slow Food ilkelerinin tanınırlığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre Slow Food ilkelerini daha yüksek bir oranla tanıdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların Slow Food restoranların standartları ve Slow Food restoran olunabilmesi için gereken kriterlerin bilinirliğine ilişkin veriler değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan katılımcıların büyük bir kısmının, Slow Food restoran olabilmek için bulunması gereken kriterlerden, ‘Yerel Ürünler Kullanılmalı, Yemek Yavaş Hazırlanmalı, Organik Malzemeler Kullanılmalı ve Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı’ kriterlerinin tamamını bilmedikleri sonuçlarına ulaşılmıştır.

Sağlıklı beslenmenin yollarından biri olan doğal ürünlerin kullanılmasıdır. Bu amaçla katılımcılara doğal beslenme amaçlı, kendi ürettiği ürünleri tüketip tüketmediklerini belirlemek için veriler değerlendirildiğinde, Seferihisar’da yaşayanların daha çok kendi ürettikleri ürünleri tüketerek, doğal beslenmeye özen gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılanların beslenme alışkanlıklarına ilişkin veriler değerlendirildiğinde;

- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların %95 gibi büyük bir oranda kahvaltı öğünün yaptıkları, Halfeti araştırma grubunda bu oranın %71 düzeyinde kaldığı, dolayısı ile Seferihisar araştırma grubunun sağlıklı beslenmeye daha çok önem verdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

- Katılımcıların kahvaltıda tüketmeyi tercih ettikleri gıdalar içerisinde ekmek ve tahıl ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, zeytin, meyve ve meyve suyu ile tereyağı ve bal gibi ürünler yer almaktadır. Seferihisar ve Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların, kahvaltıda tüketmeyi en az tercih ettikleri gıdaların, salam ve sucuk benzeri işlenmiş et ürünleri olduğu görülmüştür. Ayrıca meyve ve meyve suyu gibi ürünlerin Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılar tarafından daha fazla tercih edildiği görülmüştür. Bulgulara göre, her iki araştırma grubunun da kahvaltıda tükettikleri ürünlerde, yöresel ve kültürel faktörlerin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, öğün aralarında daha az gıda tükettikleri, gıda tüketimini öğünlerde yaparak, dengeli beslenmeye özen gösterdiklerini ve beslenme alışkanlıklarının daha düzenli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Katılımcıların öğün aralarında tükettikleri atıştırma türlerine ilişkin veriler değerlendirildiğinde; Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların çay, meyve, kahve ve tatlı gibi ürünleri daha çok tercih ettikleri, buna karşın Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların meyve ve birden fazla ürün tercih ettiği, bölgesel kültürel alışkanlıkların kişilerin yemek tercihleri kadar yemek sonrası tükettikleri atıştırma ve/veya aperatifler üzerinde belirleyici rolü ve etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme alışkanlıklarının ve tercihlerinin sebze yönünde ağırlıklı ve sağlıklı beslenmeye dönük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme alışkanlıkları içerisinde balığın yerinin (Haftada bir veya 2-3 kez balık tüketenlerin toplamı %57,4'tür) Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre (%49,9) daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de balık tüketim sıklığı incelendiğinde, balık tüketiminin denize kıyısı bulunan bölgeler ve illerde daha fazla olduğu görülmektedir. Balık üretiminin fazla olduğu Karadeniz Bölgesi'nde, kişi başına balık tüketim miktarı 20-25 kg düzeyinde iken bu oran iç bölgelere

gidildikçe azalmakta, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde 1 kg'ın altına düşmektedir.¹¹⁵ Kuşkusuz bu durumun temelinde, kıyı bölgeleri dışında balık üretiminin yetersizliğine bağlı yüksek fiyat, balığın tazeliğini koruyamaması endişesi ve bölge halkının damak lezzetine tavuk ve kırmızı etin daha uygun olması yatmaktadır denilebilir.

