



**İSTANBUL İLİNDE YAŞAYAN BAZI MESLEK  
GRUPLARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE  
BU BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN  
FAKTÖRLER**

**Elif REİSOĞLU**

**Yüksek Lisans Tezi  
Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı  
2019  
(Her Hakkı Saklıdır)**

T.C.  
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
GIDA MÜHENDİSLİĞİ ANABİLİM DALI

**İSTANBUL İLİNDE YAŞAYAN BAZI MESLEK GRUPLARININ BESLENME  
ALİŞKANLIKLARI VE BU BESLENME ALİŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN  
FAKTÖRLER**

(Nutritional Habits and Factors Affecting Nutritional Habits of Some Job Groups Living in  
Istanbul)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Elif REİSOĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKIR

Bayburt  
Ağustos, 2019

## KABUL VE ONAY TUTANAĐI

Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKIR danışmanlığında, 142003002 numaralı Elif REİSOĞLU tarafından hazırlanan “İstanbul İlinde Yaşayan Bazı Meslek Gruplarının Beslenme Alışkanlıkları ve Bu Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler” adlı bu çalışma 26/08/2019 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Gıda Mühendisliği Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Başkan** : Prof. Dr. Salih ÖZDEMİR

İmza: .....

**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Aybike KAMILOĞLU

İmza: .....

**Jüri Üyesi:** Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKIR

İmza: .....

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../.....

.....

Enstitü Müdürü

## ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “İstanbul İlinde Yaşayan Bazı Meslek Gruplarının Beslenme Alışkanlıkları ve Bu Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

26 / 08 / 2019

İmza

Elif REİSOĞLU

## TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın yürütülmesinde ve sonuçlandırılmasında değerli katkıları, yönlendirici önerileri ve desteklerinden dolayı danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Özlem ÇAKIR'a teşekkürü bir borç bilirim.

Konu seçiminde, tez çalıőmamdaki desteklerinden dolayı Sayın Doç. Dr. Hasan Hüseyin KARA'ya teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitime başvurmamda ve devam ettirmemde bana çok ısrarcı ve destek olan babam Turgut Reis REİSOĞLU'na ve REİSOĞLU aileme, anket çalıőmamın uygulanmasında yardımcı olan, anketi dolduran ve paylaşan bütün arkadaşlara en içten dileklerle teşekkür ederim.

**ÖZ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**İSTANBUL İLİNDE YAŞAYAN BAZI MESLEK GRUPLARININ BESLENME**  
**ALİŞKANLIKLARI VE BU BESLENME ALİŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN**  
**FAKTÖRLER**

**Elif REİSOĞLU**

**Ağustos 2019, 58 sayfa**

Bu çalışma, İstanbul ilinde yer alan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıklarını, bu alışkanlıkları etkileyen faktörleri, genel sağlık durumlarını, gıda tercihi alışkanlıklarını ve sağlıklı beslenmeyle ilgili tutumlarını saptamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya İstanbul ilinde yaşayan toplam 300 gönüllü birey (195 kadın, 105 erkek) internet üzerinden ankete katılmıştır. Ankette; bireylerle ilgili genel bilgiler, antropometrik ölçümleri (boy ve kilo), genel sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları, gıda tercihi alışkanlıkları ve dengeli beslenmeye tutumları yer almaktadır. Elde edilen veriler Google anket sonuçlarına göre Excel programına aktarılmış ve grafiklerle değerlendirilmiştir.

Çalışma sonucunda; bazı meslek gruplarının antropometrik ölçümleri, genel sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları, gıda tercihi alışkanlıkları ve meslek gruplarının cinsiyet, unvan, yaş gibi genel özellikleriyle ilişki durumları saptanmıştır. Meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları, gıda tercihi alışkanlıkları ve bunların bağlantılı olduğu faktörler saptanmıştır. Bu çalışma sonucunda kişilerin yaptığı mesleğin beden kitle indeksine (BKI) etkisinin olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yüksek kısmının (%52,33) BKI ortalamalarının 18.5-24,9 kg/m<sup>2</sup> sonucu ile normal kiloda oldukları tespit edilmiştir. Gıda harcamalarının toplam gelirdeki payının meslekle değişiklik gösterdiği görülmüştür. Fast food gıdaları en sık tüketen grup öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yüksek kısmının (%50,30) ekmek tercihlerinin beyaz ekmek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin yüksek kısmının (60,70) baharatlı yemekler tercih ettikleri ve bunun nedeni olarak baharatın tadı güzel cevabı verdikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların organik gıdalarla ilgili düşüncelerini ve kullanım durumlarına bakıldığında iki seçenekte yoğunlaştıkları tespit edilmiştir, bir kısmı bilgi sahibi olduklarını fakat pahalı olduğundan dolayı tüketemediklerini diğer bir kısmı da bilgi sahibi olduklarını ve sağlıklı olduğu için tükettiklerini belirtmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Meslek Grupları, Beslenme Alışkanlığı, Boy Kilo İndeksi, Beslenme Anketi.

**ABSTRACT**  
**MASTER THESIS**  
**NUTRITIONAL HABITS AND FACTORS AFFECTING NUTRITIONAL HABITS**  
**OF SOME JOB GROUPS LIVING IN ISTANBUL**

**Elif REİSOĞLU**

**Ağustos 2019, 58 pages**

The aim of this study was to determine nutrition habits, factors affecting these habits, general health status, food preference habits and attitudes towards healthy nutrition of some occupational groups in Istanbul. A total of 300 volunteers (195 females, 105 males) from 300 volunteers living in Istanbul participated. In the study. General information about individuals, anthropometric measurements (height and weight), general health status, feeding habits, food preference habits and attitudes to balanced nutrition..The data were transferred to Excel program according to the results of Google survey and evaluated with graphs.

In the results of working; anthropometric measurements of some occupational groups, general health status, feeding habits, food preference habits and relationship between general characteristics of occupational groups such as gender, title, age were determined. Nutritional habits, food preference habits and related factors of occupational groups were determined. It was found that the profession had an effect on body mass index (BMI). It was found that the high percentage of the participants (52.33%) had normal weight with the mean BMI of 18.5-24.9 kg / m<sup>2</sup>. The share of food expenditures in total income varies with the profession. The fastest food group was the most frequent consuming group of students. It was determined that the bread preference of the high portion of the participants (%50,30) was white bread. In addition, it was found that the high percentage of the individuals who participated in the research (60,70) preferred spicy dishes and gave the good response to the taste of the spices as a reason. have been determined from the answers they consume because they are knowledgeable and healthy.

**Keywords:** Nutrition, Occupational Groups, Nutritional Habits, Height Weight Index, Nutrition Survey.

## İÇİNDEKİLER

<b>ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI</b> .....	<b>i</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>ŞEKİLLER DİZİNİ</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLOLAR DİZİNİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
Giriş .....	1
Beslenmenin Tanımı ve Önemi .....	2
Yeterli ve Dengeli Beslenme .....	2
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>4</b>
Literatür Özellikleri .....	4
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>7</b>
Materyal ve Yöntem .....	7
Materyal .....	7
Evren ve Örneklem .....	7
Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi .....	7
Verilerin Değerlendirilmesi .....	8
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b> .....	<b>9</b>
Araştırma Bulguları ve Tartışma .....	9
Genel Katılım Bazında Anket Sonuçları.....	9
Meslek Grupları Değişkeni Bazında Anket Sonuçları.....	26



<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>41</b>
Sonuçlar ve Öneriler .....	41
Bu Sonuçlar Doğrultusunda Aşağıdaki Önerilerde Bulunulabilir; .....	46
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>48</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>50</b>
Ek 1. Gönüllü Katılım Formu .....	50
Ek 2. Anket ve Anket Soruları .....	51
Anket Soruları .....	51
<b>ÖZ GEÇMİŞ .....</b>	<b>58</b>



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. "En son mezun olduğunuz okul?" Sorusuna verilen cevapların yüzde .....	9
Şekil 2. "Mesleğiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	10
Şekil 3. "Yaşınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde(%) dağılımları.....	10
Şekil 4. "Cinsiyetiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	11
Şekil 5. "Boy ve kilonuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde(%) dağılımları.....	11
Şekil 6. "Gelir düzeyiniz (TL)?" Sorusuna verilen cevapların (%) dağılımları.....	12
Şekil 7. "Gıda harcamalarınız toplam gelirinizdeki payı yüzde (%) kaçını oluşturmaktadır?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	12
Şekil 8. "Tanısı konulmuş herhangi bir hastalığınız var mı?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	13
Şekil 9. "Sigara veya Alkol kullanımınız ne sıklıkta?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	13
Şekil 10. "Sağlıklı beslendiğinizi iddia ediyor musunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	14
Şekil 11. "Beslenme alışkanlıklarınızda mesleğinizin etkisi var mı?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	14
Şekil 12. "Günlük Su tüketim miktarınız (litre bazında)" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	15
Şekil 13. "Günlük Süt tüketim miktarınız (kaç bardak)?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	15
Şekil 14. "Günde kaç öğün yemek yersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	16
Şekil 15. "Genelde en çok hangi ana öğününüzü atlarsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde(%) dağılımları.....	16
Şekil 16. "Ana öğünlerinizi atlamanızın sebebi veya sebepleri nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	17
Şekil 17. "Öğün aralarında atıştırılmalık olarak ne tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	17

Şekil 18. "Hızlı hazır yiyecek (Fast-Food) tüketim aralığınız nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	18
Şekil 19. "Fast-Food tüketiyorsanız, neden tüketiyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	18
Şekil 20. "Yemeklerde hangi tür ekmeği kullanırsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	19
Şekil 21. "Yemek yeme hızınız nasıldır?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.	19
Şekil 22. "Yemek yeme isteğinizde, yemekte sizi ne etkiler?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	20
Şekil 23. "Duygu değişimleriniz yemek yemenizi etkiler mi?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	20
Şekil 24. "En fazla hangi yağı tüketirsiniz? Sorusuna verilen cevapların yüzde(%) dağılımları.	21
Şekil 25. "Baharatlı yemekleri tercih etme nedeniniz nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	21
Şekil 26. "Yemek gruplarından hangisini çoğunlukla tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	22
Şekil 27. "Yemek pişirirken hangi yöntemi daha çok tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	22
Şekil 28. "Organik gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	23
Şekil 29. "GDO'lu gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	23
Şekil 30. "Sizce gün içerisinde sağlıklı ve dengeli beslenmenizin nedeni nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	24
Şekil 31. "Doğal yiyeceklerimi işlenmiş gıdaları mı tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları. ....	24
Şekil 32. "Hazır gıdalar aldığınızda nelere dikkat edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları.....	25
Şekil 33. "Aldığınız ürünün herhangi bir hile, zehirlenme ya da SKT geçmiş ürün olduğunu fark ederseniz ne yaparsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde(%) dağılımları.....	25

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Meslek Gruplarına Göre "Boy ve Kilonuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu, .....	26
Tablo 2. Meslek Gruplarına Göre "Gelir Düzeyiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	26
Tablo 3. Meslek Gruplarına Göre "Gıda Harcamalarınız Toplam Gelirinizdeki Payın Yüzde(%) Kaçını Oluşturmaktadır? Sorusuna Verilen Frekans Tablosu. ....	27
Tablo 4. Meslek Gruplarına Göre "Tanısı Konulmuş Herhangi Bir Hastalığınız varımı?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	27
Tablo 5. Meslek Grupların Göre "Sigara ve Alkol Kullanmanız Ne Sıklıkta?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	28
Tablo 6. Meslek Gruplarına Göre "Sağlıklı Beslendiğinizi İddia Ediyor musunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	28
Tablo 7. Meslek Gruplarına Göre "Beslenme Alışkanlıklarınızda Mesleğinizin Etkisi Var mı?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu.....	29
Tablo 8. "Günlük Su Tüketim Miktarınız (Litre Bazında)?" Sorusuna Verilen Cevapların Fresans Tablosu. ....	29
Tablo 9. "Günlük Süt Tüketim Miktarınız (Kaç Bardak)?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	30
Tablo 10. Meslek Gruplarına Göre "Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	30
Tablo 11. Meslek Gruplarına Göre "Genelde En Çok Hangi Ana Öğününüzü Atlarsınız?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	31
Tablo 12. Meslek Gruplarına Göre " Ana Öğünlerinizi Atlamanızın Sebebi veya Sebepleri Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	31
Tablo 13. Meslek Gruplarına Göre "Öğün Aralarında Hangi Gıdaları Tercih Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	32
Tablo 14. Meslek Gruplarına Göre "Hızlı Hazır Yiyecek Fast-Food Tüketim Aralığınız Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	32

Tablo 15. Meslek Gruplarına Göre "Fast-Food Tüketiyorsanız Neden Tüketiyorsunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	33
Tablo 16. Meslek Gruplarına Göre "Yemeklerde Hangi Tür Ekmeği Kullanırsınız?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	33
Tablo 17. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Yeme Hızınız Nasıldır?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	34
Tablo 18. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Yeme İsteğinizde Yemekte Ne Sizi Etkiler?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	34
Tablo 19. Meslek Gruplarına Göre "Duygu Değişimleriniz Yemek Yemenizi Etkiler mi?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	35
Tablo 20. Meslek Gruplarına Göre "En fazla hangi yağı tüketirsiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	35
Tablo 21. Meslek Gruplarına Göre "Baharatlı Yemekleri Tercih Etme Nedeniniz Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	36
Tablo 22. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Gruplarından Hangisini Çoğunlukla Tercih Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	36
Tablo 23. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Pişirmede Hangi Yöntemi Daha Çok Tercih edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	37
Tablo 24. Meslek Gruplarına Göre "Organik Gıdalar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	37
Tablo 25. Meslek Gruplarına Göre "GDO'lu Gıdalar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	38
Tablo 26. Meslek Gruplarına Göre "Sizce Gün İçerisinde Sağlıklı ve Dengeli Beslenmenizin Nedeni Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	38
Tablo 27. Meslek Gruplarına Göre "Doğal Yiyecekler mi, İşlenmiş Gıdalar mı Tercih Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	39
Tablo 28. Meslek Gruplarına Göre "Hazır Gıdalar Aldığınızda Nelere Dikkat Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	39
Tablo 29. Meslek Gruplarına Göre "Aldığınız Ürünün Herhangi Bir Hile, Zehirlenme ya da SKT Geçmiş Ürün Olduğunu Fark Ederseniz Ne Yaparsınız?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu. ....	40

## KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

<b>Simgeler</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>KG</b>	: Kilogram
<b>CM</b>	: Santimetre
<b>LT</b>	: Litre
<b>%</b>	: Yüzde

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>GDO</b>	: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar
<b>FAST FOOD</b>	: Hızlı Hazır Yiyecek
<b>TSE</b>	: Türk Standartları Enstitüsü
<b>TL</b>	: Türk Lirası
<b>ÜT</b>	: Üretim Tarihi
<b>SKT</b>	: Son Kullanma Tarihi
<b>BKİ</b>	: Beden Kütle İndeksi
<b>VS.</b>	: Vesaire
<b>VD.</b>	: Ve diğerleri
<b>WHO</b>	: World Health Organization
<b>ARGE</b>	: Araştırma ve Geliştirme

# BİRİNCİ BÖLÜM

## Giriş

Evrendeki canlıların sağlıklı yaşamlarını sürdürebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenebilmeleri gerekir. Beslenme, besin maddelerinin ve gıdaların vücuda alınması ve kullanılması işlemidir (Driskell, 2000).

Ayrıca beslenme insanın var olmasıyla birlikte başlayıp günümüzde de üzerinde durulan elzem konuların başında gelmektedir. Bugün dünyada pek çok insan açlık ve yetersiz beslenmeden kaynaklı ölüm ve hastalıklarla mücadele etmektedir. Buna karşı gelişmiş ülkelerin birçoğunda yaygın olarak görülen dengesiz beslenme ülkemiz koşullarında da sağlığı bozan en önemli sorunların başındadır (Bulduk, 2005). Sağlıklı bir hayat için kişilerin öncelikle yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmaları gerekmektedir (Driskell, 2000).

Beslenmede amaç; kişinin, yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre gerek duyduğu enerjiyi alabilmeleri için besin çeşitlerinin her birini yeterli miktarlarda almasıdır (Baysal, 1996). Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının önlenmesinde en önemli şart beslenme eğitiminin mümkün olduğu kadar erken yaşlarda, okul öncesi dönemlerden başlayarak verilmesidir (Bulduk, 2005).

Ülkemizde düzenlenen beslenme araştırmalarına göre ailelerin yaklaşık %8 ila 17'si yetersiz oranda enerji tüketmektedirler. Farklı bölgeler ve topluluklar üzerinde düzenlenen araştırmalarda ailelerin %20-45'inin yetersiz beslendikleri belirtilmiştir. Ayrıca kentlerde yaşayanlar arasında şişmanlığın önemli bir sağlık sorunu olduğu görülmektedir (Baysal, 2009).

Yaş, genetik özellikler, beslenme durumu, yaşam biçimi, çevresel etmenler, stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi birçok sosyal ve kültürel etmenlerin birleşmesi sonucunda, kişilerin sağlık durumları ortaya çıkar. Çevresel etmenlerin herhangi birinin yetersizliği, kişinin, dolayısı ile toplumun sağlık durumu üzerine olumsuz etki eder (Baysal, 2009). Bu etmenlerin arasında özellikle ekonomik yönden yetersizliğe bağlı olarak ortaya çıkan yetersiz beslenme, yaşam hayat koşullarının kötü olması, sağlık hizmetlerinden yeterince faydalanamama kişilerin sağlığını olumsuz etkileyen etmenler içerisindedir (Özen, 1994).

Bu faktörlerden hareketle, bu çalışma İstanbul ilinde yaşayan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıklarını, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarında meslek faktörünün etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Anket çalışmasında elde edilen sonuçlar

meslek gruplarının; beslenme yönünden, tüketim alışkanlıklarının ortaya konulması açısından önem taşımaktadır.

## **Beslenmenin Tanımı ve Önemi**

Bedenin gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarda ve doğru zamanlarda alarak sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşamı daha kaliteli hale getirmek için yapılması gereken davranış beslenme olarak tanımlanır (Türkiye Halk Sağlık Kurumu, 2015).

Yetersiz ve düzensiz beslenen toplumlarda kişilerin fiziksel ve mental gelişimleri istenilen seviyeye ulaşamamakta, bunun sonucunda da sosyo-ekonomik ve kültürel alanda beklenen düzeye gelinebilmektedir (Leşkeri, 1989).

Beslenme alışkanlıklarındaki farklılıkların bilincinde olmak ve bunların ekonomik, sosyo-demografik özellikler ve sağlık ile olan ilişkilerini belirlemek, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Şüphesiz bu da bireylerin daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi açısından yardımcı olacaktır (Önder vd. 2000).

Günümüzde birçok kronik hastalığın beslenme ve yaşam biçimi etmenleri ile ilgili olduğu bilinmektedir. Beslenme alışkanlıkları ile yaşam biçiminin; kanserlerin %30-40'ında, kardiyovasküler hastalıkların en az %35'inde, diyabet hastalığı, osteoporoz ve yaşlılarda osteoporoz sonucunda oluşan kalça kırıkları gibi sonuçların oluşumunda etkisi bilinmektedir. Yine beslenme alışkanlıklarının diş çürükleri, demir yetersizliği ve iyot yetersizliği hastalıkları ile ilişkisi de bilinmektedir (Pekcan 2006).

## **Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Yeterli ve dengeli beslenme, bireylerin büyümesi, gelişmesi, yaşamlarının devamlılığını ve faaliyetlerini en iyi şekilde sürdürebilmeleri için elzem besin öğelerinin vaktinde alınması olarak tanımlanır (Baysal,2006).