- Araştırmaya katılanların meyve tüketim alışkanlıklarının benzer düzeyde olduğu, ancak Seferihisar araştırma grubunda kısmen de olsa bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların meyve suyu, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise kolalı ve gazlı içecekler yönünde daha güçlü tercih belirttikleri görülmüştür. Bulgulara göre, her iki araştırma grubundaki katılımcıların da yemek ile birlikte en az bir içeceği tüketmeyi tercih ettiğini ve suyun en çok tercih edilen içecek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Araştırmaya katılanların büyük bir çoğunluğunun evde yemek yemeyi tercih ettikleri, buna karşın en az ayda bir kez dışarıda yemek yedikleri, buna karşın katılımcıların yaklaşık %25'inin ise hiçbir zaman ev dışında yemek yemediği sonucuna ulaşılmıştır.
- Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların beslenme tercihlerinde daha özenli ve kişisel tercihlerinin daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
- Katılımcıların beslenme alışkanlıklarına ilişkin verilerin değerlendirilmesi sonucunda ulaşılan bulgulara göre; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların, Halfeti araştırma grubundaki katılımcılara göre daha sağlıklı, dengeli ve Slow Food felsefesine uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların Slow Food algıları ile beslenme alışkanlıkları, vücut kitle indeksi ve sağlık durumu arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; ölçekler arasındaki en güçlü ilişki Slow Food algısı ölçeği ile

¹¹⁵ Hasan Ergün, Su Ürünleri Tüketimi ve Tanıtımı, 2009, s.12-13, http://www.sumae.gov.tr/yunus/uploads/Makale_090205.pdf, 10.09.2014.

'beslenme alışkanlıkları' alt ölçeği arasında ($r=.72$ ve $r=.64$) görülmektedir. Buna göre, katılımcıların Slow Food algıları geliştikçe, beslenme alışkanlıkları sağlıklı beslenme yönünde değişmektedir denilebilir. Korelasyon analizi sonucunda, sağlık durumu alt ölçeği ile beslenme alışkanlıkları ve vücut kitle endeksi alt ölçekleri arasında ters yönlü bir ilişki ($r= -.12$ / $r= -.34$ ve $r= -.21$ / $r= -.49$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yürütüldüğü Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının, Slow Food algıları arasında farklılık bulunup bulunmadığı yönünde yapılan tek ana kütle t testi sonucunda $p= 0,000$ olarak bulunmuştur ($p<0,05$). Dolayısı ile Seferihisar ile Halfeti araştırma grubunda yer alan katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu görülmüş ve "H₁= Seferihisar ile Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food algıları arasında anlamlı bir farklılık yoktur." hipotezi reddedilmiştir. Diğer bir ifade ile Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarını oluşturan katılımcıların, Slow Food algıları anlamlı derecede farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

H₁ hipotezinin katılımcıların demografik özellik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin veriler değerlendirildiğinde;

- Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre, Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının Slow Food algıları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu,
- Katılımcıların eğitim durumlarına göre, Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılarda ilköğretim eğitim düzeyindeki katılımcılar ile yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar arasında, yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu,
- Katılımcıların eğitim durumlarına göre; Halfeti araştırma grubundaki katılımcılarda, yüksek lisans eğitim düzeyindeki katılımcılar ile hiç eğitim almayanlar, ilköğretim, lise ve ön lisans mezunları arasında anlamlı bir farklılık olduğu,
- Seferihisar ve Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların yaş durumlarına göre, Slow Food algıları arasında anlamlı farklılık olmadığı,

- Katılımcıların gelir düzeylerine göre; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcılarda, 3.001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip katılımcılar ile 2.001-3.000 TL ve 1.000-2.000 TL arası gelire sahip katılımcılar arasında, 3.001 TL ve üstü gelir düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu,
- Katılımcıların gelir düzeylerine göre; Halfeti araştırma grubundaki katılımcılarda, 1.000 TL'den az gelir düzeyindeki katılımcılar 2.001-3.000 TL ve 3.001 TL ve üstü arası gelire sahip katılımcılar arasında, anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yine 1.001-2.000 TL gelir düzeyindeki katılımcılar ile 2.001-3.000 TL gelir düzeyindeki katılımcılar arasında, 2.001-3.000 TL gelir düzeyine sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu,

H₁ hipotezinin; araştırma grupları ve grupları oluşturan katılımcıların demografik özelliklerine göre ayrı ayrı test edilmesi sonucunda; Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların Slow Food algılarının, eğitim ve gelir düzeyi, Halfeti araştırma grubundaki katılımcıların ise cinsiyet, eğitim ve gelir demografik özellik değişkenlerinde farklılaştığı görülmüştür. Halfeti araştırma grubu verilerinden ulaşılan bulgular, genel olarak katılımcıların Slow Food algı düzeylerinin Seferihisar araştırma grubundaki katılımcıların algı düzeylerine göre düşük olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırmanın yürütüldüğü Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarının, Slow Food algıları ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeye ve her ikisi arasında farklılık bulunup bulunmadığı yönünde yapılan tek ana kütle t testi sonucunda $p= 0,078$ olarak bulunmuştur ($p>0,05$). Dolayısı ile Seferihisar ile Halfeti araştırma grubunda yer alan katılımcıların Slow Food algıları arttıkça sağlıklı beslenme yönündeki eğilimleri de artmaktadır. Buna göre “H₂= Slow Food algısı arttıkça, sağlıklı beslenme eğilimi artmaktadır.” hipotezi kabul edilmiştir. Diğer bir ifade ile Seferihisar ve Halfeti araştırma gruplarını oluşturan katılımcıların Slow Food algıları ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

H₂ hipotezinin katılımcıların demografik özellik değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin veriler değerlendirildiğinde;

- Seferihisar ve Halfeti araştırma grubundaki kadın ve erkek katılımcıların, Slow Food algısı arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığına ilişkin düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı,
- Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların eğitim düzeylerine göre; ön lisans mezunları ile lisans mezunları arasında lisans mezunları lehine anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca yüksek lisans mezunları ile lisans, lise, ilköğretim ve hiç okumayanlar arasında yüksek lisans mezunları lehine anlamlı farklılık bulunmaktadır. Diğer eğitim düzeyindeki katılımcıların algı ve düşünceleri arasında farklılık bulunmadığı,
- Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların eğitim düzeylerine göre; hiç okumadım diyenler ile diğer eğitim gruplarındaki tüm katılımcılar arasında anlamlı farklılık olduğu,
- Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların yaş gruplarına göre; yaşları 25 yıldan az olanlar ile 25-40 yıl yaş grubundaki katılımcılar arasında 25-40 yıl yaşındakiler lehine anlamlı farklılık olduğu, diğer bir ifade ile 25-40 yaş grubundaki katılımcıların 25 yaşından küçük katılımcılara göre Slow Food algılarının daha güçlü olduğu ve sağlıklı beslenme yönünde etkilendikleri,
- Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların yaş gruplarına göre; yaşları 25-40 yıl arasında olanlar ile 40-55 yıl yaş grubundaki katılımcılar arasında 25-40 yıl yaşındakiler lehine anlamlı farklılık olduğu, diğer bir ifade ile 25-40 yaş grubundakilerin 40-55 yaş grubundaki katılımcılara göre, Slow Food algılarının geliştiği ve sağlıklı beslenmeye daha önem verdikleri,
- Seferihisar araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların gelir düzeylerine göre; geliri 1.000 TL'den az olanlar ile gelir düzeyi 1.000-2.000 TL ve 2.001-3.000 TL

gruplarında olanlar arasında anlamlı farklılık olduğu, diğer bir ifade ile gelir düzeyi arttıkça Slow Food algısının ve sağlıklı beslenme eğiliminin arttığı,

- Halfeti araştırma grubunun, Slow Food algısı ile sağlıklı beslenme arasındaki pozitif ilişkinin, katılımcıların gelir düzeylerine göre; 1.000 TL'den az geliri olanlar ile gelir düzeyi 1.000-2.000 TL arasında olanlarla, 1.000-2.000 TL geliri olanlar ile 2.001-3.000 TL gelir düzeyine sahip olanlar arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, araştırmanın problem cümlesi olarak belirlenen, 'Türkiye'nin ilk yavaş şehri Seferihisar ve son yavaş şehri Halfeti'de yaşayanların, yavaş şehir ve Slow Food algıları beslenme alışkanlıklarını ne düzeyde etkilemektedir' sorusu;

Seferihisar ve Halfeti yavaş şehirlerinde, beslenme alışkanlıklarını belirleyen temel faktörlerin kültürel değerler, alışkanlıklar ve gelir düzeyi olduğu, Slow Food algısının beslenme alışkanlıkları üzerinde doğrudan etkisi bulunmadığı görülmüştür. Buna karşın, Seferihisar yavaş şehrinde Slow Food algısının Halfeti'ye göre daha gelişmiş olduğu ve buna bağlı olarak kısmen de olsa beslenme alışkanlıklarının Slow Food felsefesinden etkilendiğini söylemek mümkündür.

Sonuç olarak, Türkiye'nin ilk yavaş şehri Seferihisar ve son yavaş şehri Halfeti'de yaşayanların, yavaş şehir ve Slow Food algıları beslenme alışkanlıkları üzerinde kısmi düzeyde etkiye sahiptir.