Bedenin büyümesi, dokularının yenilenmesi ve işlevlerini gerçekleştirebilmesi için gerekli olan bu gıda bileşenlerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu 'yeterli ve dengeli beslenme' olarak açıklanır. Gıda bileşenleri bedenin ihtiyacı düzeyinde alınmazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve beden dokuları işlevini yapamadığından 'yetersiz beslenme' durumu oluşur. İnsan gereğinden çok besin alırsa, gıda bileşenleri bedende yağ olarak birikir ve sağlık için zararlı bir durum oluşur. Bu durum ise 'dengesiz beslenme' olarak açıklanır. İnsan yeterince beslenmesine karşın, uygun seçim yapmadığı ya da yanlış pişirme yöntemi uygulandığında gıda bileşenlerinin bazılarını



alamayabilir ve o gıda bileşenin beden çalışmasındaki işlevi yerine getirilemez. Bu durum da 'dengesiz beslenme' olarak açıklanır (Arslan 2006).



## İKİNCİ BÖLÜM

### Literatür Özellikleri

Yapılan literatür araştırması sonucunda bu çalışmaya benzerlik gösteren farklı iller kurumlar, topluluklar ve üniversitelerde yürütülmüş bazı çalışmaların sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Okan (1977), Erzurum şehrinin Çat ilçesinde düşük, orta ve yüksek gelirli toplam 161 ailenin bazı besinlerin tüketim sıklığını ve beslenme alışkanlıklarını araştırmıştır. Araştırma sonucunda; beslenmenin genellikle tahıla dayalı olduğu, et ve türevleri ile yumurta ve sebze tüketiminin yetersiz, yüksek gelirli ailelerde tahıl, süt ve et türevleri, düşük ve orta gelirli gruplarda ise tahıl, süt ve türevleri tüketiminin yeterli, sebze ve meyve tüketiminin ise tüm gruplarda yetersiz olduğu sonucuna varmıştır.

Yurttagül ve Yücecan (1985)'in mobilya işinde çalışan işçiler üzerinde yaptıkları çalışma ile Ankara Siteler de çalışan 1244 işçinin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Buna göre, işçilerin %93,4'ünün günde üç öğün yemek yediği, öğün atlayanların %66,6'sının sabah kahvaltısı yapmadıkları öğün aralarında en çok (%84,2) çay ve kahvenin tüketildiği ve işçilerin %52,2'sinin sigara ve alkol kullanmış olduğu sonucuna varmıştır.

Sevenay (1996) tarafından, çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarının saptanması için yürütülen çalışmada, kadınların %65'i kötü, %30'u orta ve %5'i iyi beslenme alışkanlıklarına sahip bulunmuştur. Günde üç öğün yemek yiyenlerin oranı %77,69'dur. Kadınların %56,54'ünün yeterli, %31,92'sinin iyi, %8,85'inin yetersiz ve %2,69'unun çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Haines vd. (1996), bireylerin öğün atlama sebepleri araştırıldığı çalışmada, öğün atlamamanın metabolik düzene verdiği zararın yanı sıra öğün aralarında bisküvi, simit ve çay gibi ucuz besin seçmelerinin sebepleri bireylerin beslenme bilgilerinin yetersiz olmasından kaynaklandığı sonucuna varmışlardır.

Ersoy ve Ersoy (1999) kırdan şehre göç etmiş ailelerdeki kadınların yiyecek haşlama ve pişirme uygulamalarını ortaya koymak amacıyla Ankara'nın gecekondu bölgelerinde yaşayan 480 kadın üzerinde bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler; kadınların eğitim düzeyinin düşüklüğüne paralel olarak yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamalarında yanlışlıklar yaptıkları gözlemlenmiştir. Buna göre, etin en çok sebze ve kuru baklagiller içerisinde pişirildiği, kuru baklagillerin ve makarnaların haşlama sularının

döküldüğü, sebzelerin ayıklama, doğrama, yıkama işlemi sırası ile hazırlandığı, pilavın daha çok yağda kavrulduğu tespit edilmiştir.

Judy *vd.* (2000), ‘Avustralya Doğal İşyeri Sağlık Projesi’ adlı yürüttükleri çalışmada çalışan bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik sağlık durumlarını, tutumlarını ve sigara-alkol kullanımlarını araştırmışlardır. Erkek işçilerin oluşturduğu araştırmanın sonucunda, işçilerin %73’ü evli, yaş ortalamalarının 40 olduğu, %12’sinin alkol kullandığı, %26’sının sigara içtiği, %74’ünün günde en iyi ihtimalle 1 kez meyve ve %26’sının sebze tükettiği sonucuna ulaşılmıştır

Sabbağ (2003), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla; 128’i erkek, 253’ü kadın toplam 381 öğretmen üzerinde çalışma uygulamıştır. Öğretmenlerin %42,52’sinin halen sigara içtiği, %50,92’sinin hiç alkol kullanmadığı, %54,33’ünün günde üç öğün yemek yediği ve öğle öğününün en çok atlanan ana öğün (%24,93) olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin %71,39’unun yeterli, %24,94’ünün iyi ve %3,67’sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu sonucuna varmıştır.

Akamatsu *vd.* (2005), yapmış oldukları çalışmada 1155 işçinin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını incelemişlerdir. Bu araştırma için araştırma yöntemi olarak 21 tutum cümlesi içeren form kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda ‘son derece önemli’ olarak vurgulanan 4 tutum cümlesi belirlemişlerdir. Bu cümlelerin ‘yeterli ve dengeli beslenme’, ‘taze sebze yemek’, ‘gece geç saatte yemek yememek’ ve ‘besin çeşidini artırmak’ olduğu saptanmıştır.

Esra (2007), yaptığı çalışmada “Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi” adlı çalışmasında gerçekleştirdiği anket sonucuna göre kadın bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının erkek bireylere göre daha olumlu olduğu sonucuna varmıştır.

Tangut (2007), işçilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve alışkanlıkları üzerine yaptığı araştırmada, bireylerin sabah (%73,3), öğle (%87,7) ve akşam (%90,0) öğün saatlerinin düzenli olduğunu, %84,7’sinin günde üç öğün yediğini, en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu ve sabah öğününü kadınların (%45,4) erkeklere (%27,4) göre daha çok atladığını belirlemiştir. Ara öğün tüketenlerin en çok çay içtikleri (%11,0), kek-bisküvi yedikleri (%8,3) saptanmıştır. Bireylerin yemek yeme hızlarını çoğunlukla “normal” olduğu sonucuna varmıştır.

Yılmaz ve Özkan (2007), Balıkesir üniversitesinde öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi konulu çalışmalarında yaptıkları anket sonucunda, öğrencilerin %78,9'unun sağlıklı beslenmediğine ve öğrencilerin %69,7'sinin beslenme ile ilgili eğitim aldığı sonucuna varmıştır.

Yılmaz (2008), tarafından yapılan araştırmada Trakya bölgesinde kentsel ve kırsal kesimde yaşayan bireylerin gıda ürünleri satın alırken dikkat ettikleri faktörler, tüketim alışkanlıkları ve gıda güvenliği ile ilgili sağlık riskleri karşısında bilgi düzeyleri ve davranışları incelenmiştir. Hanelerde alışverişin anne ve baba tarafından yapıldığı, hanelerin eğitim durumu ve ekonomik durum yükseldikçe hazır gıda tüketimlerinin arttığı, gıda satın alırken en önemli konuların tazelik, ürünün tadı ve lezzetiyle birlikte gıda güvenliğinin önemli olduğu belirlenmiştir. Şehirlerde yaşayanların kırsal kesimde yaşayanlara göre gıda tüketiminde daha özenli oldukları, özellikle hayvansal üründen kaynaklı hastalıklara karşı şehirde yaşamlarını sürdürenlerin daha önemle üzerinde durdukları sonucuna varmıştır.

Şahin (2019), yaptığı çalışmada “Huzurevinde yaşayan yaşlıların beslenme durumları ve beslenme durumlarına etki eden faktörler” adlı çalışması sonucu elde ettiği sonuç; huzurevinde kalan yaşlıların diyetlerine uymadığı gözlemlenmiştir. Yaşlıların diyetlerine gereken önemi vermesi ve beslenme alışkanlıkları kazandırılması için eğitim verilmesi, çalışan personel bu konu üzerinde bilinçlendirilmesi sonucuna varmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### Materyal ve Yöntem

#### Materyal

Bu çalışma, 2017-2018 yılları arasında İstanbul ilinde yaşayan, farklı meslek grupları üzerine 300 gönüllü katılımcı ile internet üzerinden yapılmıştır.

Çalışmanın amacı; bu meslek gruplarına mensup kişilerin beslenme konusundaki bilgilerini belirlemek, bilgilerinin doğruluklarını karşılaştırmak ve eğer hatalı veya yanlış bildikleri beslenme ile ilgili yanlışlar varsa onlara öneriler vererek alınabilecek tedbirler konusunda yardımcı olmaktır. Bu doğrultuda bu ankete katılan katılımcılar 10 farklı meslek grubu altında değerlendirmeye alınmıştır.

Ankete katılan katılımcılar; öğretmen grubuna mensup katılımcıların toplamı 39, medya grubuna mensup katılımcıların toplamı 14, sağlık grubuna mensup katılımcıların toplamı 32, emniyet grubuna mensup katılımcıların toplamı 11, mühendis/mimar grubuna mensup katılımcıların toplamı 41, üst düzey yönetici ve beyaz yakalı grubuna mensup katılımcıların toplamı 13, masa başında sabit çalışan gruba mensup katılımcıların toplamı 32, ev hanımı grubuna mensup katılımcıların toplamı 24, öğrenci grubuna mensup katılımcıların toplamı 34, diğer meslekler grubuna mensup katılımcıların toplamı 60 kişi olmak üzere genel toplamda tüm katılımcı sayısı 300'dür. Anket uygulaması İstanbul ilinde yaşayan bireylere internet üzerinden yapılmıştır.

#### Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreninin İstanbul ilinde yaşayan bireylerden oluşturmakta olup örneklem olarak ise 10 farklı meslek grubunda toplam 300 kişi belirlenip veriler toplanmıştır.

#### Araştırma Verilerinin Elde Edilmesi

Verilerin toplanması için anket yöntemi kullanılmıştır. Anket, belirli bir konuda saptanan sorulara veya hipotezlere bağlı olarak örnekleme oluşturan kişilere sorular yöneltilmesini içeren planlı bir veri toplama tekniğidir (Balcı 2009). Çalışmanın anketi, konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar bakılarak geliştirilmiştir (EK 1). Ankete katılacaklar dikkate alınarak geliştirilmiştir.

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama uygulaması bir topluluğun belirli özelliklerini ortaya çıkarmak için sonuçların toplanmasını amaçlayan çalışmadır. Araştırmada

tarama çeşitlerinden genel tarama çeşidi kullanılmıştır. “Genel tarama çeşidi, çok sayıda çeşitten oluşan bir evrende, evrenle ilgili genel bir sonuca varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir topluluk, örnek ya da örneklerin üzerine uygulanan tarama düzenlemeleridir” (Karasar 2014).

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kullanılarak,  $BKİ = \frac{Vücut\ Ağırlığı}{Boy\ uzunluğu^2}$  formülüyle BKİ hesaplanmıştır. BKİ’leri WHO’ya göre gruplandırılmıştır (<18,5 zayıf, 18,5 – 24,9 normal, 25,0 – 29,9 hafif şişman,  $\geq 30,0$  şişman) (WHO 2000).

Verilerin değerlendirilmesinde meslek grubu değişkenleri kullanılmıştır ve bunlar arasındaki ilişki, grafikler ve tablolarla değerlendirilmiştir.

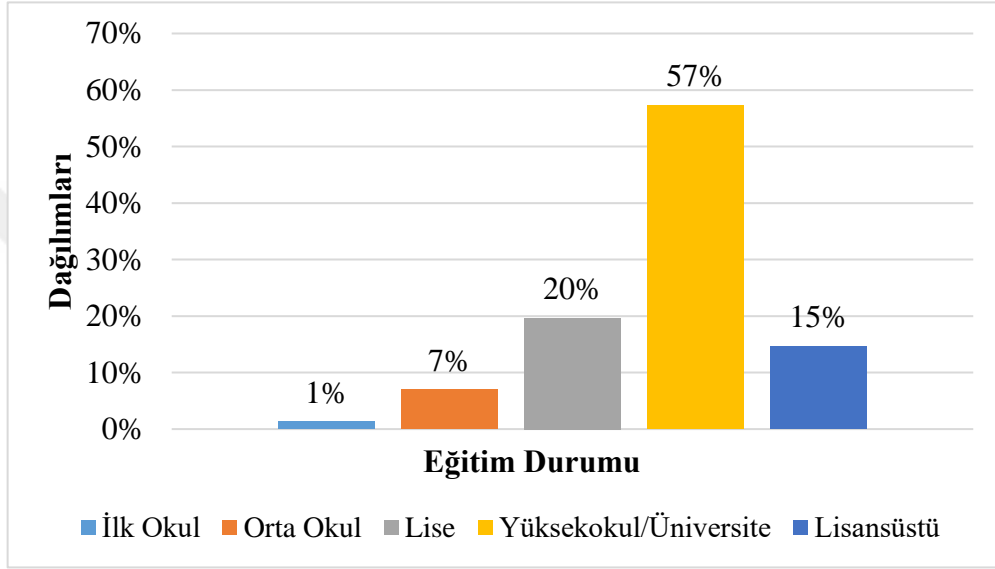


## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### Araştırma Bulguları ve Tartışma

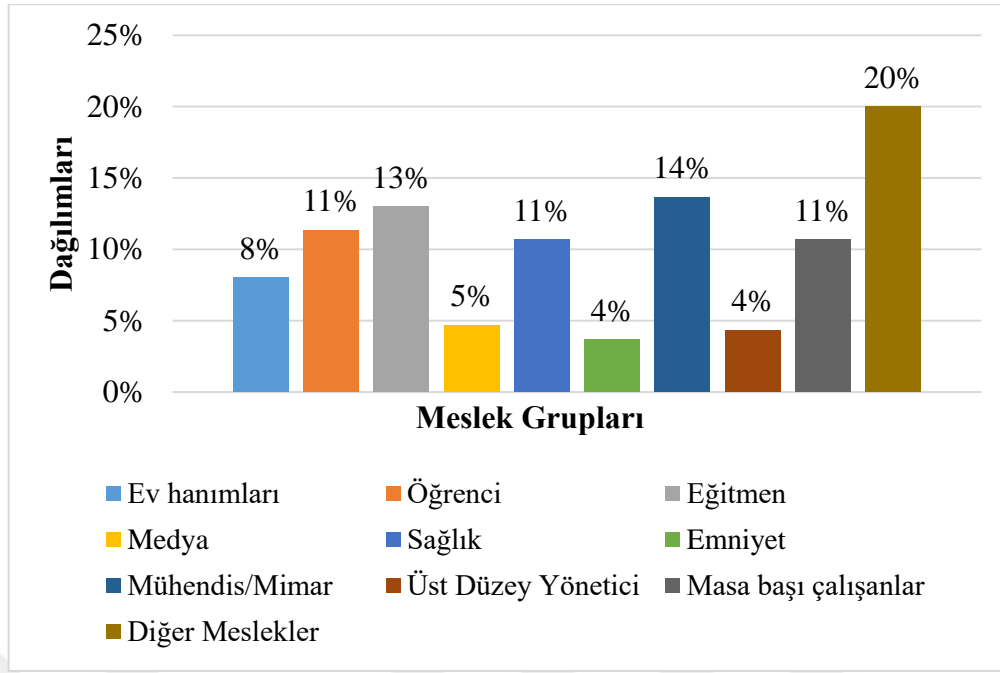
#### Genel Katılım Bazında Anket Sonuçları

İstanbul ilinde yer alan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi konulu anket çalışması internet üzerinden gönüllü 300 bireyin anket sorularına verdiği cevapların yüzde dağılımları tablolar halinde aşağıda gösterilmektedir.



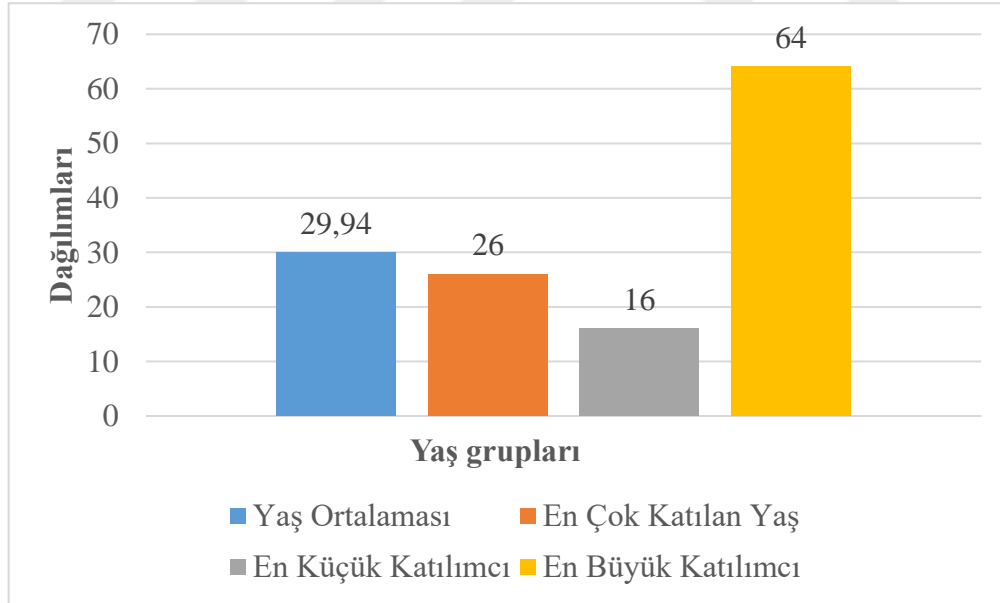
Şekil 1. "En son mezun olduğunuz okul?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Anket katılan meslek gruplarında çalışan kişilerin çoğunun (%72) yüksekokul ve lisansüstü mezun olduğu tespit edilmiştir (Şekil 1).



Şekil 2. "Mesleğiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

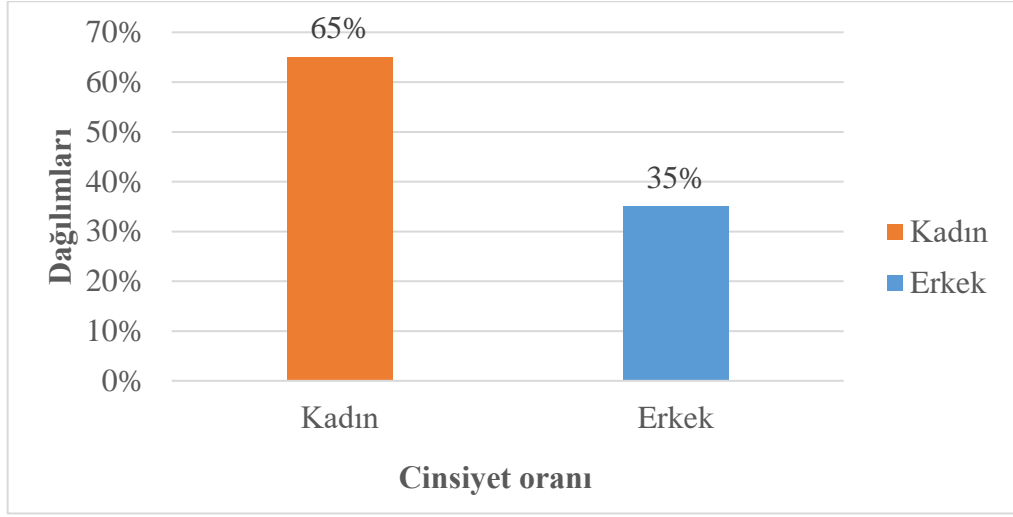
Anket katılan meslek grupları; ev hanımı (%8), öğrenci (%11), eğitimci (%13), medya (%5), sağlık (%11), emniyet (%4), mühendis/mimar (%14), üst düzey yönetici (%4), masa başı çalışanlar (%11) ve diğer meslekler (%20) gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır (Şekil 2).



Şekil 3. "Yaşınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

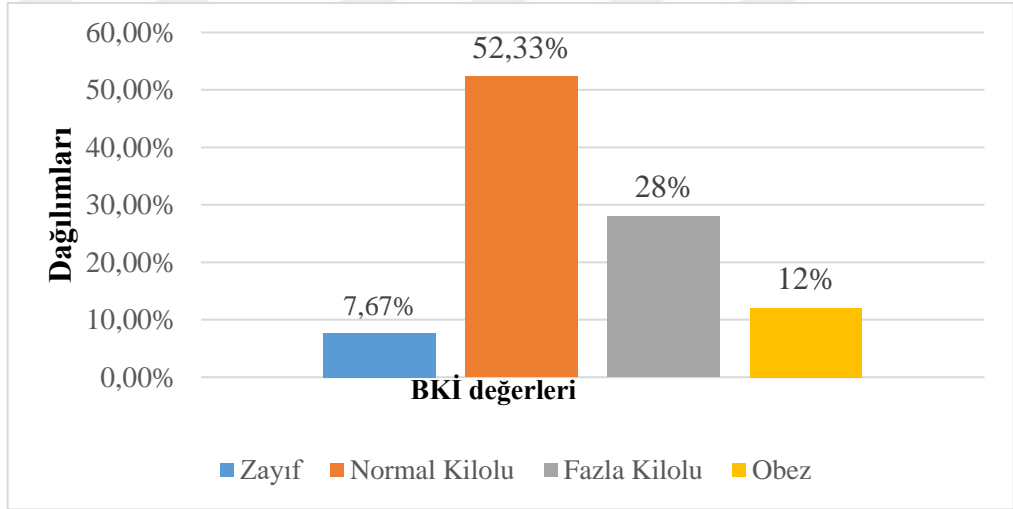
Anket uygulanan katılımcıların yaş ortalamalarının 29,94 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ankete en çok katılan yaş grubunu 26 yaşındaki bireyler oluşturmuştur (Şekil 3).





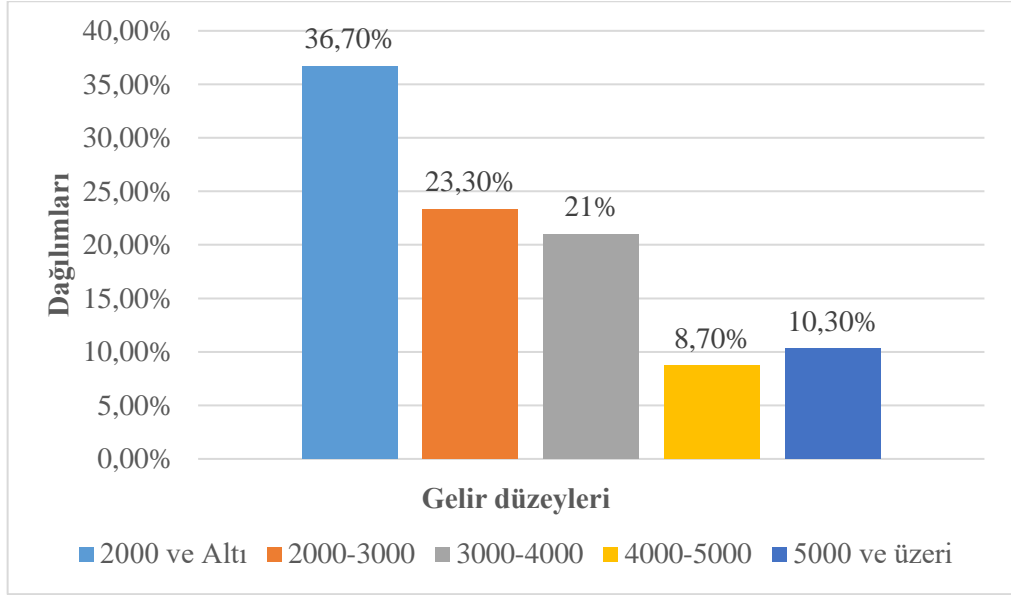
Şekil 4. "Cinsiyetiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan kadın bireylerin oranı %65, erkek bireylerin oranı ise %35'dir (Şekil 4).



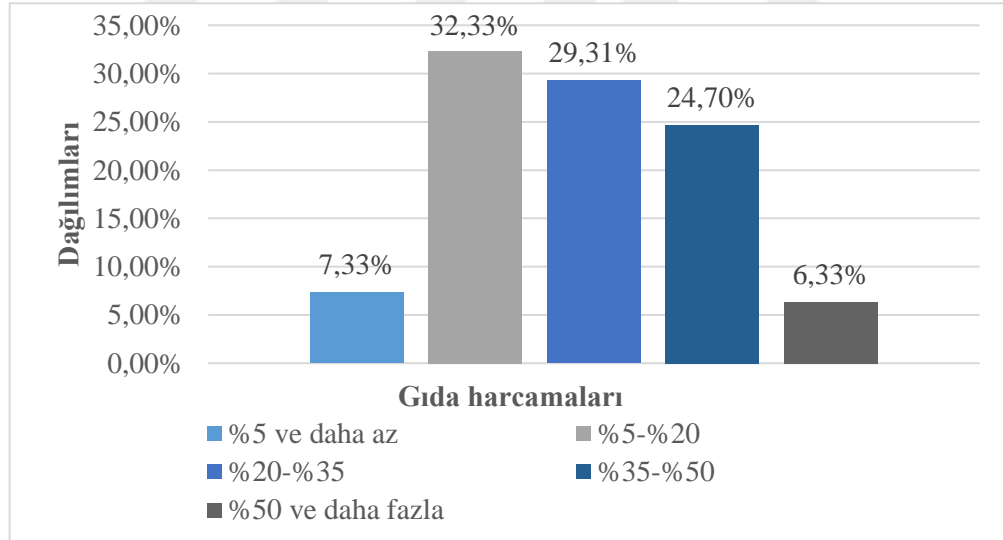
Şekil 5. "Boy ve kilonuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin boy ve kiloları dikkate alındığında BKİ sonuçları göre katılımcıların %7,67 zayıf, %52,33 normal kilolu, %28 fazla kilolu, %12'sinde obez olduğu belirlenmiştir (Şekil 5).



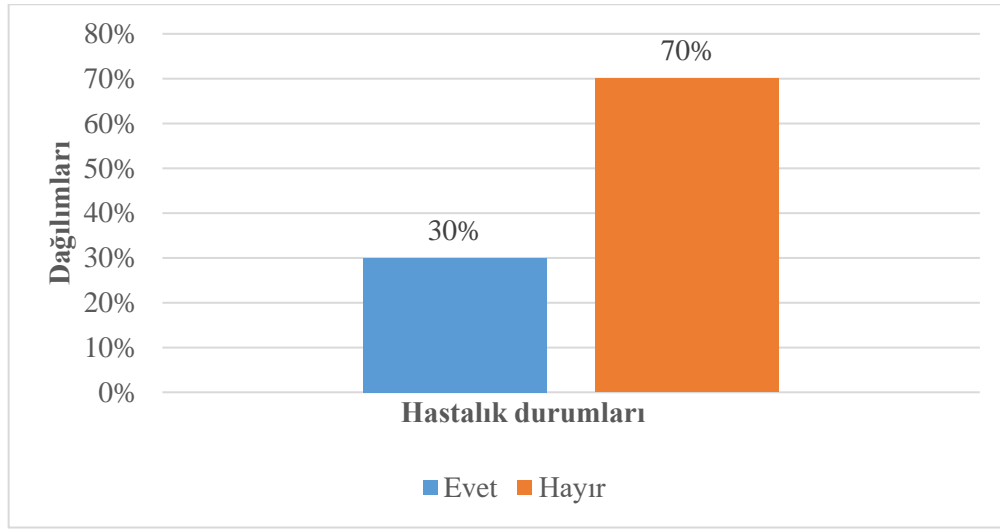
Şekil 6. "Gelir düzeyiniz (TL)?" Sorusuna verilen cevapların (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin Gelir düzeyleri dikkate alındığında sonuçları göre katılımcılar %36,7'si 2000 TL ve altı, %23,30'u 2000-3000 TL, %21'i 3000-4000 TL, %8,7'si 4000-5000 TL ve %10,30 ise 5000 TL ve üzerinde gelirleri olduğu belirlenmiştir (Şekil 6).



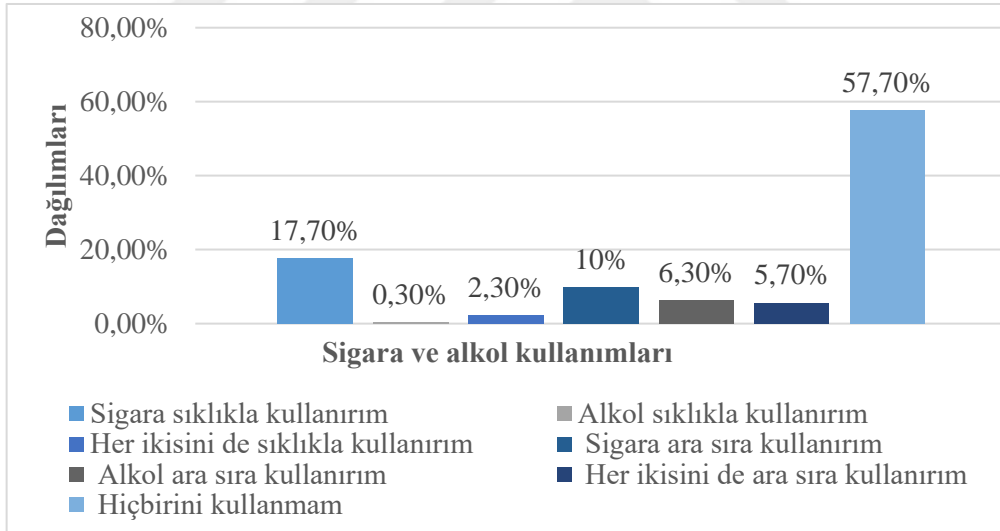
Şekil 7. "Gıda harcamalarınız toplam gelirinizdeki payı yüzde (%) kaçını oluşturmaktadır?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylere gıda harcamalarının gelirleri üzerindeki oranları soruldu, sonuçlar dikkate alındığında katılımcıların %7,33'ü %5 de daha az, %32,33'ü %5-%20 arası, %29,31'i %20-%35 aralığında, %24,70'i %35-%50 arasında ve %6,33'ü ise %50 ve daha fazla gıda harcamaları olduğu belirlenmiştir (Şekil 7).



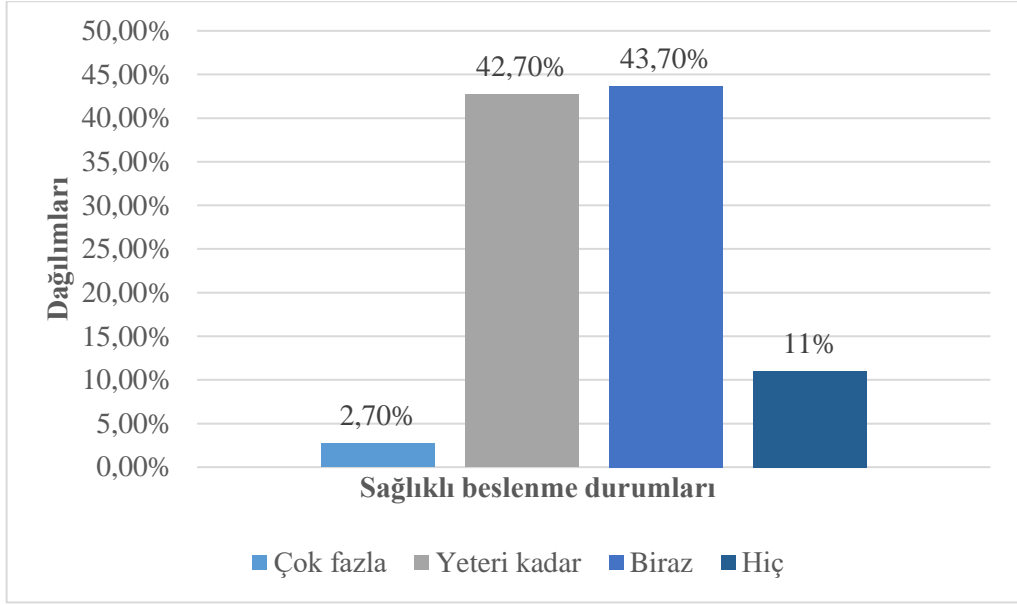
Şekil 8. "Tanısı konulmuş herhangi bir hastalığınız var mı?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylere tanısı konulmuş herhangi bir hastalık durumları soruldu, sonuçlar dikkate alındığında %30'u evet cevabını verdi kalan %70'lik kısımda hayır diyerek herhangi bir hastalıkları olmadığını belirtmiştir (Şekil 8).



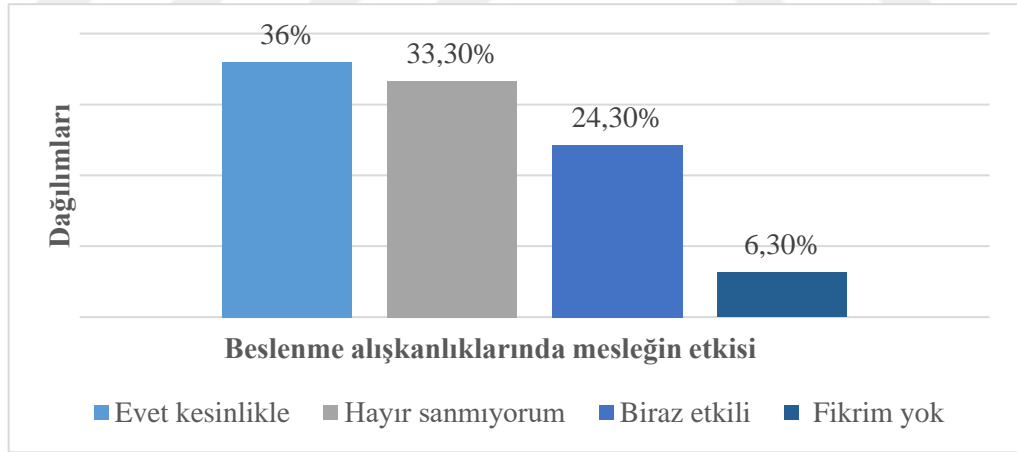
Şekil 9. "Sigara veya Alkol kullanımınız ne sıklıkta?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylere sigara ve alkol kullanım durumları sorulduğunda verilen cevaplar ışığında sonuçlar; %17,70'i sigara sıklıkla kullanımım, %0,30 alkol sıklıkla kullanımım, %2,30 her ikisini de sıklıkla kullanımım, %10'u sigara ara sıra kullanımım, %6,30'u alkol ara sıra kullanımım, %5,7'si her ikisini de ara sıra kullanımım ve %57,70'i de hiçbirini kullanmam cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 9).



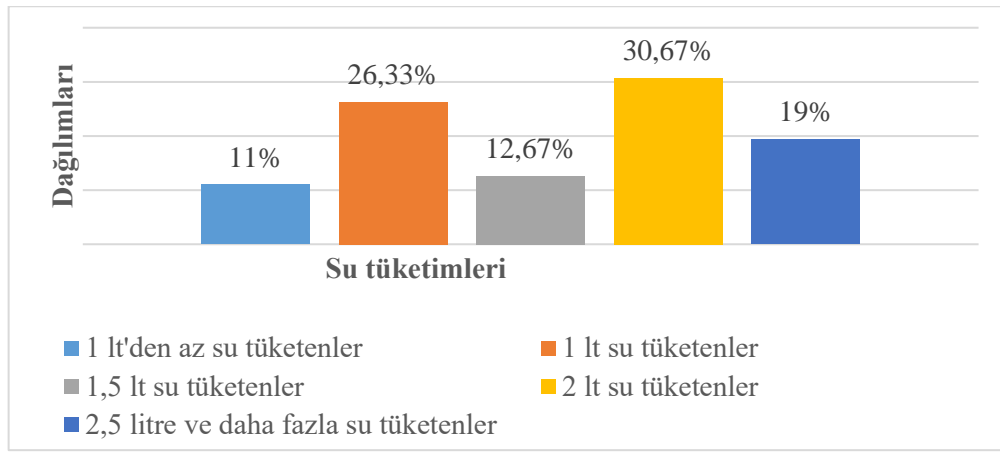
Şekil 10. "Sağlıklı beslendiğinizi iddia ediyor musunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylere sağlıklı beslenme durumları sorulduğunda verilen cevaplar ışığında katılan bireylerin sonuçlar %2,70'i sağlıklı beslendiği, %42,70'i yeteri kadar (orta derecede) beslendiğini, %43,7'si biraz cevabını verirken %11'i de sağlıklı beslenmediğini belirtmiştir (Şekil 10).



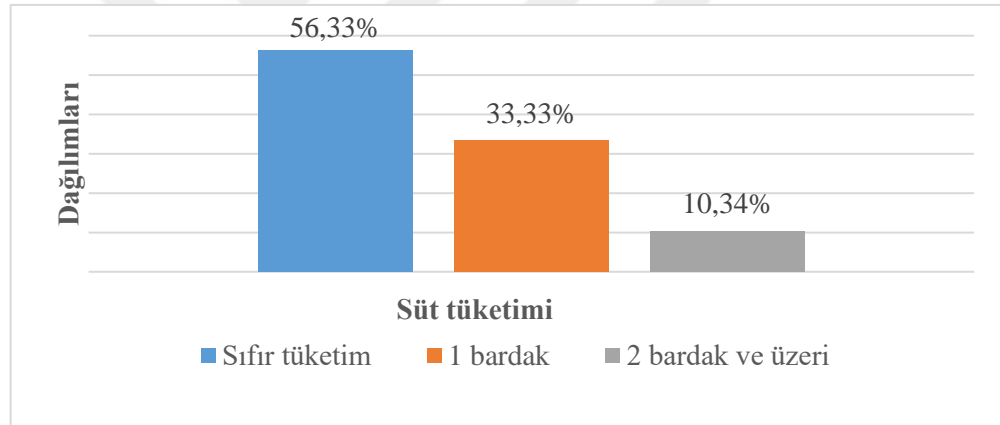
Şekil 11. "Beslenme alışkanlıklarınızda mesleğinizin etkisi var mı?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylere beslenme alışkanlıklarında mesleklerinin etkileri sorulduğunda verilen cevaplar ışığında katılan bireylerin oranları %36'sı evet kesinlikle, %33,30'u hayır sanmıyorum, %24,30'u biraz etkili ve %6,30'u da fikrim yok cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 11).