Slow Food ve Cittaslow kavramlarının hızla gelişmesine rağmen, alan yazında Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisi üzerine yapılmış bilimsel araştırmalar yok denecek kadar azdır. Slow Food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisi üzerine, araştırma yapacak akademisyen ve araştırmacılara;

Slow Food algısı ile beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesine yönelik araştırma yapmaları,

Cittaslow olan şehirlerde, yerel yönetimlerin ve sivil toplum kuruluşlarının yerel halkı “Cittaslow” ve “Slow Food” hakkında bilinçlendirme ve tanıtma faaliyetleri hakkında çalışma yapmaları,

Slow Food’un sadece Yavaş Şehirlerde değil diğer yerlerde de algılanması ve bu algının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesine yönelik araştırma yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Kitap, Dergi, Makale, Bildiri

Baysal, Ayşe; *Beslenme*, Hatipoğlu Yayınları, Ankara 2002.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara, 2012.

Bozhüyük, Ali; *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi*, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana 2010, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Büyüköztürk, Şener, Çakmak, Ebru Kılıç, Akgün, Özcan Erkan, Karadeniz, Şirin, Demirel, Funda; *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Pegem Akademi Yayınları, Ankara 2008.

Çıtak, A. G., Özmen, M. ve Besler, T.; *Çağın Hastalığı Obezite*, Bilim ve Teknik Dergisi Yeni Ufuklar Eki, Tübitak, Mart 2007, s.1-15.

Güler, Sibel; *Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, C.2, Sayı:26, Nisan 2010, s.24-30.

Kahraman, A., Serteser, M. ve Köken, T.; *"Flavonoidler"*, Kocatepe Tıp Dergisi, Sayı 3, 2002, s.1-8.

Kara, Akif; *Terra Madre 2012'nin Ardından – Söyleşi: Kadir Dadan*, <http://www.toplumsal.org/terra-madre-2012nin-ardindan-soylesi-kadir-dadan/>, 24.07.2014.

Karataş, Abdullah ve Karabağ, Özgür; *Cittaslow Hareketinde Çevre Eğitiminin Önemi*, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt: 16 - Sayı: 29, Haziran 2013, s.1-22.

Kaya, Y., Duyar, H. A., ve Erdem, M. E.; *"Balık Yağ Asitlerinin İnsan Sağlığı İçin Önemi"*, Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, Cilt 21, Sayı 3-4, 2004, s.365-370.

Köksal, Orhan; *Beslenmede Yağ ve Lipitler*, Gıda ve Beslenme, Erciyes Üniversitesi Matbaası, Kayseri, 2001.

Mayer, Heike ve Knox, Paul L.; *"Slow Cities: Sustainable Places in a Fast World"*, Journal of Urban Affairs, Vol.28, No.4, 2006, s.321-334.

Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, 12. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara 2003, s.77.

Ogden, C. L., Fryar, C. D., Carroll, M. D., Flegal, K. M.; “*Mean Body Weight, Height, and Body Mass Index, United States 1960-2002*”, Advance Data From Vital and Health Statistics, Number 347, October 27, 2004, s.1-17.

Özdamar, Kazım; *Modern Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Kaan Kitabevi, Eskişehir 2003.

Pekcan, Gülden; *Sağlığın Korunması ve Geliştirilmesi-Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Biçimi Stratejileri*, 4. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi (2-5 Nisan 2003 Ankara), Bildiri Kitabı, Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2004, s. 51-54.

Petrini, Carlo ve Padovani, Gigi; *SlowFood Devrimi*, Sinek Sekiz Yayınevi, Ankara 2011.

Pink, Sarah; “*Sense and Sustainability: The Case of the Slow City Movement*”, Local Environment, Vol.13, No.2, 2008, s.95-106.

Pink, Sarah; “*Urban Social Movements and Small Places- Slow Cities as Sites of Activism*”, City, Vol.13, No.4, 2009, s.451-465

Samur, Gülhan; *Kalp Damar Hastalıklarında Beslenme*, Sinem Matbaacılık, 1. Basım, Ankara 2006.

Sezgin, Köksal; *Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki*, 5. Ulusal Gastronomi Sempozyumu, Antalya, 28-29 Nisan 2011, s.1-9.

Sırım, Veli; “*Çevreyle Bütünleşmiş Bir Yerel Yönetim Örneği Olarak “Sakin Şehir” Hareketi ve Türkiye’nin Potansiyeli*”, Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi, Vol. 1, No.4, December 2012, s.119-131.

Slow Food; <http://www.akyakaguide.com/slow-food-akyaka>, 02.05.2014.