Şekil 12. "Günlük Su tüketim miktarınız (litre bazında)" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

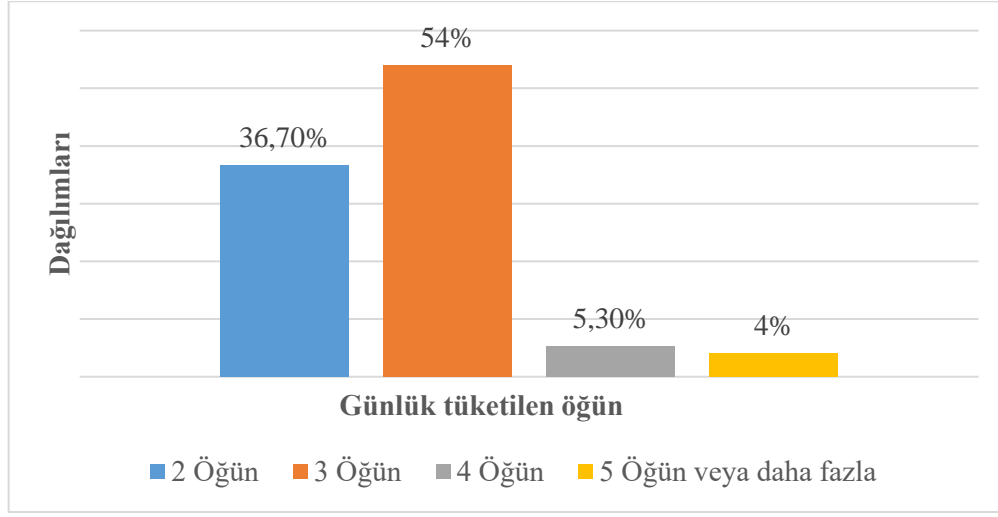
Ankete katılan bireylerin su tüketimleri sorulduğunda %11'i 1 lt 'den az, %26,33'ü 1 lt, %12,6'sı 1,5 lt, %30,67'si 2 lt ve %19'u da 2,5 lt ve üzerinde su tükettikleri belirlenmiştir (Şekil 12).



Şekil 13. "Günlük Süt tüketim miktarınız (kaç bardak)?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

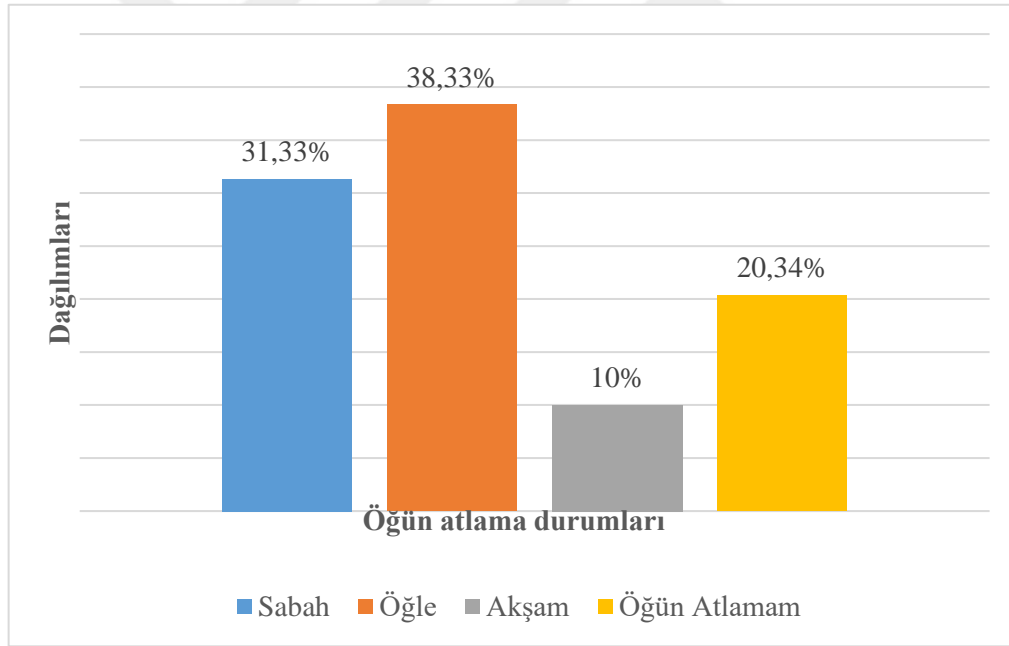
Ankete katılan bireylerin süt tüketimleri sorulduğunda bardak bazında verilen cevaplar %56,33'ü hiç tüketmediğini, %33,33'ü 1 bardak ve %10,34'ü de 2 bardak ve üzerinde süt tükettikleri belirlenmiştir (Şekil 13).

Uzunöz ve Gülşen (2007), Gaziosmanpaşa Üniversitesindeki 300 öğrenci üzerinde yaptığı anket çalışmasında %28,67'sinin düzenli olarak süt içtiklerini belirlemişlerdir. Bu anket çalışmasında ise çalışan kişilerin %43,67'sinin düzenli olarak süt tükettikleri belirlenmiştir. Bu durumda, meslek sahibi kişilerin öğrencilere nazaran daha yüksek gelir düzeyine sahip olduğundan daha yüksek oranda süt içme alışkanlığı kazandığı söylenebilir. Bu durum meslek sahibi kişilerin öğrencilere göre beslenme konusunda daha bilinçli olmasını göstermektedir.



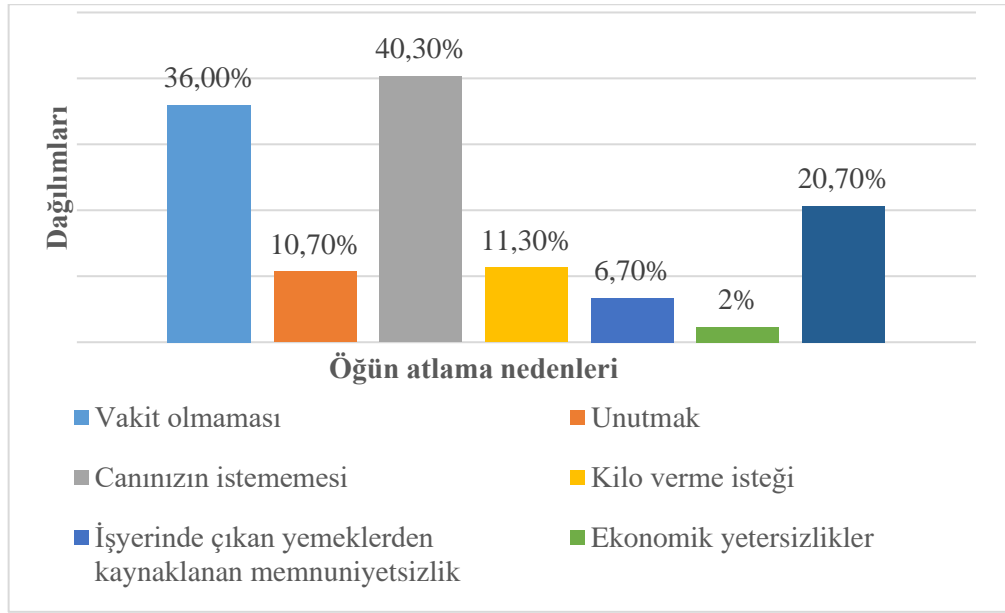
Şekil 14. "Günde kaç öğün yemek yersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %36,7'si 2 öğün, %54'ü 3 öğün, %5,30'u 4 öğün ve %4'dü de 5 öğünden fazla öğün tükettikleri belirlenmiştir (Şekil 14).



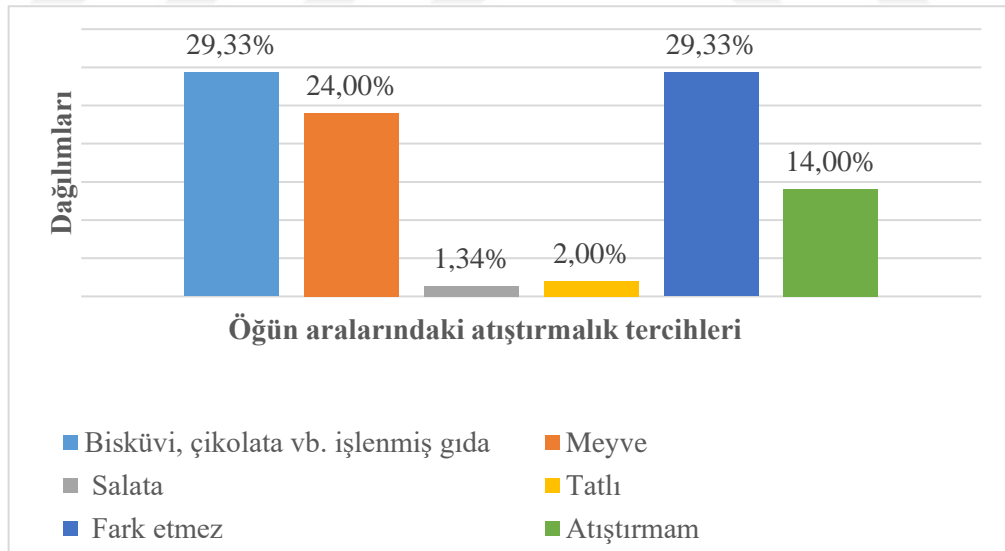
Şekil 15. "Genelde en çok hangi ana öğününüzü atlarsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %31,33'ü sabah, %38,33'ü öğle, %10'u akşam ve %20,34'ünün de öğün atlamadıkları belirlenmiştir (Şekil 15).



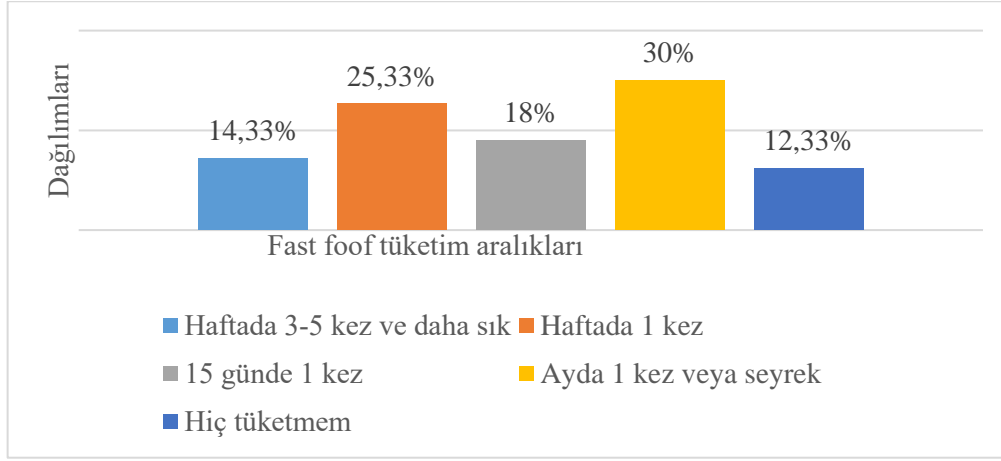
Şekil 16. "Ana öğünlerinizi atlamamanızın sebebi veya sebepleri nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %36'sı vakit olmaması, %10,70'i unutmak, %40,30'u canınızın istememesi, %11,30'u kilo verme isteği, %6,70'i işyerinde çıkan yemeklerden kaynaklanan memnuniyetsizlik, %2'si ekonomik yetersizlikler ve %20,70'i de öğün atlamadıkları belirlenmiştir (Şekil 16).



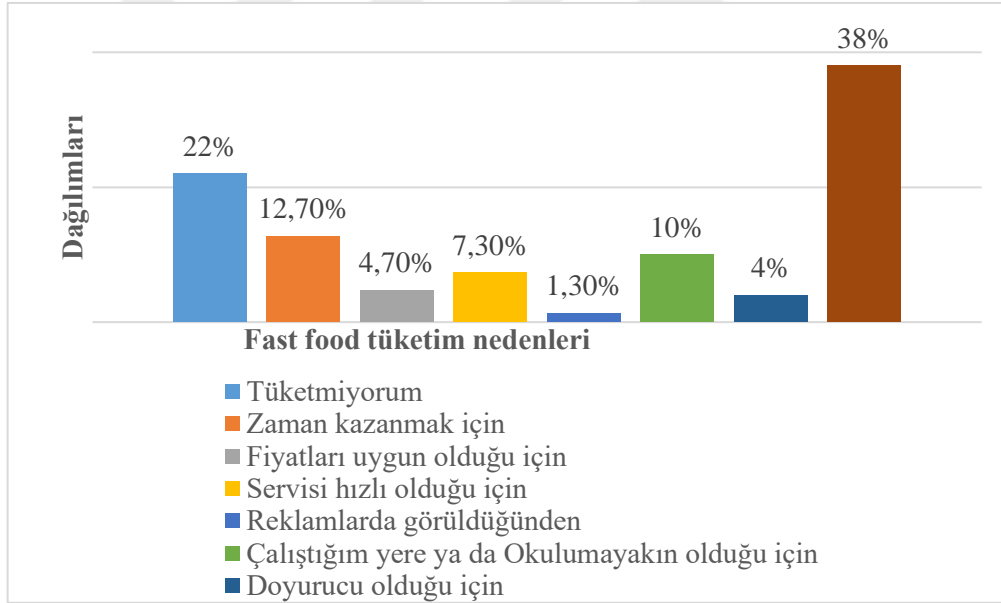
Şekil 17. "Öğün aralarında atıştırma olarak ne tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %29,33'ü bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda, %24'ü meyve, %1,34'ü salata, %2'si tatlı, %29,33'ü fark etmez ve %14'ü atıştırmam cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 17).



Şekil 18. "Hızlı hazır yiyecek (Fast-Food) tüketim aralığınız nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %29,33'ü Haftada 3-5 defadan daha sık, %25,33'ü haftada 1 kez, %18'i 15 günde bir, %30'u ayda 1 kez veya seyrek ve %12,33'ünün de hiç tüketmedikleri cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 18).

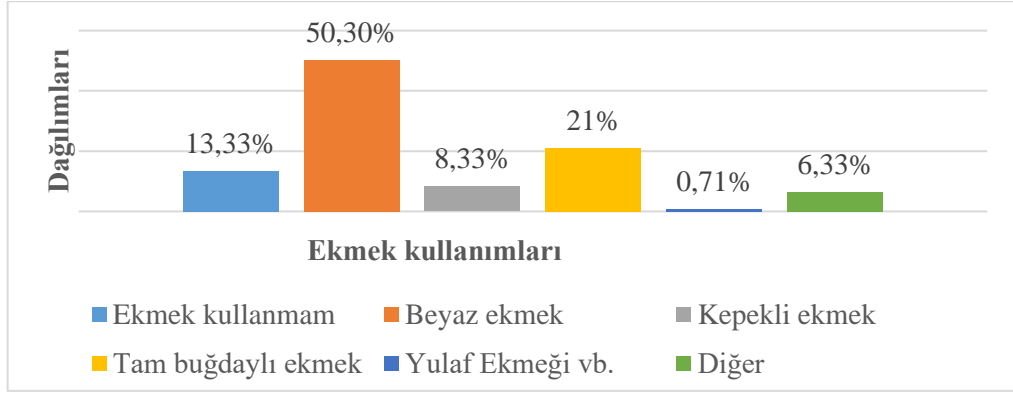


Şekil 19. "Fast-Food tüketiyorsanız, neden tüketiyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %22'si tüketmiyorum, %12,70'i zaman kazanmak için, %4,70 fiyatları uygun olduğu için, %7,30'u servis hızlı olduğu için, %1,30'u reklamlarda görüldüğünden, %10'u çalıştığım yere ya da okuluma yakın, %4'ü doyurucu olduğu için ve %38'i lezzetli olduğu için cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 19).

Bu durumda ankete katılan kişilerin yüksek oranda hazır gıda ürünlerini lezzetli buldukları görülmektedir.

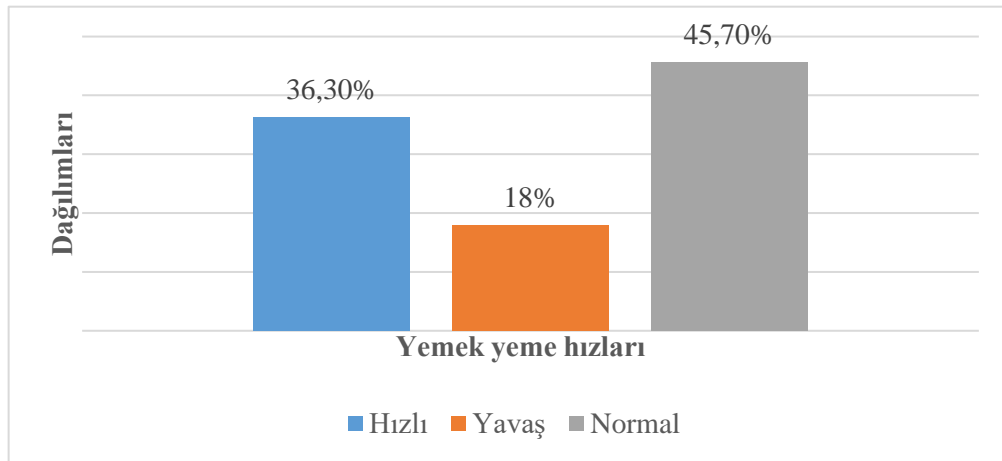




Şekil 20. "Yemeklerde hangi tür ekmeği kullanırsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

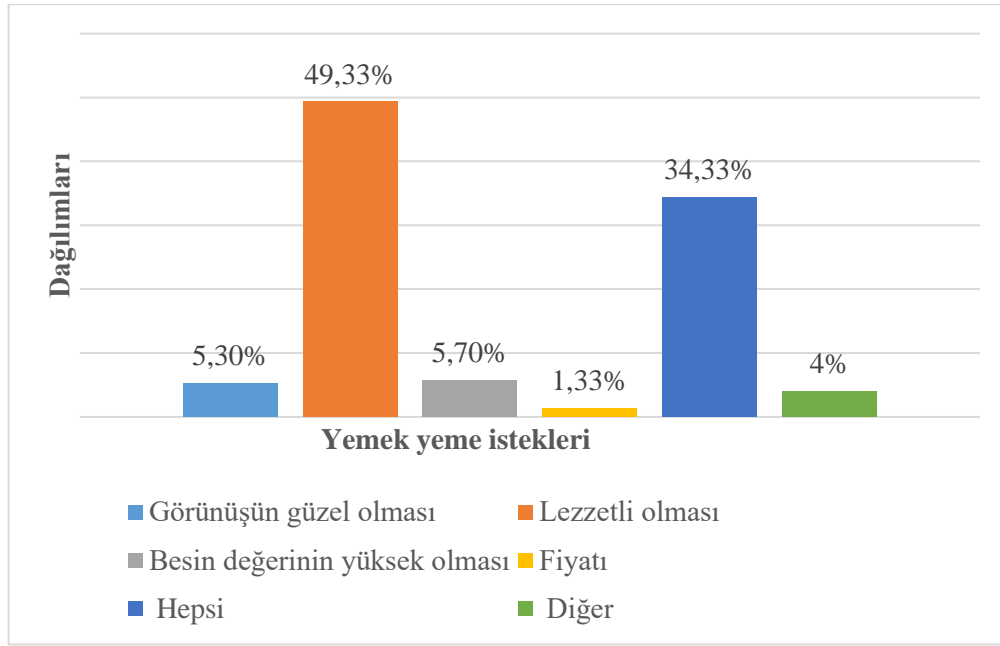
Ankete katılan bireylerin %13,33'ü ekmek kullanmam, %50,30'u beyaz ekmek, %8,33'ü kepekli ekmek, %21'i tam buğdaylı ekmek, %0,71'i yulaf ekmeği vb., ve %6,33'ü diğer cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 20).

Ankete katılanların büyük çoğunluğu kepeksiz ekmek tükettiklerini ve bu durumun kişilerde sağlıklı beslenme bilgisinin veya alışkanlığının yetersiz olduğunu göstermektedir. Aksoylu ve ark. (2014) Manisa il merkezinde bireylerin ekmek çeşitlerini tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi üzerinde yaptıkları bir çalışmada kadınların beyaz ekmek dışındaki ekmek çeşitlerini erkeklerden daha fazla miktarda tükettiği ve cinsiyet – tüketim miktarı arasındaki ilişkinin önemli olduğu belirlemişlerdir. Bu durum, beyaz ekmeğin kepekli ekmeğe görünüşünün daha cazip, hacminin daha fazla ve bayatlamasının daha geç olması ile izah edilebilir.



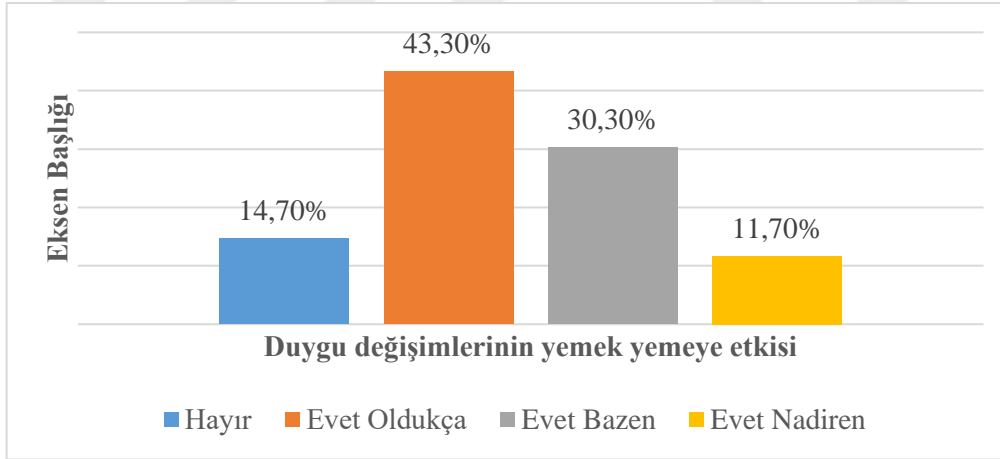
Şekil 21. "Yemek yeme hızınız nasıldır?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %36,30'ü hızlı, %18'i yavaş ve %45,70'i normal hızda yemek yedikleri cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 21).



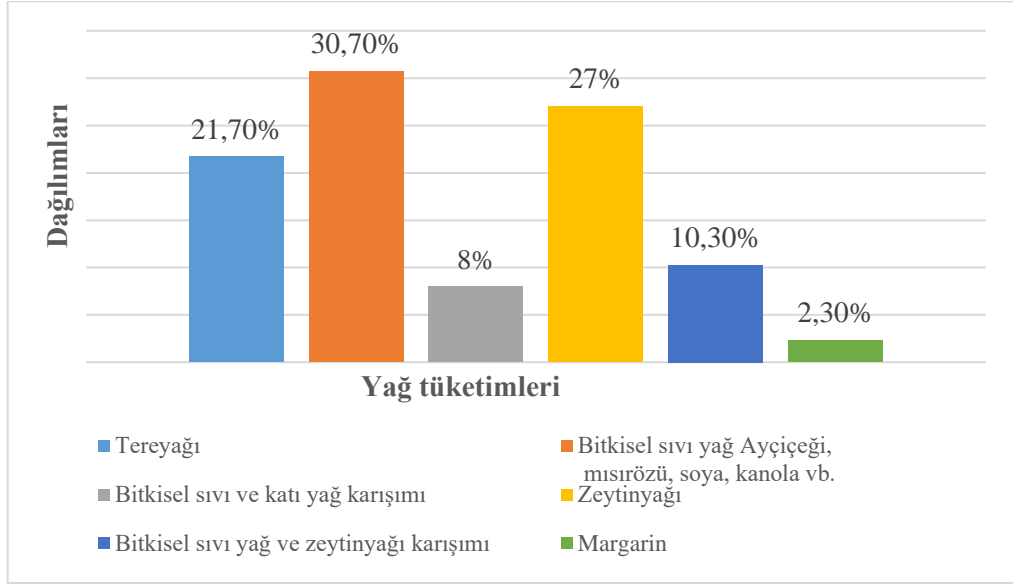
Şekil 22. "Yemek yeme isteğinizde, yemekte sizi ne etkiler?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %5,30'u görünüşün güzel olması, %49,33'ü lezzetli olması, %5,70'i besin değerinin yüksek olması, %1,33'ü fiyatı, %34,33'ü hepsi ve %4'ünün diğer cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 22).



Şekil 23. "Duygu değişimleriniz yemek yemenizi etkiler mi?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

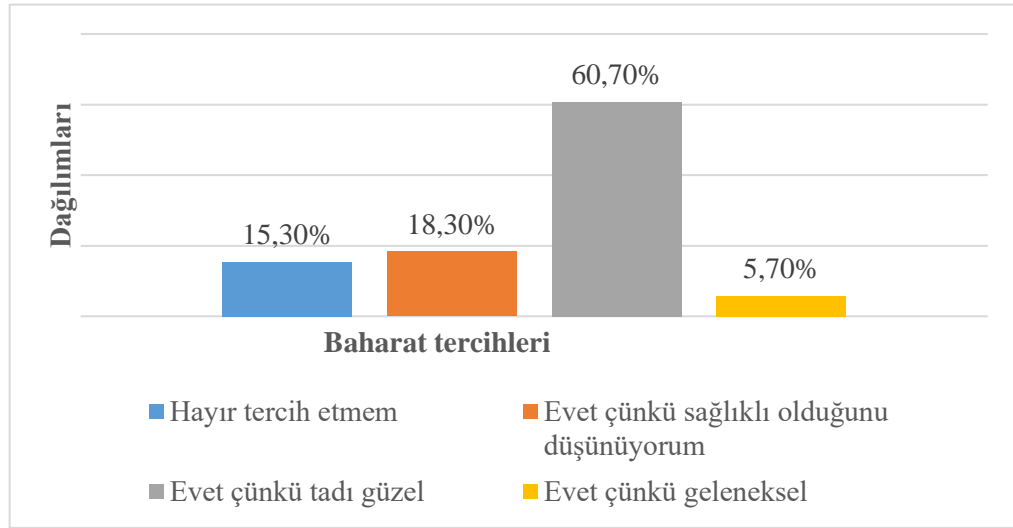
Ankete katılan bireylerin %14,70'i hayır, %43,30'u evet oldukça, %30,30'u evet bazen, %11,70'i evet nadiren cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 23).



Şekil 24. "En fazla hangi yağı tüketirsiniz? Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

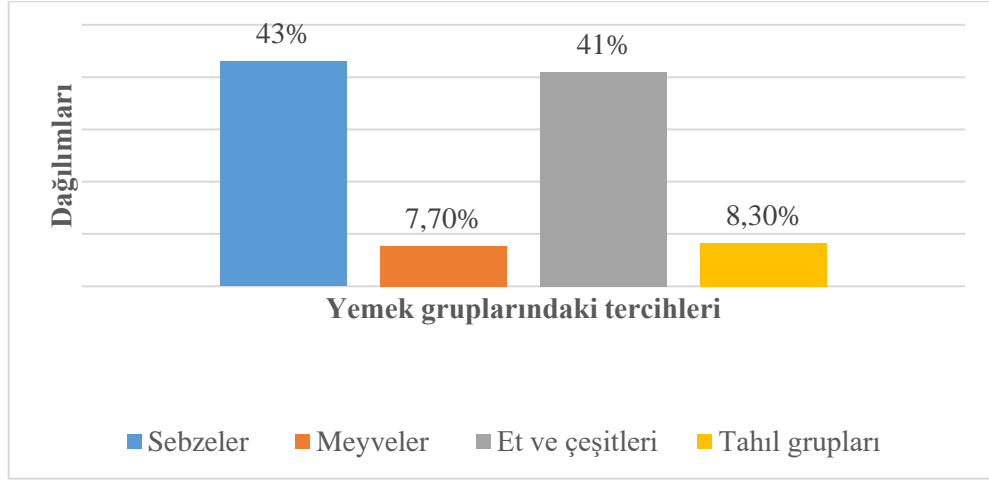
Ankete katılan bireylerin %21,70'i tereyağı, %30,70'i bitkisel sıvı yağ ayçiçeği, mısırözü, soya, kanola vb., %8'i bitkisel sıvı ve katı yağ karışımı, %27'si zeytinyağı, %10,30'u bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımı, %2,30'u margarin cevabını vermiştir (Şekil 24).

Ankete katılan kişilerin katı ve sıvı yağ tüketiminde ideal bir denge sağladıkları, margarin tüketiminin en az düzeyde olması toplum bilincinin arttığını göstermektedir.



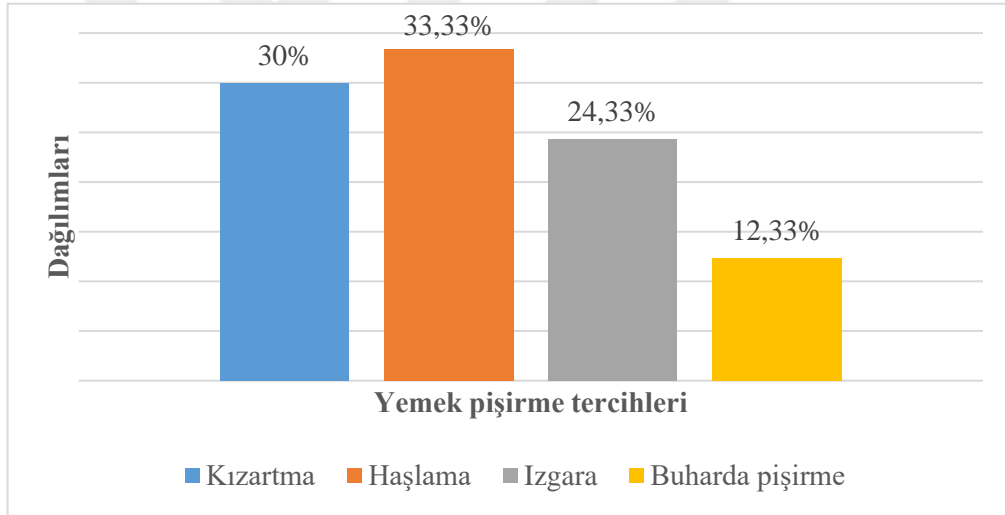
Şekil 25. "Baharatlı yemekleri tercih etme nedeniniz nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %15,30'u hayır tercih etmem, %18,30'u evet çünkü sağlıklı olduğunu düşünüyorum, %60,70'i evet çünkü tadı güzel, %5,30'u evet çünkü geleneksel cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 25).



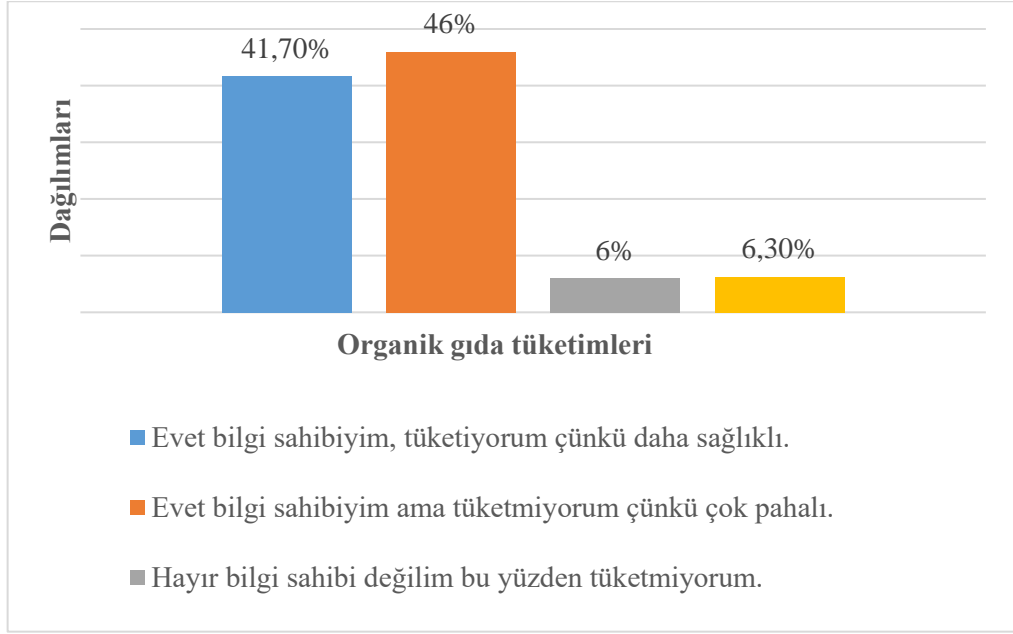
Şekil 26. "Yemek gruplarından hangisini çoğunlukla tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %43 sebzeler, %7,70'i meyveler, %41 et ve çeşitleri, %8,30'u tahıl grupları cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 26).



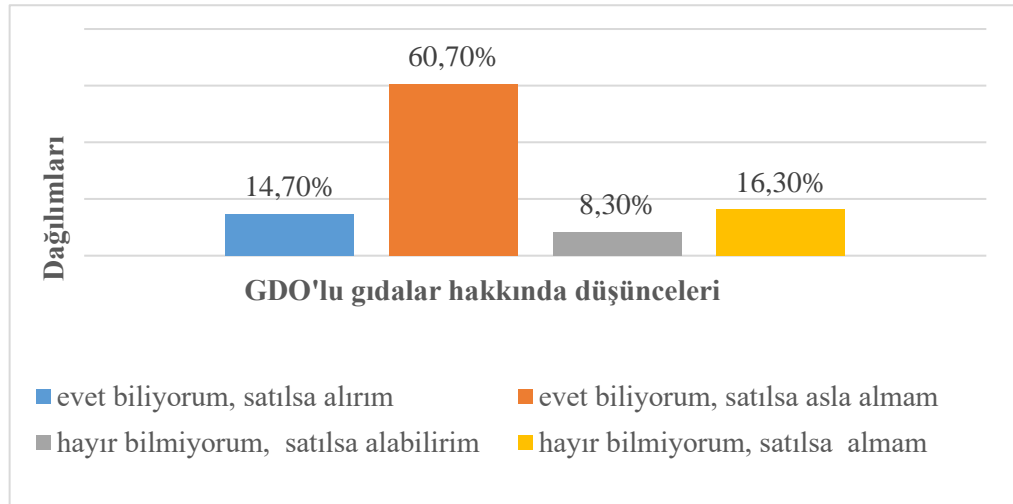
Şekil 27. "Yemek pişirirken hangi yöntemi daha çok tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %30 kızartma, %33,33'ü haşlama, %24,33'ü ızgara ve %12,33'ü buharda pişirme cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 27).



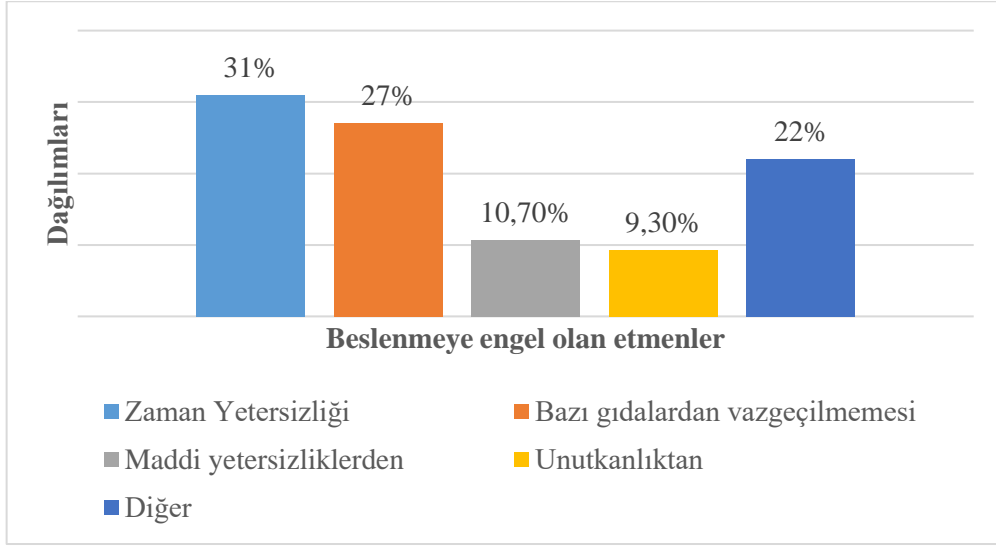
Şekil 28. "Organik gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %41,70'i evet bilgi sahibiyim, tüketiyorum çünkü daha sağlıklı, %46'sı evet bilgi sahibiyim ama tüketmiyorum çünkü çok pahalı, %6'sı hayır bilgi sahibi değilim bu yüzden tüketmiyorum, %6,30'u hayır bilgi sahibi değilim ama tüketiyorum çünkü daha kaliteli duruyor cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 28).



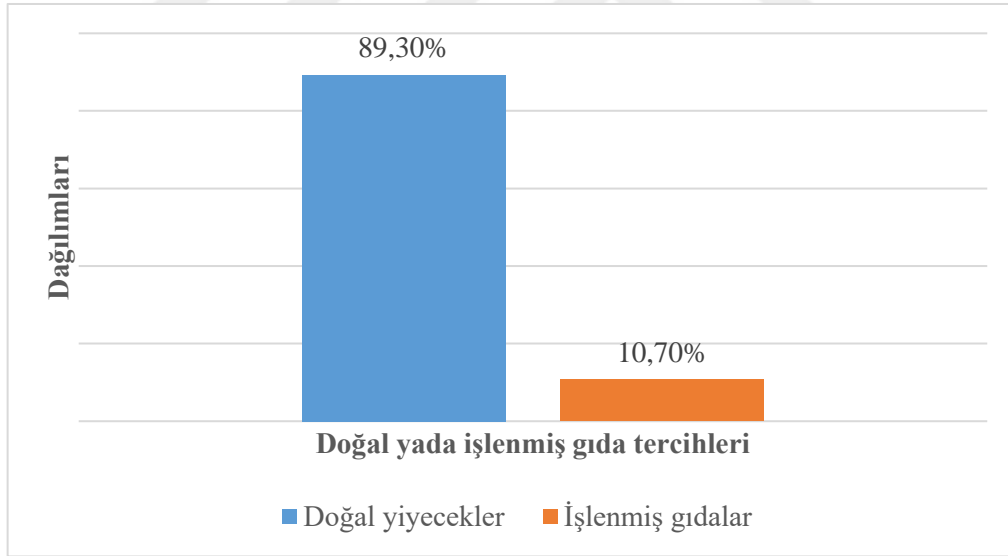
Şekil 29. "GDO'lu gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %14,70'i evet biliyorum, satılsa alırım, %60,70'i evet biliyorum, satılsa asla almam, %8,30'u hayır bilmiyorum, satılsa alabilirim, %16,30'u hayır bilmiyorum, satılsa almam cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 29).