Sürücüoğlu, M. Salp ve Özçelik, Ayşe Özfer; *Antropometrik Yöntemlerle Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi*, 9.Ulusal Ergonomi Kongresi Bildiriler, (16-18 Ekim 2003 Denizli), Ed. Velittin Kalınkara, Pamukkale Üniversitesi Denizli Meslek Yüksek Okulu, Denizli 2004, s.259-271.

Sürücüoğlu, M. Salp; “*Beslenme ve Sağlığımız*”, Standard: Teknik ve Ekonomik Dergi, S.448, 1999, s.40-51.

Şahin, İsmail ve Kutlu, Salih Ziya; “*Cittaslow: Sürdürülebilir Kalkınma Ekseninde Bir Değerlendirme*”, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, S. 2/1, 2014, s.55-63.

Türkiye Esnaf ve Sanatkarlar Konfederasyonu (TESK), *Küçük Ölçekli İşletmeler İçin İş Geliştirme Eğitimleri*, RESTORAN İŞLETMECİLİĞİ, Kadın Girişimciliğini Destekleme Projesi, Ankara 2008.

Yazıcıoğlu, Yahşi ve Erdoğan, Samiye; *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Detay Yayınları, Ankara 2014.

Yıldız, Emine Akal; *Kanser ve Beslenme*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 728, Ankara, 2008.

Yıldız, Emine Akal; *Obezite ve Tip 2 Diyabet*, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi

Yıldız, Özcan ve Demir, Gökhan; *Kanser ve Beslenme*, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi, No: 41, İstanbul Kasım 2004, s.45-57.

Elektronik (İnternet) Kaynaklar

2010'da da Toprak Ana'ya Anadolu'dan bin selam!, <http://www.slowfoodanadolu.com/anasayfa/>, 04.08.2014.

Aile Sağlık, *"Fast Food Değil, Slow Food Beslenin"*, <http://www.nurnet.org/fast-food-degil-slow-food-beslenin/>, 16.08.2014.

Baylan, Emre; *14 İslam Ülkesi Krizde 285 Milyon Kişi Yoksul*, <http://www.Milliyet.com.tr/Ekonomi/HaberDetay.aspx?aType=HaberDetayArsiv&ArticleID=544543&Kategori=ekonomi&b=14%20Islam%20ulkesi%20krizde%20285%20milyon%20kisi%20yoksul>, 24.06.2014.

Beden Kitle İndeksi; <http://www.sbn.gov.tr/BKindeksi.aspx>, 24.04.2014.

Cittaslow Bilgi Notu, http://geka.org.tr/yukleme/basili_materyaller/Cittaslow%20Bilgi%20Notu.pdf, 04.08.2014.

Çatalca, Huriye; *Slow Food: Yavaş Yeme Akımı*, <http://www.sdplatform.com/Dergi/564/Slow-food-Yavas-yeme-akimi.aspx>, 04.05.2014.

Çelik, Fatma; *Beslenme ve Sağlık*, 2013, s.2, <http://www.dicle.edu.tr/Contents/d211ab46-41b0-4c3c-b6d7-ac7e434cfb54.pdf>, 02.05.2014.

Diyet Sevmiyoruz, Fast Fooda Bayılıyoruz; 26.05.2011, <http://www.hayatbizim.com/arsivler/1163/diyet-sevmiyoruz-fast-fooda-bayiliyoruz/>, 14.05.2014.

Halfeti Kaymakamlığı Resmi İnternet Sitesi, *Halfeti Nüfus*, <http://www.halfeti.gov.tr/?page=13&mid=11>, 27.06.2014.

Hasan Ergün; *Su Ürünleri Tüketimi ve Tanıtımı*, 2009, s.12-13, http://www.sumae.gov.tr/yunus/uploads/Makale_090205.pdf, 10.09.2014.

Hazır Yemek Sektörü, 1 Eylül 2012, <http://sektorlernerdurumda.blogspot.com.tr/search/label/Fast%20Food%20Sekt%C3%B6r%C3%BC>, 15.08.2014.

<http://cittaslowturkiye.org/>, 13.05.2014.

<http://slowfoodgenclik.wordpress.com/>, 19.07.2014.

<http://toprakana-slowfood1.blogspot.com.tr/>, 08.05.2014.

<http://www.akyakaguide.com/slow-food-akyaka>, 14.08.2014.

<http://www.slowfoodanadolu.com/anasayfa/>, 04.08.2014.