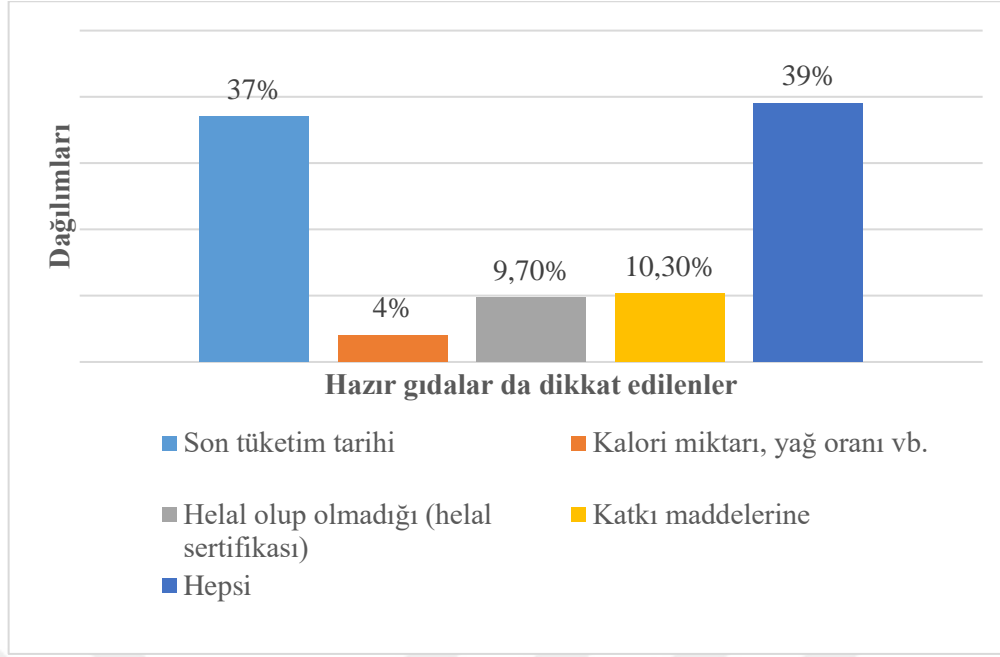
Şekil 30. "Sizce gün içerisinde sağlıklı ve dengeli beslenmenizin nedeni nedir?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %31'i zaman yetersizliği, %27 bazı gıdalardan vazgeçilmemesi, %10,70'i maddi yetersizliklerden, %9,30'u unutkanlıktan ve %22'si diğer etmenler cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 30).



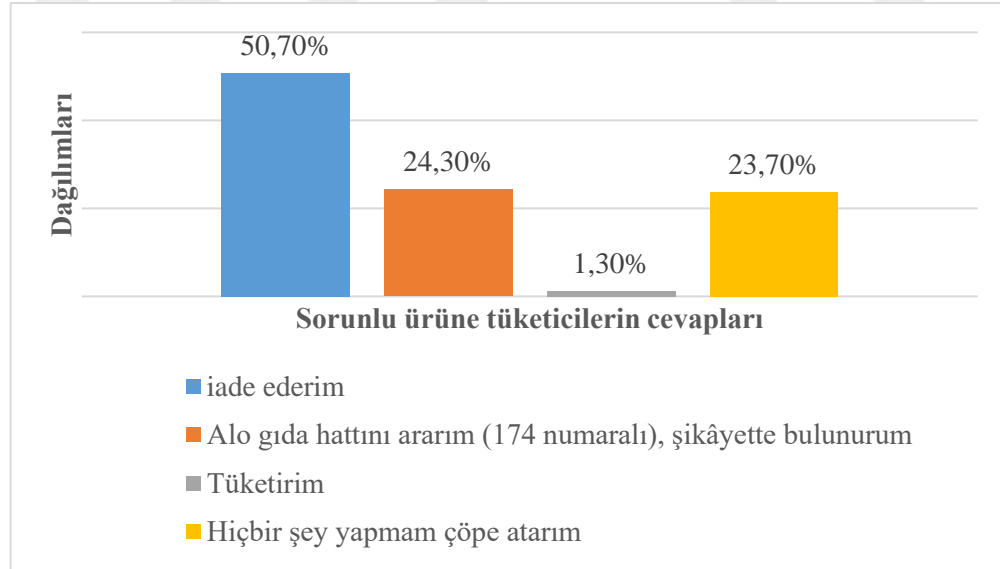
Şekil 31. "Doğal yiyeceklerimi işlenmiş gıdaları mı tercih edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %89,30'u doğal yiyecekler ve %10,70'i de işlenmiş gıdalar cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 31).



Şekil 32. "Hazır gıdalar aldığınızda nelere dikkat edersiniz?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %37 son tüketim tarihi, %4 kalori miktarı, yağ oranı vb., %9,70'i helal olup olmadığı (helal sertifikası), %10,30'u katkı maddelerine, %39 hepsi cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 32).



Şekil 33. "Aldığımız ürünün herhangi bir hile, zehirlenme ya da SKT geçmiş ürün olduğunu fark ederseniz ne yaparsınız?" Sorusuna verilen cevapların yüzde (%) dağılımları

Ankete katılan bireylerin %50,70'i iade ederim, %24,30'u alo gıda hattını ararım (174 numaralı), şikâyette bulunurum, %1,30'u tüketirim, %23,70'i hiçbir şey yapmam çöpe atarım cevabını verdiği belirlenmiştir (Şekil 33).

## Meslek Grupları Değişkeni Bazında Anket Sonuçları

Tablo 1. Meslek Gruplarına Göre "Boy ve Kilonuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	Obez
Diğer	2	28	21	9
Eğitmen	1	20	15	3
Emniyet	0	8	3	0
Ev hanımı	2	9	7	6
Masa başı	0	16	12	5
Medya	1	8	4	1
Mühendis/Mimar	7	22	8	4
Öğrenci	8	20	3	3
Sağlık	2	20	6	3
Üst düzey yönetici	0	6	5	2

Meslek ve BKİ oranları incelendiğinde bütün meslek gruplarının en yüksek oran alan BKİ değer grupları normal değerler olarak görülmektedir. Masa başı çalışanlarda en yüksek oranlar fazla kilolu ve normal kiloda olarak görülürken, öğrencilerde ise normal kilodan sonra zayıf kilo oranları göze çarpmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2. Meslek Gruplarına Göre "Gelir Düzeyiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	2000 ve altı	2000-3000	3000-4000	4000-5000	5000 +
Diğer	31	15	6	5	3
Eğitmen	9	12	10	6	2
Emniyet	2	2	3	2	2
Ev Hanımı	14	4	6		
Masa Başı	12	8	7	3	3
Medya	1	7	4	2	
Mühendis/Mimar	12	10	9	2	8
Öğrenci	27	4	2	1	
Sağlık	3	6	14	2	6
Üst düzey yönetici	2	2	3	3	3

Meslek grupları ve gelir düzeyleri tablosu verileri yukarıdadır. Meslek gruplarından diğer, ev hanımı, masa başı, mühendis ve öğrenci gruplarında en yüksek oran 2000 TL ve altı arası olarak görülmektedir. Medya ve eğitmen gruplarında en yüksek oran 2000-3000 TL arası ve sağlık, emniyet gruplarında 3000-4000 TL arası ve üst düzey yönetici çalışma grubunda en yüksek oran 3000 TL ve üzeri olarak görülmektedir (Tablo 2).



Tablo 3. Meslek Gruplarına Göre "Gıda Harcamalarınız Toplam Gelirinizdeki Payın Yüzde (%) Kaçını Oluşturmaktadır? Sorusuna Verilen Frekans Tablosu

Meslek	%5 ve daha az	%5-%20	%20-%35	%35-%50	%50 +
Diğer	5	13	22	17	3
Eğitmen	2	14	12	9	2
Emniyet	2	5	2	2	
Ev Hanımı	4	4	9	4	3
Masa Başı	1	13	8	8	3
Medya	2	4	4	2	2
Mühendis/Mimar	1	23	7	8	2
Öğrenci	2	7	11	11	3
Sağlık	3	11	7	9	1
Üst Düzey yönetici	0	4	5	4	0

Gıda harcamaları ile toplam gelir arasındaki pay incelendiğinde eğitimci, emniyet, masa başı, mühendis, sağlık meslek gruplarında en yüksek oranlar %5-%20 olarak görülmektedir. Diğer, ev hanımı, üst düzey meslek gruplarında ise en yüksek oran %20-%35 olarak görülmektedir. Medya grubunda bu oran %5-20 ile 20-35 arasındaki oran aynıdır. Öğrenci grubunda ise %20-35 ile %35-50 arasında benzer oranlar göze çarpmaktadır (Tablo 3).

Tablo 4. Meslek Gruplarına Göre "Tanısı Konulmuş Herhangi Bir Hastalığınız varımı?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Evet	Hayır
Diğer	20	40
Eğitmen	14	25
Emniyet		11
Ev Hanımı	10	14
Masa Başı	6	27
Medya	2	12
Mühendis/Mimar	11	30
Öğrenci	10	24
Sağlık	14	17
Üst Düzey Yönetici	3	10

Meslek grupları ile tanısı konulmuş hastalık arasındaki ilişki sonuçları tabloda verilmiştir. Bütün meslek gruplarında "hayır" cevabı en çok verilen cevap olarak görülmektedir (Tablo 4).

Tablo 5. Meslek Grupların Göre "Sigara ve Alkol Kullanmanız Ne Sıklıkta?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Sigara Sıklıkla Kullanımı m	Alkol Sıklıkla Kullanımı m	Her İkisini de Sıklıkla Kullanımı m	Sigara Ara sıra Kullanımı m	Alkol Ara sıra kullanımı m	Her ikisini de Ara sıra Kullanımı m	Hiçbirini Kullanma m
Diğer	21	0	1	6	2	2	28
Eğitmen	6	0	0	2	2	5	24
Emniyet	3	0	0	3	0	3	2
Ev hanımı	2	0	0	6	1		15
Masa başı	6	0	1	1	2	3	20
Medya	6	0	0	0	0	0	8
Mühendis/Mimar	4	1	2	4	7	3	20
Öğrenci	0	0	3	2	3		26
Sağlık	4	0	0	5	2	1	19
Üst Düzey Yönetici	2	0	0	0	0	0	11

Meslek grupları ile sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde bütün meslek gruplarında en çok verilen cevap "Hiçbirini kullanmam" olarak görülmektedir (Tablo 5).

Tablo 6. Meslek Gruplarına Göre "Sağlıklı Beslendiğinizi İddia Ediyor musunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Fazlasıyla	Yeteri kadar	Biraz	Hiç
Diğer	0	23	28	9
Eğitmen	1	14	20	4
Emniyet	1	6	4	0
Ev Hanımı	0	15	8	1
Masa Başı	0	15	16	2
Medya	0	4	8	2
Mühendis/Mimar	3	19	13	6
Öğrenci	1	13	16	4
Sağlık	0	13	14	4
Üst Düzey Yönetici	1	6	5	1

Sağlıklı beslendiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna verilen cevaplarda iki seçenek üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Emniyet, ev hanımı, mühendis, üst düzey meslek grupları yeteri kadar cevabını verirken diğer, eğitimci, masa başı, medya, öğrenci, sağlık meslek grupları ise biraz cevabını en yüksek oran ile verdikleri görülmektedir (Tablo 6).

Tablo 7. Meslek Gruplarına Göre "Beslenme Alışkanlıklarınızda Mesleğinizin Etkisi Var mı?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Evet Kesinlikle	Hayır Sanmıyorum	Biraz Etkili	Fikrim Yok
Diğer	25	18	9	8
Eğitmen	11	14	13	1
Emniyet	9	1	1	0
Ev Hanımı	6	13	2	3
Masa Başı	6	20	6	1
Medya	10	2	2	0
Mühendis/Mimar	14	13	13	1
Öğrenci	9	11	10	4
Sağlık	12	5	13	1
Üst Düzey Yönetici	7	3	3	0

Beslenme alışkanlıklarınızda mesleğin etkisi var mı sorusunun cevapları yukarıdadır. Diğer, emniyet, medya, mühendis ve üst düzey çalışanlarda evet kesinlikle cevabı en yüksek oranda görülmektedir. Eğitmen, ev hanımı, masa başı ve öğrencilerde ise hayır sanmıyorum cevabı en yüksek oranda verilmiştir (Tablo 7).

Tablo 8. "Günlük Su Tüketim Miktarınız (Litre Bazında)?" Sorusuna Verilen Cevapların Fresans Tablosu

Litre	Kişi Sayısı
0,25	6
0,5	26
0,75	1
1	79
1,5	38
2	92
2,5	15
3	30
3,5	2
4	4
4,5	1
5	4
6	2

Günlük su tüketim miktarı sorusuna verilen cevaplar yukarıdaki tabloda yer almaktadır. Bireylerin vermiş olduğu cevaplara bakıldığında en yüksek oran "2 lt" olarak görülmektedir. En düşük oran ise "0,75 lt ve 4,5 lt" olarak göze çarpmaktadır. Günlük 1lt su içenlerin sayısı yine azımsanmayacak kadar yüksektir (Tablo 8).

Tablo 9. "Günlük Süt Tüketim Miktarınız (Kaç Bardak)?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Bardak	Kişi Sayısı
0	169
1	100
2	22
3	6
4	1
5	2

Günlük süt tüketim miktarları yukarıda verilmektedir. Bireylerin en yüksek oranda verdiği cevap günlük "0 bardak" yani süt tüketimi yapmadıkları yönde görülmektedir. 100 birey ise günde 1 bardak süt tüketimi yaptığını belirtmektedir. En düşük oranlar ise günde 4 veya 5 bardak süt tüketimi olarak göze çarpmaktadır (**Tablo 9**).

Tablo 10. Meslek Gruplarına Göre "Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	2 Öğün	3 Öğün	4 Öğün	5 Öğün ve Fazlası
Diğer	22	34	2	2
Eğitmen	22	15	2	0
Emniyet	4	6	1	0
Ev Hanımı	12	11	1	0
Masa Başı	10	20	2	1
Medya	4	8	2	0
Mühendis/Mimar	10	26	2	3
Öğrenci	11	18	3	2
Sağlık	11	17	1	2
Üst Düzey Yönetici	3	8	0	2

Günde kaç öğün yemek yersiniz sorusuna verilen cevaplarda diğer, emniyet, masa başı, medya, mühendis, öğrenci, sağlık, üst düzey meslek gruplarında en yüksek oran 3 öğün olarak görülmektedir. Eğitimci ve ev hanımı meslek gruplarında ise en yüksek oran 2 öğün olarak görülmektedir. Genel olarak 5 öğün ve daha fazlası seçeneğinin en düşük oranlara sahip olduğu görülmektedir (**Tablo 10**).

Tablo 11. Meslek Gruplarına Göre "Genelde En Çok Hangi Ana Öğününüzü Atlarsınız?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslekler	Sabah	Öğle	Akşam	Öğün atlamam
Diğer	25	22	5	8
Eğitmen	10	21	0	8
Emniyet	4	4	1	2
Ev Hanımı	6	13	4	1
Masa Başı	5	14	5	9
Medya	6	4	2	2
Mühendis/Mimar	11	13	4	13
Öğrenci	8	16	4	6
Sağlık	14	6	4	7
Üst düzey yönetici	6	1	1	5

Genelde en çok hangi ana öğünü atlarsınız sorusuna eğitimci, ev hanımı, masa başı, mühendis, öğrenci meslek grupları öğle yemeği cevabını verirken diğer, medya, sağlık, üst düzey meslek gruplarında ise en yüksek oran sabah olarak görülmektedir. Öğün atlamam cevabı yine azımsanmayacak seviyelerde olduğu görülmektedir (**Tablo 11**).

Tablo 12. Meslek Gruplarına Göre " Ana Öğünlerinizi Atlamanızın Sebebi veya Sebepleri Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Verilen Cevaplar	Kişi Sayısı
Vakit olmaması	108
Unutmak	32
Canınızın istememesi	121
Kilo verme isteği	34
İşyerinde çıkan yemeklerden duyulan memnuniyetsizlik	20
Ekonomik yetersizlik	7
Öğünlerimi atlamam	62

Ana öğünlerinizi atlamanızın sebebi nedir sorusuna verilen cevapların tablosu yukarıdadır. En yüksek oranda verilen cevap "Canınızın istememesi" olarak görülürken, bu soruya en düşük oranda verilen cevap ise "Ekonomik yetersizlik" olarak görülmektedir (**Tablo 12**).

Tablo 13. Meslek Gruplarına Göre "Öğün Aralarında Hangi Gıdaları Tercih Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Bisküvi, Çikolata vb.	Meyve	Salata	Tatlı	Fark Etmez	Atıştırma m
Diğer	21	10	0	1	18	10
Eğitmen	13	9	0	0	9	8
Emniyet	2	6	0	0	1	2
Ev Hanımı	8	7	1	0	7	1
Masa Başı	8	8	1	2	12	2
Medya	5	2	0	0	5	2
Mühendis/Mimar	9	13	1	1	10	7
Öğrenci	12	6	1	0	12	3
Sağlık	7	7	0	2	11	4
Üst Düzey yönetici	4	3	0	0	3	3

Atıştırmalık olarak öğün aralarında tüketilen yiyecekler ile meslek grupları arasındaki ilişki tabloda verilmektedir. Diğer, eğitmen, ev hanımı, üst düzey meslek grupları en yüksek oran ile bisküvi, çikolata vs. verirken emniyet ve mühendis meslek grupları meyve cevabını vermiştir. Masa başı ve sağlık çalışanları ise fark etmez cevabını en yüksek oran ile vermişlerdir (Tablo 13).

Tablo 14. Meslek Gruplarına Göre "Hızlı Hazır Yiyecek Fast-Food Tüketim Aralığınız Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Haftada 3-5				
	Kez ve Daha Sık	Haftada 1 Kez	15 Günde 1 Kez	Ayda 1 Kez veya Seyrek	Hiç
Diğer	10	14	10	17	9
Eğitmen	2	8	11	11	7
Emniyet	2	3	2	3	1
Ev Hanımı	3	5	7	7	2
Masa Başı	4	7	5	10	7
Medya	3	5	1	5	0
Mühendis/Mimar	5	10	5	18	3
Öğrenci	8	9	7	8	2
Sağlık	4	9	6	10	2
Üst Düzey yönetici	3	3	1	2	4

Meslek gruplarına göre Fast food tüketim aralığınız nedir? Sorusunun cevabı yukarıda verilmektedir. Öğrenci haricinde diğer bütün meslek gruplarında en yüksek oranda verilen cevap "Ayda 1 kez veya seyrek" olarak verilirken, öğrencilerde ise "Haftada 1 kez" en yüksek oranlı cevap olarak görülmektedir (Tablo 14).

Tablo 15. Meslek Gruplarına Göre "Fast-Food Tüketiyorsanız Neden Tüketiyorsunuz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Tüketmiyorum	Zaman Kazanmak için	Fiyatları uygun olduğu için	Zaman Kazanmak için	Reklamlarda görüldüğünden	Çalıştığım yere, okulumaya yakın	Doyurucu Olduğu için	Lezzetli Olduğu için
Diğer	18	3	4	4		6	4	21
Eğitmen	11	7	1	2		5	3	10
Emniyet	2	4				1		4
Ev Hanımı	6	2	1	4	1			10
Masa Başlı	12	3	1	3	1	1	1	11
Medya	2	3		1		2		6
Mühendis/Mimar	6	9	2	3		3	2	16
Öğrenci	1	1	2	2	2	7	1	18
Sağlık	5	4	2	3		4		13
Üst Düzey Yönetici	4	1	1	1		1	1	4

Fast Food tüketim nedeni nedir sorusunda ise diğer, emniyet, ev hanımı, medya, mühendis, öğrenci, sağlık çalışanları "Lezzetli olduğu için" cevabını verirken öğretmen ve ev hanımları "Tüketmiyorum" cevabını vermişlerdir. Üst düzey yöneticilerde ise tüketmiyorum ve lezzetli olduğu için cevapları aynı oranda işaretlenmiştir (Tablo 15).

Tablo 16. Meslek Gruplarına Göre "Yemeklerde Hangi Tür Ekmeği Kullanırsınız?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Ekmeğin Kullanılmaması	Beyaz Ekmeğin Kullanılması	Kepekli Ekmeğin Kullanılması	Tam Buğdaylı Ekmeğin Kullanılması	Yulaf Ekmeği vb.	Diğer
Diğer	9	37	4	7	0	3
Eğitmen	10	13	5	11	0	0
Emniyet	0	7	0	2	0	2
Ev Hanımı	2	14	1	4	0	3
Masa Başlı	3	17	3	7	1	2
Medya	2	9	1	0	0	2
Mühendis/Mimar	5	16	4	13	0	3
Öğrenci	5	16	2	8	0	3
Sağlık	2	16	3	8	1	1
Üst Düzey Yönetici	2	6	2	3	0	0

Yemeklerde hangi tür ekmeğin kullanıldığının sorulduğu soruda ise bütün meslek gruplarının en yüksek cevapladığı seçenek "Beyaz ekmeğin kullanılması" olarak görülmektedir, en düşük oranda "Yulaf ekmeği vb." olduğu işaretlenmiştir (Tablo 16).

Tablo 17. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Yeme Hızınız Nasıldır?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Hızlı	Yavaş	Normal
Diğer	27	9	24
Eğitmen	12	6	21
Emniyet	3	2	6
Ev Hanımı	6	10	8
Masa Başı	11	6	16
Medya	8	3	3
Mühendis/Mimar	13	6	22
Öğrenci	8	7	19
Sağlık	13	4	14
Üst Düzey Yönetici	6	0	7

Yemek yeme hızınız nasıldır? Sorusuna verilen cevaplar yukarıdadır. Diğer ve medya çalışanları "Hızlı" cevabını en yüksek oranda verirken, kalan meslek gruplarının hepsi "Normal" cevabını en yüksek oranda vermişlerdir, Ev hanımları ise "Yavaş" cevabını en yüksek oranda verdikleri görülmüştür (Tablo 17).

Tablo 18. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Yeme İsteğinizde Yemekte Ne Sizi Etkiler?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Görünüş	Lezzet	Besin Değeri	Fiyatı	Hepsi	Diğer
Diğer	5	26	2	3	17	7
Eğitmen	2	19	3	0	15	0
Emniyet	0	7	0	0	4	0
Ev Hanımı	0	17	0	0	6	1
Masa Başı	1	22	1	0	9	0
Medya	0	9	0	0	4	1
Mühendis/Mimar	2	15	6	1	16	1
Öğrenci	3	12	3	1	13	2
Sağlık	2	15	1	0	13	0
Üst Düzey Yönetici	1	5	1	0	6	0

Yemek yeme isteğinizde sizi ne etkiler sorusuna verilen cevaplar yukarıdaki tablodadır. Mühendis, öğrenci ve üst düzey çalışan meslek gruplarında en yüksek verilen oran "Hepsi" olarak görülmektedir. Diğer bütün meslek gruplarında ise en yüksek oranda verilen cevap ise "Lezzet" olarak görülmektedir (Tablo 18).



Tablo 19. Meslek Gruplarına Göre "Duygu Değişimleriniz Yemek Yemenizi Etkiler mi?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Hayır	Evet Oldukça	Evet Bazen	Evet Nadiren
Diğer	13	24	18	5
Eğitmen	5	22	11	1
Emniyet	2	3	2	4
Ev Hanımı	3	12	4	5
Masa Başı	8	11	11	3
Medya	2	5	5	2
Mühendis/Mimar	6	14	16	5
Öğrenci	1	15	11	7
Sağlık	1	18	11	1
Üst Düzey Yönetici	3	5	3	2

Duyu değişimleriniz yemek yemenizi etkiler mi? sorusuna verilen cevapların sonuçları yukarıdadır. Masa başı ve medya çalışanları "Evet oldukça ile evet bazen" şıklarını aynı ve yüksek oranda işaretlerken, diğer meslek gruplarının hepsi "Evet oldukça" seçeneğini en yüksek oranda işaretlemişlerdir (Tablo 19).

Tablo 20. Meslek Gruplarına Göre "En fazla hangi yağı tüketirsiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Tereyağı	Bitkisel				Margarin
		Bitkisel Sıvı Yağ	Bitkisel Sıvı ve Katı Yağ Karışımı	Zeytin Yağı	Bitkisel Sıvı Yağ, Zeytin Yağı Karışımı	
Diğer	12	19	6	13	7	3
Eğitmen	10	10	1	15	3	0
Emniyet	2	4	1	2	2	0
Ev Hanımı	10	8	5	1	0	0
Masa Başı	8	11	2	10	1	1
Medya	0	4	2	5	2	1
Mühendis/Mimar	6	16	2	12	5	0
Öğrenci	5	8	3	11	5	2
Sağlık	9	8	1	10	3	0
Üst düzey yönetici	3	5	0	3	2	0

En fazla hangi yağı tüketirsiniz? Sorusuna diğer, emniyet, masa başı, mühendis ve üst düzey çalışanlar "Bitkisel sıvı yağ" cevabını verirken, eğitmen, medya, öğrenci ve sağlık çalışanları ise "Zeytinyağı" cevabını en yüksek oranda vermişlerdir (Tablo 20).

Tablo 21. Meslek Gruplarına Göre "Baharatlı Yemekleri Tercih Etme Nedeniniz Nedir?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Tercih Etmem	Sağlıklı	Tadı Güzel	Geleneksel
Diğer	10	14	30	5
Eğitmen	5	6	28	0
Emniyet	3	3	4	1
Ev Hanımı	3	6	15	0
Masa Başı	6	5	20	2
Medya	2	2	8	2
Mühendis/Mimar	8	8	23	2
Öğrenci	5	5	22	2
Sağlık	2	1	28	0
Üst Düzey Yönetici	2	5	4	2

Baharatlı yemekleri tercih etme nedeniniz nedir? Sorusuna verilen cevaplarda üst düzey meslek grubu hariç diğer bütün meslek grupları en yüksek oranda "Evet Tadı Güzel" cevabını vermişlerdir. Üst düzey çalışan meslek grubunda ise bu en yüksek oran "Evet Çünkü Sağlıklı" olarak görülmektedir (**Tablo 21**).

Tablo 22. Meslek Gruplarına Göre "Yemek Gruplarından Hangisini Çoğunlukla Tercih Edersiniz?" Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Sebze	Meyve	Et ve Çeşitleri	Tahıl Grupları
Diğer	23	6	29	2
Eğitmen	21	5	11	2
Emniyet	4	0	7	0
Ev Hanımı	9	0	12	3
Masa Başı	12	1	18	2
Medya	5	1	6	2
Mühendis/Mimar	19	3	11	8
Öğrenci	21	1	9	3
Sağlık	11	5	13	2
Üst Düzey Yönetici	6	0	7	0

Yemek gruplarından hangisini tercih edersiniz sorusuna verilen cevaplar yukarıdadır. Diğer, emniyet, ev hanımı, masa başı, medya, sağlık ve üst düzey çalışan meslek grupları en yüksek oranda "Et çeşitleri" cevabını verirken; eğitmen, mühendis ve öğrenciler "Sebze" cevabını en yüksek oranda vermişlerdir (**Tablo 22**).

Tablo 23. Meslek Gruplarına Göre “Yemek Pişirmede Hangi Yöntemi Daha Çok Tercih edersiniz?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Kızartma	Haşlama	Izgara	Buhar
Diğer	21	20	14	5
Eğitmen	9	17	10	3
Emniyet	6	3	2	0
Ev Hanımı	9	5	3	7
Masa Başı	8	11	7	7
Medya	6	3	5	0
Mühendis/Mimar	8	16	12	5
Öğrenci	9	13	6	6
Sağlık	8	9	10	4
Üst Düzey Yönetici	5	3	4	1

Yemek pişirmede hangi yolu tercih edersiniz? Sorusuna verilen cevaplar yukarıdadır. Eğitmen, masa başı, mühendis ve öğrenci meslek grupları en yüksek oranda “Haşlama” cevabını verdikleri görülmektedir. Diğer, emniyet, ev hanımı, medya ve üst düzey çalışanlarda en yüksek oranlı cevap “Kızartma” olarak görülmektedir. Sağlık çalışanları ise “Izgara” cevabını yüksek oranda vermiştir (Tablo 23).

Tablo 24. Meslek Gruplarına Göre “Organik Gıdalar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Evet Tüketiyorum Çünkü Sağlıklı	Evet Ama Pahalı Tüketmiyorum	Bilgi Sahibi Değilim Tüketmiyorum	Bilgi Sahibi Değilim Ama Tüketiyorum Çünkü Kaliteli
Diğer	20	27	8	5
Eğitmen	18	19	0	2
Emniyet	5	4	0	2
Ev Hanımı	11	12	0	1
Masa Başı	18	10	4	1
Medya	2	11	1	0
Mühendis/Mimar	15	25	1	0
Öğrenci	14	12	3	5
Sağlık	15	14	0	2
Üst Düzey Yönetici	6	4	2	1

Organik gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz? sorusuna verilen cevaplar yukarıdadır. diğer, eğitmen, ev hanımı, medya, mühendis meslek grupları “evet ama pahalı tüketmiyorum” cevabını verirken; diğer bütün meslek grupları ise en yüksek oranda “evet tüketiyorum çünkü sağlıklı” cevabını verdikleri görülmektedir (Tablo 24).

Tablo 25. Meslek Gruplarına Göre “GDO’lu Gıdalar Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Satılsa Almam			
	Satılsa Alırım	Satılsa Almam	Satılsa Alabilirim	Bilmediğim Ürün
Diğer	11	28	8	13
Eğitmen	6	31	1	1
Emniyet	1	6	0	4
Ev Hanımı	3	13	1	7
Masa Başı	3	21	1	8
Medya	2	8	3	1
Mühendis/Mimar	3	35	0	3
Öğrenci	10	15	3	6
Sağlık	4	19	5	3
Üst Düzey Yönetici	1	8	2	2

GDO’lu gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz? Sorusuna verilen cevaplarda ise bütün meslek grupları en yüksek oranda ‘Evet biliyorum, satılsa almam’ cevabını vermişlerdir (Tablo 25).

Tablo 26. Meslek Gruplarına Göre “Sizce Gün İçerisinde Sağlıklı ve Dengeli Beslenmenizin Nedeni Nedir?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Maddi				
	Zaman Yetersizliği	Bazı Gıdaların Vazgeçilmezliği	Yetersizlik	Unutkanlık	Diğer
Diğer	20	11	10	8	11
Eğitmen	10	8	3	5	13
Emniyet	7	1	2	0	1
Ev Hanımı	3	8	1	4	8
Masa Başı	5	15	4	2	7
Medya	8	3	0	1	2
Mühendis/Mimar	15	12	3	1	10
Öğrenci	9	11	3	5	6
Sağlık	11	9	6	2	3
Üst düzey Yönetici	5	3	0	0	5

Sizce gün içerisinde sağlıklı ve dengeli beslenememenizin nedeni nedir sorusuna verilen cevaplarda ise diğer, emniyet, medya, mühendis ve sağlık meslek gruplarının en yüksek oranda verdikleri cevap ‘zaman yetersizliği’ olarak görülmektedir. Ev hanımı, masa başı ve öğrenci meslek grupları ise en yüksek oranda ‘bazı gıdaların vazgeçilmezliği’ olarak cevap vermişlerdir. Eğitmen meslek grubu ise ‘diğer’ cevabını en yüksek oranda işaretlemişlerdir (Tablo 26).

Tablo 27. Meslek Gruplarına Göre “Doğal Yiyecekler mi, İşlenmiş Gıdalar mı Tercih Edersiniz?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	Doğal Yiyecek	İşlenmiş Gıda
Diğer	54	6
Eğitmen	37	2
Emniyet	9	2
Ev Hanımı	21	3
Masa Başı	30	3
Medya	13	1
Mühendis/Mimar	35	6
Öğrenci	29	5
Sağlık	28	3
Üst Düzey Yönetici	12	1

Bu soruda bütün meslek gruplarında verilen en yüksek oranlı cevap “Doğal yiyecek” olarak görülmektedir (Tablo 27).

Tablo 28. Meslek Gruplarına Göre “Hazır Gıdalar Aldığınızda Nelere Dikkat Edersiniz?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	SKT Tarihi	Kalori Miktarı, Yağ Oranı vs.	Helal Sertifikası	Katkı Maddesi	Hepsi
Diğer	27	2	6	4	21
Eğitmen	14	1	6	4	14
Emniyet	5	0	0	1	5
Ev Hanımı	8	0	1	0	15
Masa Başı	13	3	3	4	10
Medya	6	0	3	0	5
Mühendis/Mimar	11	1	1	9	19
Öğrenci	8	3	5	6	12
Sağlık	14	1	3	3	10
Üst Düzey Yönetici	5	2	1	0	5

Hazır gıdalar aldığınızda nelere dikkat edersiniz? Sorusunun cevapları incelendiğinde ise diğer, masa başı, medya ve sağlık çalışanları “STK tarihi” olarak en yüksek oranda cevap vermişlerdir. Ev hanımı, mühendis ve öğrenciler ise “Hepsi” cevabını en yüksek oranda vermişlerdir. Eğitmen, emniyet ve üst düzey çalışanlar ise bu 2 seçenekte aynı oranda cevap vermişlerdir (Tablo 28).

Tablo 29. Meslek Gruplarına Göre “Aldığınız Ürünün Herhangi Bir Hile, Zehirlenme ya da SKT Geçmiş Ürün Olduğunu Fark Ederseniz Ne Yaparsınız?” Sorusuna Verilen Cevapların Frekans Tablosu

Meslek	İade Ederim	Alo Gıda Hattına Şikâyet Ederim	Tüketirim	Çöpe Atarım
Diğer	36	14	1	9
Eğitmen	15	11	0	13
Emniyet	4	5	0	2
Ev hanımı	12	1	0	11
Masa başı	11	16	0	6
Medya	11	1	0	2
Mühendis/Mimar	18	11	1	11
Öğrenci	16	9	0	9
Sağlık	17	5	1	8
Üst düzey yönetici	11	1	1	0

Bu soruya bütün meslek grupları ‘‘iade ederim’’ cevabını en yüksek oranda vermişlerdir (Tablo 29).

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### Sonuçlar ve Öneriler

İstanbul ilinde yaşayan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları ve bu beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin incelenmesine yönelik yapılmış bu araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibidir.

1. Meslek ve BKİ oranları incelendiğinde bütün meslek gruplarının en yüksek oran alan BKİ değer grupları normal değerler olarak görülmektedir. Masa başı çalışanlarda en yüksek oranlar fazla kilolu ve normal kiloda olarak görülürken, öğrencilerde ise normal kilodan sonra zayıf kilo oranları göze çarpmaktadır. Bu durumda masa başında hareketsiz çalışan kişilerin aktif ve hareketli mesleklere göre sağlık açısından riskli durumda oldukları söylenebilir.

2. Meslek grupları ve gelir düzeyleri tablosu verileri yukarıdadır. Meslek gruplarından diğer, ev hanımı, masa başı, mühendis ve öğrenci gruplarında en yüksek oran 2000 TL ve altı olarak görülmektedir. Medya ve öğretmen gruplarında en yüksek oran 2000-3000 TL arası ve sağlık, emniyet gruplarında 3000-4000 TL arası ve üst düzey yönetici çalışma grubunda en yüksek oran 3000 TL ve üzeri olarak görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda mesleğin gelir düzeylerini etkilediği söylenebilir.

3. Gıda harcamaları ile toplam gelir arasındaki pay incelendiğinde öğretmen, emniyet, masa başı, mühendis, sağlık meslek gruplarında en yüksek oranlar %5-%20 olarak görülmektedir. Diğer, ev hanımı, üst düzey meslek gruplarında ise en yüksek oran %20-%35 olarak görülmektedir. Medya grubunda bu oran %5-20 ile 20-35 arasındaki oran aynıdır. Öğrenci grubunda ise %20-35 ile %35-50 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda mesleğin ve ihtiyaçların gelir düzeylerine göre gıda harcamalarını etkilediği söylenebilir.

4. Meslek grupları ile tanısı konulmuş hastalık arasındaki ilişki sonuçlarına bakıldığında bütün meslek gruplarında ‘‘Hayır’’ cevabı en çok verilen cevap olarak verdikleri görülmektedir. Buna göre katılımcıların %70’inin herhangi bir sağlık probleminin olmadığını söylenebilir.

5. Meslek grupları ile sigara ve alkol kullanımı arasındaki ilişki incelendiğinde bütün meslek gruplarında en çok verilen cevap ‘‘Hiçbirini kullanmam’’ olarak görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların çoğunun kötü alışkanlıklardan uzak durduğu söylenebilir.

6. Katılımcıların Sağlıklı beslenme durumları incelendiğinde emniyet, ev hanımı, mühendis, üst düzey meslek grupları yeteri kadar cevabını verirken diğer, eğitimci, masa başı, medya, öğrenci, sağlık meslek grupları ise biraz cevabını en yüksek oran ile verdikleri görülmektedir. Buna göre meslek grubunun sağlıklı beslenme durumunu etkilediği gözlemlenmiştir.

7. Katılımcılara beslenme alışkanlıklarınızda mesleğin etkisi sorulduğunda. Diğer, emniyet, medya, mühendis ve üst düzey çalışanlarda evet kesinlikle cevabı en yüksek oranda görülmektedir. Eğitimci, ev hanımı, masa başı ve öğrencilerde ise hayır sanmıyorum cevabı en yüksek oranda verilmiştir. Veriler ışığında katılımcıların cevabı yarı yarıya olmuştur. Yarısı etkisi olduğunu diğer yarısı da etkisinin olmadığını savunmuştur.

8. Katılımcılara günlük su tüketim miktarı sorulduğunda bireylerin vermiş olduğu cevaplara bakıldığında en yüksek oran ‘‘2 lt’’ olarak görülmektedir. En düşük oran ise ‘‘0,75 lt ve 4,5 lt’’ olarak göze çarpmaktadır. Günlük 1lt su içenlerin sayısı yine azımsanmayacak kadar yüksek orandadır. Veriler ışığında katılımcıların %12,5 1 litrenin altında su tükettiği, %87,5 ise 1 lt ve üzerinde su tükettiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların yüksek kısmının düzenli su tüketim alışkanlıkları olduğu söylenebilir.

9. Katılımcıların günlük süt tüketim miktarlarına bakıldığında bireylerin en yüksek oranda verdiği cevap günlük ‘‘0 bardak’’ yani süt tüketimi yapmadıkları yönde görülmektedir. 100 birey ise günde 1 bardak süt tüketimi yaptığını belirtmektedir. En düşük oranlar ise günde 4 ve 5 bardak süt tüketimi olarak göze çarpmaktadır. Veriler ışığında katılımcıların çoğunun düzenli bir süt tüketim alışkanlıkları olmadığını söylenebilir.

10. Katılımcılara günde kaç öğün yemek yediklerine bakıldığında, emniyet, masa başı, medya, mühendis, öğrenci, sağlık, üst düzey meslek gruplarında en yüksek oran 3 öğün olarak görülmektedir. Eğitimci ve ev hanımı meslek gruplarında ise en yüksek oran 2 öğün olarak görülmektedir. Genel olarak 5 öğün ve daha fazlası seçeneğinin en düşük oranlara sahip olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların %50’sinden fazlası 3 öğün yemek tükettiği ve sağlıklı beslenme için gerekli öğün sayısını yaptıkları söylenebilir.

11. Katılımcılara genelde en çok hangi ana öğünü atladıklarına bakıldığında eğitimci, ev hanımı, masa başı, mühendis, öğrenci meslek grupları öğle yemeği cevabını verirken diğer, medya, sağlık, üst düzey meslek gruplarında ise en yüksek oran sabah olarak görülmektedir. Öğün atlamam cevabı yine azımsanmayacak seviyelerde olduğu söylenebilir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların mesleklerine göre öğün atlama alışkanlıklarının da farklılık olduğu söylenebilir.



**12.** Katılımcıların ana öğünlerinizi atlamalarının sebeplerine bakıldığında en yüksek oranda verilen cevaplar ‘‘Canınızın istememesi’’ ve ‘‘Vakit olmaması’’ olarak görülürken, bu soruya en düşük oranda verilen cevap ise ‘‘Ekonomik yetersizlik’’ olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların bu üç farklı nedende yoğunlaştığı söylenebilir.