İZKA, 2014-2023 İzmir Bölge Planı İlçe Toplantıları: *Seferihisar İlçe Raporu*, 2013, s.1., http://www.izmiriplanliyorum.org/static/upload/file/2014-2023_ilce_ozet_raporu_-_seferihisar.pdf, 27.06.2014.

Kavas, Gökhan; *Slow Food ve Cittaslow*, <http://www.dunyagida.com.tr/yazar.php?İd=11&nid=2849>, 02.05.2014.

Kavas, Nazan ve Kavas, Gökhan; “*Slow Food (Yavaş Yemek) ve Cittaslow (Yavaş Şehir)*”, *Dünya Gıda E-Dergi*, Sayı 74, <http://www.dunyagida.com.tr/yazar.php?id=11&nid=2849>, 21.06.2014.

Obezite Nedir; <http://www.who.int/topics/obesity/en/>, 04.05.2014.

Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Tüketim; <http://members.comu.edu.tr/bgunduz/0026.pdf>, 14.06.2014.

Salyangoz İzinde Baş Başa Biz Bize, Metro Castro, Mart-Nisan 2006, s.104., http://content.slowfood.it/upload/2007/3E6E345B0f5571B262Qoq1DDED7A/files/MetroGastro_Turchia_03-2007.pdf, 18.05.2014.

Sefertasi Fast Food'a Karşı, 25 Nisan 2013, <http://www.aciamagercek.com/2013/04/25/sefertasi-fast-fooda-karsi/>, 14.08.2014.

Slow Avrupa; http://content.slowfood.it/upload/201401/7b741c25b9e30d40599eba00c787574a/files/06_slow_avrupa__06_slow_europe_en_sg_.pdf, 24.06.2014.

Slow Food Hareketi, <http://bucekboun.wordpress.com/tag/terra-madre/>, 08.08.2014.

Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki, <http://www.culinarymag.com.tr/Yazilar/Detay/74bddf01-2fde-47dd-ab80-14d25d7b416c>, 08.08.2014.

Slow Food: Sağlıklı Beslenme Adına Toplumsal Bir Tepki;
<http://www.culinarymag.com.tr/Yazilar/Detay/74bddf01-2fde-47dd-ab80-14d25d7b416c>, 03.05.2014.

Slow Food: Yemek ile başlayan, hayatın her alanına yayılan “yavaş” hareketi,
<http://tryanewtaste.wordpress.com/2014/05/08/slow-food/>, 29.07.2014.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, *Sağlıklı Beslenme Önerileri*, s.1,
http://www.bhsm.gov.tr/galeri/obezite/saglikli_beslenme_brosuru.pdf, 28.04.2014.

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu, *Türkiye’de Obezitenin Görülme Sıklığı*,
<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40>, 28.06.2014.

Tan, Aylin Öney; *Slow Food, Carlo Petrini, Bilinç ve Sorumluluk*,
<http://www.slowfoodanadolu.com/baskanin-mesaji/slow-food-carlo-petrini-bilinc-ve-sorumluluk/>, 20.04.2014.

Toprak Ana, Slow Food ve Terra Madre 2012,
<http://www.toprakana.com.tr/index.php?bolum=yazi&obje=oku&id=85&adi=Slow+Food+ve+Terra+Madre+2012>, 27.07.2014.

TÜİK, *Hanehalkı Kullanılabilir Gelire Göre Sıralı Yüzdeler Grubları*, 2012,
http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1011, 28.06.2014.

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Diyabet Çalışma Grubu, *Diyabet Nedir*, TEMD Diyabet Çalışma Grubu Hasta Eğitim Broşürleri Serisi- 1,
http://diyabet.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/diyabetbrosur/diyabet_nedir.pdf, 08.05.2014.

Türkiye’de 1.5 Milyar Dolar Ciroya Ulaşan Fast Food Sektörü Çalışan Kadın Sayesinde Büyüyor, 03 Aralık 2011, <http://www.gazetevatan.com/elif-ergu-415329-yazar-yazisi-turkiye-de-1-5-milyar-dolar-ciroya-ulasan-fast-food-sektoru-calisan-kadin-sayesinde-buyuyor/>, 15.08.2014.

Tüzün, Esra; *Sağlıklı kalmak için iki öğün yemeli..*, s.1-3,
<http://www.nurdergi.com/bilim/944-saglikli-kalmak-icin-iki-ogun-yemeli.pdf>, 22.05.2014.

Uzakdoğu’da Yemek Felsefedir; <http://yemektarifimiz.blogspot.com.tr/2013/12/uzakdoguda-yemek-felsefedir.html>, 27.06.2014.

Ünlüer, Çise; *Slow Food: İyi, Temiz ve Adil*, 14 Ağustos 2011,
<http://ciseunluer.blogspot.com.tr/2011/08/slow-food-iyi-temiz-ve-adil.html>, 02.05.2014.

Yurtseven, H. Rıdvan; *Yavaş Üretici Eğitim Programı*, s.9, <http://www.cittaslowgokceada.com/dergi/wp-content/uploads/EgitimKitapcigi.pdf>, 14.07.2014.

Obezitenin Nedenleri, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=41>,
15.01.2015.

<https://toprakanaplatformu.wordpress.com/>, 16.01.2015.

Ne Kadar Ve Ne Zaman Yemek Yemeliyiz?, [http://woto.com/oneriler#Öneri 9](http://woto.com/oneriler#Öneri_9),
15.01.2015.

EKLER

Ek 1 : Uygulama Anket Formu

Değerli katılımcı, size sunulan bu anket; "Yerel Halkın Cittaslow Algısı ve Slow Food'un Sağlıklı Beslenmeye Etkisi" düzeyini ölçmek için hazırlanmıştır. Ankete isminizi yazmanıza gerek yoktur. Buradaki veriler sadece bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Sizden beklenen, her maddenin sizce en uygun olanını işaretlemenizdir. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Remzi AYTIMUR
Artuklu Üniversitesi
Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu
Gastronomi Turizmi Yüksek Lisans Öğrencisi

A. SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1- Cinsiyetiniz :	BAY <input type="radio"/>	BAYAN <input type="radio"/>		
2- Öğrenim Durumunuz :	HİÇ OKUMADIM <input type="radio"/>	İLK ÖĞRETİM <input type="radio"/>	LİSE <input type="radio"/>	
	ÖN LİSANS <input type="radio"/>	LİSANS <input type="radio"/>	YÜKSEK LİSANS <input type="radio"/>	DOKTORA <input type="radio"/>
3- Yaşınız :	25 Yıldan Az <input type="radio"/>	25-40 Yıl Arası <input type="radio"/>	40-55 Yıl Arası <input type="radio"/>	55'ten Fazla <input type="radio"/>
4- Ailenizdeki Birey Sayısı :	4'ten Az <input type="radio"/>	4-6 Arası <input type="radio"/>	7 ve Yukarı <input type="radio"/>	
5- Ailenizin Aylık Ortalama Geliri :	1.000 TL'den Az <input type="radio"/>	1.000 - 2.000 TL Arası <input type="radio"/>	2.000 - 3.000 TL Arası <input type="radio"/>	3.000 TL ve Yukarı <input type="radio"/>

B. SAĞLIK DURUMU

1- Yaşadığımız Herhangi Bir Sağlık Sorunu Var mı? :	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>		
2- Cevabımız Evet İse Aşağıdaki Hastalıklardan Hangisini Yaşamaktasınız?	Kalp-Damar <input type="radio"/>	Solunum Yolları <input type="radio"/>	Böbrek <input type="radio"/>	Karaciğer <input type="radio"/>
	Tansiyon <input type="radio"/>	Kansızlık (Anemi) <input type="radio"/>	Şeker <input type="radio"/>	Diğer:.....
3- Herhangi Bir Diyet Programı Uyguluyor Musunuz? :	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>		
4- Cevabımız Evet İse Bundan Bahsediniz :			
5- Diyetinizi Uygularken Takviye Gıdalar Kullanıyor Musunuz? :	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>		
6- Boyunuz :..... cm Kilonuz :..... (VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ)	(Burayı işaretlemeyiniz.)			
	Az Kilolu <input type="radio"/>	Normal Kilolu <input type="radio"/>	Fazla Kilolu <input type="radio"/>	Obez <input type="radio"/>

C. CITTASLOW VE SLOW FOOD ALGISI

1- Slow Food aşağıdaki ilkelere hangisi üzerine kuruludur?	Sürdürülebilir Yeme <input type="radio"/>	Toprağı Koruma <input type="radio"/>	Yerel Gıdayı Teşvik <input type="radio"/>	Hepsi <input type="radio"/>	Hiçbiri <input type="radio"/>
2- Slow Food'un sağlıklı olduğunu düşünüyor musunuz?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>	Emin Değilim <input type="radio"/>		
3- Seferihisar'ın cittaslow (sakin şehir) olması sizi memnun ediyor mu?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>			
4- Seferihisar'ın cittaslow olması sizce iyi bir şey midir?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>			
5- Slow Food restoranlarda fiyatlar düşük değildir. Çünkü bu restoranların asıl amacı kaliteli ve organik malzemeler kullanmaktır.	DOĞRU <input type="radio"/>	YANLIŞ <input type="radio"/>			
6- Bir restoranın "Slow Food Restoran" olabilmesi için aşağıdaki kriterlerden hangisine uyması gerekir? (Birkaç seçenek işaretleyebilirsiniz)	Yerel Ürünler Kullanılmalı <input type="radio"/>	Yemek Yavaş Hazırlanmalı <input type="radio"/>			
	Organik Malzemeler Kullanılmalı <input type="radio"/>	Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı <input type="radio"/>	Diğer:.....		
7- Kendi ürettiğiniz gıdaları mı tüketiyorsunuz?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>		
8- Cevabımız Evet İse bunlar aşağıdakilerden hangileridir?	Sebze <input type="radio"/>	Meyve <input type="radio"/>	Baklagiller <input type="radio"/>	Süt <input type="radio"/>	Dana Eti <input type="radio"/>
	Kuzu Eti <input type="radio"/>	Tavuk Eti <input type="radio"/>	Hindi Eti <input type="radio"/>	Kaz ya da diğer kümes hayvanları <input type="radio"/>	Diğer:.....
9- Öğünlerde tüm aile bireyleri bulunur mu?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>		
10- Cevabımız Evet İse hangi öğünlerde beraber versini? Kahvaltı <input type="radio"/>	Öğle Yemeği <input type="radio"/>	Akşam Yemeği <input type="radio"/>			

D. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1- Kahvaltı yapar mısınız?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>		
2- Kahvaltıda genelde ne tüketirsiniz?	Ekmek <input type="radio"/>	Süt <input type="radio"/>	Hububat <input type="radio"/>	Meyve Suyu <input type="radio"/>	Yoğurt <input type="radio"/>
	Kurabiye <input type="radio"/>	Meyve <input type="radio"/>	Peynir <input type="radio"/>	Zeytin <input type="radio"/>	Reçel <input type="radio"/>
	Tereyağı <input type="radio"/>	Yumurta <input type="radio"/>	Sucuk <input type="radio"/>	Sosis <input type="radio"/>	Bal <input type="radio"/>
	Diğer:				
3- Öğünler arasında genelde atıştırma tüketir misiniz?	Daima <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Hiç <input type="radio"/>		
4- Öğle ya da Akşam yemeğinde ne sıklıkta salata veya sebze tüketirsiniz?	Daima <input type="radio"/>	Sık Sık <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiç <input type="radio"/>
5- Haftada kaç kez balık tüketirsiniz?	Her gün <input type="radio"/>	2-3 Kez <input type="radio"/>	Bir Kez <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiç <input type="radio"/>
6- Ne sıklıkta meyve yersiniz?	Her gün <input type="radio"/>	Hiç <input type="radio"/>	Haftada 2-3 kez <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	
7- Öğle ya da Akşam yemeğinden sonra aperatif (tatlı, meyve, sıcak ve soğuk içecekler) tüketir misiniz?	Daima <input type="radio"/>	Sık Sık <input type="radio"/>	Bazen <input type="radio"/>	Nadiren <input type="radio"/>	Hiç <input type="radio"/>
8- Yemekten sonra aperiif olarak (tatlı, meyve, sıcak ve soğuk içecek) genellikle ne tüketirsiniz?	Meyve <input type="radio"/>	Tatlı <input type="radio"/>	Kahve <input type="radio"/>	Kek <input type="radio"/>	Çay <input type="radio"/>
	Diğer:				
9- Yemek yerken genellikle ne içersiniz?	Su <input type="radio"/>	Kola Türü <input type="radio"/>	Soda <input type="radio"/>	Meyve Suyu <input type="radio"/>	Alkollü İçki <input type="radio"/>
	Diğer :				
10- Restoranda yemek yer misiniz?	Hiç <input type="radio"/>	Her Gün <input type="radio"/>	Ayda Bir <input type="radio"/>	Haftada Bir <input type="radio"/>	Haftada 2-3 Kez <input type="radio"/>
11- Size has sağlıklı bir beslenme alışkanlığımız var mı?	Evet <input type="radio"/>	Hayır <input type="radio"/>			
12- Sizce Slow Food'u nasıl geliştirebiliriz?				
				