**13.** Katılımcılar atıştırılabilirlik olarak öğün aralarında diğer, eğitmen, ev hanımı, üst düzey meslek grupları en yüksek oran ile bisküvi, çikolata vs. verirken emniyet ve mühendis meslek grupları meyve cevabını vermiştir. Masa başı ve sağlık çalışanları ise fark etmez cevabını en yüksek oran ile vermişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda en sağlıklı ara öğün tüketimini mühendis/mimar ve emniyet grubundaki katılımcıların tükettiği söylenebilir.

**14.** Katılımcıların Fast Food tüketim aralığına baktığımızda ise öğrenci haricinde diğer bütün meslek gruplarında en yüksek oranda verilen cevap ‘‘Ayda kez veya seyrek’’ olarak verilirken, öğrencilerde ise ‘‘Haftada 1 kez’’ en yüksek oranlı cevap olarak görülmektedir. Bu cevaplar doğrultusunda öğrencilerin diğer meslek gruplarına göre hazır yiyecek tüketimine daha fazla yatkın oldukları söylenebilir.

**15.** Katılımcıların Fast Food tüketim nedeni bakıldığında ise diğer, emniyet, ev hanımı, medya, mühendis, öğrenci, sağlık çalışanları ‘‘Lezzetli olduğu için’’ cevabını verirken eğitmen ve ev hanımları ‘‘Tüketmiyorum’’ cevabını vermişlerdir. Üst düzey yöneticilerde ise tüketmiyorum ve lezzetli olduğu için cevapları aynı oranda işaretlenmiş oldukları saptanmıştır. Bu cevaplar ışığında katılımcıların çoğunun lezzetli olduğu için Fast food tükettiği söylenebilir.

**16.** Katılımcıların yemeklere de hangi tür ekmeği tükettiklerine bakıldığında, bütün meslek gruplarında en çok tüketilen ekmeğe verilen cevap ‘‘Beyaz ekme ’’ olduğu görülürken onu takip eden ikinci çoğunlukta seçilen ekme  çeşidi de tam buğdaylı ekme dir. Meslek gruplarına göre üçüncü ekme  tüketim alışkanlığına verilen cevap ise ‘‘Kullanmam’’ olduğu gözlemlenmiştir. Bu cevaplar ışığında katılımcıların çoğunun beyaz ekme  tercih ettikleri söylenebilir.

**17.** Katılımcıların yemek yeme hızına bakıldığında ise diğer meslek grubuna mensup kişiler ve medya grubu ‘‘hızlı’’ cevabını verirken ev hanımları ise ‘‘yavaş’’ cevabını verdikleri görüşmüştür, geriye kalan meslek gruplarında da en çok verilen cevap ‘‘normal’’ olduğu görülmüştür. Sağlık grubuna ve üst düzey yönetici grubuna mensup kişilerin yemek yeme hızında ikiye ayrıldıkları saptanmıştır, bu ayrımda çok az farkla ‘‘normal’’ cevabı önde olurken diğer yoğunlukta cevabın ise ‘‘hızlı’’ olduğu gözlemlenmiştir.

**18.** Katılımcıların yemek yeme isteğindeki etkilere bakıldığında, mühendis, öğrenci ve üst düzey çalışan meslek gruplarında en yüksek verilen oranlar görünüş, lezzet, besin değeri, fiyat, diğer olduğu gözlemlenmiştir. Öğitmen, emniyet, diğer meslek grubundakiler, ev hanımı, masa başı, medya ve sağlık meslek gruplarına mensup kişiler de ise “Lezzet ’in” etkilediği söylenebilir. Bu veriler ışığında yemek yeme isteğini etkileyen en büyük faktörün “Lezzet” kriteri olduğu söylenebilir.

**19.** Katılımcıların duygu değişimlerinin yemek yemelerine etkisi olup olmadığına bakıldığında, Masa başı ve medya çalışanları “evet oldukça ile evet bazen” şıklarını aynı ve yüksek oranda işaretlerken, kalan meslek gruplarının hepsi “evet oldukça” seçeneğini en yüksek oranda işaretlemişlerdir. Bu sonuçlar ışığında meslek grupların da duygu değişimlerinin yemek yemelerinde etkileri olduğu söylenebilir.

**20.** Katılımcıların yağ tüketimlerine bakıldığında, diğer meslek grubuna mensup kişiler, emniyet, masa başı, mühendis ve üst düzey çalışanlar “Bitkisel sıvı yağ” cevabını verirken, eğitmen, medya, öğrenci ve sağlık çalışanları ise “Zeytinyağı” cevabını en yüksek oranda vermişlerdir. Bu veriler ışığında katılımcı meslek gruplarının sıvı ve bitkisel yağ ağırlıklı tükettikleri söylenebilir.

**21.** Katılımcıların baharatlı yemekleri tercih etmelerine bakıldığında, üst düzey meslek grubu hariç diğer bütün meslek grupları en yüksek oranda “evet tadı güzel” cevabını vermişlerdir. Üst düzey çalışan meslek grubunda ise bu en yüksek oran “evet çünkü sağlıklı” cevabını verdikleri görülmüştür. Bu veriler ışığında katılımcıların baharatlı yemekleri tercih ettikleri söylenebilir.

**22.** Katılımcıların yemek gruplarındaki tercihlerine bakıldığında, diğer meslek grubundakiler, emniyet, ev hanımı, masa başı, medya, sağlık ve üst düzey çalışan meslek gruplarında en yüksek oranda verilen cevabın “Et çeşitleri” olduğu görülürken; eğitmen, mühendis ve öğrenciler “Sebze” cevabını en yüksek oranda vermişlerdir. Bu sonuçlar ışığında katılımcıların yemek gruplarındaki tercihlerinde et çeşitleri ve sebze çeşitleri olarak iki seçenekte yoğunlaştığı söylenebilir.

**23.** Katılımcıların yemek pişirme yöntemlerine bakıldığında; eğitmen, masa başı, mühendis ve öğrenci meslek grupları en yüksek oranda “Haşlama” cevabını verdikleri görülmektedir. Diğer, emniyet, ev hanımı, medya ve üst düzey çalışanlarda en yüksek oranlı cevap “Kızartma ” olarak görülmektedir. Sağlık çalışanları ise “Izgara” cevabını yüksek oranda vermiştir. Bu veriler ışığında katılımcıların 3 seçenekte yoğunlaştığı fakat Buharda pişirme yöntemini pek tercih etmedikleri söylenebilir.

**24.** Katılımcıların organik gıda hakkında bilgi ve düşüncelerine bakıldığında, diğer meslek grubuna mensup kişilerin, eğitimci, ev hanımı, medya, mühendis meslek grupları “Evet ama pahalı tüketmiyorum” cevabını verirken; diğer bütün meslek grupları ise en yüksek oranda “Evet tüketiyorum çünkü sağlıklı” cevabını verdikleri görülmektedir. Bu veriler ışığında katılımcı meslek gruplarının %95’inin organik gıda hakkında bilgi sahibi olduğu fakat yüksek oranda verilen cevapla yüksek maliyetinden dolayı tüketilemediği söylenebilir.

**25.** Katılımcıların GDO’lu gıdalar hakkında düşüncelerine bakıldığında, bütün meslek grupları en yüksek oranda “Almam sağlığa zararlıdır” cevabını verdikleri gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığında meslek gruplarının genel bakış açılarının GDO’lu gıdalara olumsuz olduğu söylenebilir.

**26.** Katılımcılara sağlıklı ve dengeli beslenememe sebepleri sorulduğunda, diğer meslek grubuna mensup kişilerin, emniyet, medya, mühendis ve sağlık meslek gruplarının en yüksek oranda verdikleri cevap “Zaman yetersizliği” olarak görülmektedir. Ev hanımı, masa başı ve öğrenci meslek grupları ise en yüksek oranda “Bazı gıdaların vazgeçilmezliği” olarak cevap vermişlerdir. Eğitimci meslek grubu ise “Diğer” cevabını en yüksek oranda işaretlediği gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığında meslek gruplarının çoğunun zamanın yetersizliğinden dolayı sağlıklı ve dengeli beslenemedikleri söylenebilir.

**27.** Katılımcıların doğal ya da işlenmiş yiyecek tercihlerine bakıldığında, bütün meslek gruplarında verilen en yüksek oranlı cevap “Doğal yiyecek” olarak görülmektedir. Bu veriler ışığında katılımcıların genel olarak doğal yiyeceklerin çoğunluğunun sağlıklı olmasından dolayı doğru tercih yaptıkları söylenebilir.

**28.** Katılımcıların hazır gıda alımlarında dikkat etiketleri kriterlere bakıldığında, diğer meslek grubuna mensup kişilerin, masa başı, medya ve sağlık çalışanları “STK tarihi” olarak en yüksek oranda cevap vermişlerdir. Ev hanımı, mühendis ve öğrenciler ise “Hepsi” cevabını en yüksek oranda vermişlerdir. Eğitimci, emniyet ve üst düzey çalışanlar ise bu 2 seçenekte aynı oranda cevap vermiş oldukları gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığında katılımcı meslek gruplarının genel anlamda hazır yiyeceklerde en basit kontrol yöntemi olan SKT’sine baktıkları söylenebilir.

**29.** Katılımcıların hileli veya sorunlu vs. ürün alımlarındaki tepkilerine bakıldığında, bütün meslek grupları “iade ederim” cevabını en yüksek oranda verdikleri gözlemlenmiştir. Onu takiben alo gıda hattını arayıp şikâyet edecek katılımcı sayısı da azımsanmayacak kadar çok olduğu gözlemlenmiştir. Bu veriler ışığında katılımcıların yüksek oranının bilinçli tüketici olduğu söylenebilir.

## **Bu Sonuçlar Doğrultusunda Aşağıdaki Önerilerde Bulunulabilir;**

**a)** Bireylere beslenme bilinci kazandırmak adına, küçük yaşta yeterli ve dengeli beslenme eğitimi vermeye başlanmalıdır. Ayrıca okullar ve işyerlerinde de sağlıklı beslenme adına zorunlu eğitimler verilmelidir.

**b)** Bireylerin yeterli ve dengeli beslenebilmeleri adına beslenme planı içerisine tüm besin gruplarına (süt, et, sebze, meyve, tahıl) gruplarına yer vermelidirler.

**c)** Bireylerin yağ tüketimlerine dikkat etmeleri gerekmektedir, özellikle katı yağların tüketimlerini azaltıp bitkisel sıvı yağ tüketimine eğilimli olmaları söylenmelidir.

**d)** Face food gibi hazır gıdalar, şeker oranı yüksek gıdalar, hamur işler vs. fazla yağ ve enerji içerdiğinden kilo kontrolünü zorlaştıracağı için ve hastalıklara yakalanma riskini arttırıcı olmasından kaynaklı bu besinlerin tüketimi mutlaka sınırlamalar getirilmesi gerekmektedir.

**e)** Bireyler ileride beslenme kaynaklı sağlık problemleri yaşamamaları için yeterli ve dengeli beslenme kuralları öğretilmeli ve bu kurallara uymaları gerektiği söylenmelidir.

**f)** Bireylere sağlıklı beslenmeyle ilgili önerileri kitle iletişim araçlarını kullanarak daha fazla bireyin faydalanmasını sağlayabiliriz.

**g)** Yanlış beslenmeden kaynaklı obeziteye yakalanma riskini azaltmak için eğitimler planlanmalıdır.

**h)** Bireyler 'in gün içerisinde enerji dengelerini sağlamaları için öğün atlamama konusunun önemi yeterince anlatılmalıdır.

**i)** Bireyler 'in enerji harcamalarını ve hareket kabiliyetlerini geliştirebilmeleri adına çalıştıkları kurum vs. de spor yapmaları için gün içerisinde mola, gerekli alan ve gerekli malzemeler verilmelidir.

**J)** Bireylerin yemek yedikleri yerlerde menüyü hazırlayan kişinin veya kişilerin sağlıklı yemekler yapabilmeleri için sağlıklı beslenme eğitimi almış kişilerin olması gerekir.

**k)** Bireyler 'in yanlış beslenmeden kaynaklı herhangi bir hastalığa yakalanmamaları adına düzenli periyotlarla sağlık kontrollerini yaptırmaları gereklidir.

**l)** Bireyler öğün aralarında sağlıksız gıdalar yerine sebze ve meyve gibi sağlıklı gıdalar tüketmeleri gereklidir.

**m)** Bireyler genelde hazır yiyecek ve face food tüketmelerinin nedenini pratik, lezzetli ve kısa zamanda temin edilebilmeleri olarak belirtmişlerdir. Buna karşılık sağlıklı gıdalardan

da lezzetli, pratik ve kolay elde edilen ürünler 'in kullana bilirliği için pratik ve kolay elde edilen ürünler yapılabilir. Bu konuda gıda firmalarının ARGE çalışmalarına özen göstermeleri gerekmektedir.

**n)** Bireylerin çalıştıkları mesleklerin farklı olmasından kaynaklı iş güçlerinde de farklılık vardır. Bu nedenle çalıştıkları mesleklerin enerji gereksinimleri hesaplanarak bireylere sağlıklı besin veya öğün sunulmalıdır.

**o)** Bireylerin sıvı gıdalarda vücuda elzem olan özellikle su tüketimi için bilinç kazandırmak adına eğitimler verilmelidir. Ve bireylerin meslek çeşitlerine göre de su tüketim miktarında değişiklikler olması gerekmektedir.



## KAYNAKÇA

- Akamatsu, R., Maeda, Y. & Hagihara, A. (2005). *Interpretations And Attitudes Toward Healthy Eating Among Japanese Workers. Appetite*, 44(1), 123-129.
- Aksoylu, Z., Yeyinli Savlak, N., Yanğıç, Ç., Çağındı, Ö., Köse, E. (2014). *Manisa İl Merkezinde Bireylerin “Ekmek Çeşitlerini Tüketim” Alışkanlıklarının Belirlenmesi* 39, (3), 147–154.
- Arslan, P. (2006). Beslenme Eğitimi. T.C. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, Teşkilatlanma ve Destekleme Genel Müdürlüğü, *Çiftçi Eğitim ve Yayım Serisi, Ankara*.
- Balcı, A. (2009). Sosyal Bilimlerde Araştırma: Yöntem, Teknik ve İlkeler, 7. Baskı, *Pegem Akademi, Ankara*.
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25, (1), 21-29.
- Baysal, A. (2006). Beslenme, Ankara Hatipoğlu Yayınevi, s.9.
- Baysal, A. (2009). Beslenme. Ankara: Alp Ofset Matbaacılık, 23-24.
- Bulduk, S. (2005). Beslenme ilkeleri ve Menü Planlama, 2. Baskı, *Detay Yayıncılık, Ankara*, s. 1-178.
- Driskell, J. A. (2000). Sports Nutrition. CRC Press, 280p., London.
- Ersoy, Y. & Ersoy, A. F. (1999). Gecekondu Ailelerinde Kadınların Yiyecek Hazırlama ve Pişirmeye ilişkin Bazı Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 33.
- Esra, C. (2007). *Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine “Cinsiyet Faktörünün Etkisi”*. (Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı. 177s.
- Haines, P. S., Guilky, D. K. & Popkin, B. M. (1996). Trends in Breakfast Consumption of US Adults Between 1965 and 1991. *J Am Diet Assoc*, 96, (5), 465-470.
- Judy, S., Oldenburg, B., Owen, N., Haris, D., Dobbins, T., Salmon, A., Vita, P., Wilson, J. & Saunders, J. (2000), *The Australian National Work Place health Project: Desing and Baseline Findings. Preventive Medicine*, 31, (3), 249-260.
- Türkiye, Halk Sağlığı K. (2014). (<http://beslenme.gov.tr/index.php?page=68>).
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler. 26. Baskı, *Nobel Yayıncılık, Ankara*.
- Kiefer, I., Rathmanner., T. & Kunze., M. (2005). Eating And Dieting Differences İn Men And Women. *The Journal of Men’s Health And Gender*, 2, (2), 194-201.

- Leşkeri, N. (1989). *Yuvaya Devam Eden 3-6 Yaş Grubu Çocukların Beslenme Durumları ve Bu Durumu Etkileyen Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Çocuk Sağlığı Enstitüsü, Çocuk Beslenmesi Bilim Dalı, İstanbul.
- Okan, B. (1977). Erzurum İlinin Çat İlçesinde Gıda Tüketimi, Gıda Alışkanlıkları Sanayi, *Tübitak MBE, A.E, MAE Yayınları, Gebze* (30-465).
- Önder, F. O., Kurdoğlu., M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S. & Oral, S. N. (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrisyon Prevalansı ile Olan İlişkisi. *Toplum Hekimliği Bülteni*, (1).
- Özen, S. 1994. Sağlık ve Sosyo-Kültürel Yapı Değişkenleri, *Sosyoloji Dergisi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayını*, 5:133-145.
- Pekcan, G. (2006). Sağlıklı Yaşam Bicimi ve Diyet Kalitesi: Sağlıklı Diyet Göstergeleri. 5.Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 59-60, Ankara.
- Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi (basılmamış)). Ankara Üniversitesi, 98s., Ankara.
- Sevenay, N. (1996). *Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi (basılmamış)). Ankara Üniversitesi, 219s., Ankara.
- Şahin, A. N. (2019). *Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Beslenme Durumları ve Beslenme Durumlarına Etki Eden Faktörler*. (Yüksek Lisans Tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı. 93s.
- Uzunöz, M. & Gülşen, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Süt ve Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Gıda Teknolojileri Elektronik dergisi* 3, 15-21.
- Tangut, E. (2007). *İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ve Alışkanlıkları*. (Yüksek lisans tezi (basılmamış)). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, E. (2008). *Trakya Bölgesinde Kırsal ve Kentsel Tüketicilerin Gıda Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Gıda Güvenliğine İlişkin Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Doktora Tezi). Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Yılmaz, E. & Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104. Programı. 93s.
- Yurttagül, M. & Yücecan, S. (1985). Mobilya İşinde Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 14; 39-49.

## **EKLER**

### **Ek 1. Gönüllü Katılım Formu**

Bu çalışma, Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Master Programında Yrd.Doç.Dr. Özlem ÇAKIR danışmanlığında Gıda Mühendisi Elif REİSOĞLU tarafından yapılan bir araştırmadır. Çalışmanın amacı, İstanbul ilinde yaşayan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörleri belirlemek amaçlı anket yapmak ve bu doğrultuda alınabilecek tedbirler hakkında önerilerde bulunmak.

Çalışmaya katılım tamimiyle gönüllülük temelinde olmalıdır. Katılımcıların İstanbul ilinde ikamet etmesi zorunludur. Ankette, sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir (İsim-soy isim dahil). Cevaplarınız sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir; elde edilecek bilgiler bilimsel yayınlarda kullanılabilir.

Anket, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek soruları içermemektedir. Fakat anket sizi rahatsız ederse yarıda bırakıp çıkabilirsiniz. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Gıda Mühendisi Elif REİSOĞLU'na (elif\_reisoglu@hotmail.com) ulaşabilirsiniz.

Gıda Mühendisi

**Elif REİSOĞLU**



## Ek 2. Anket ve Anket Soruları

İstanbul İlinde yaşayan bazı meslek gruplarının beslenme alışkanlıkları ve bu beslenme alışkanlıklarının etkileyen faktörler.

### Anket Soruları

1. En son mezun olduğunuz okul?

- A) İlkokul
- B) Ortaokul
- C) Lise
- D)Yüksekokul/Üniversite
- E) Lisansüstü

2. Mesleğiniz?

..... Mesleğe sahibim

3. Yaşınız?

..... Yaşındayım

4. Cinsiyetiniz?

- A) Kadın
- B) Erkek

5. Boy ve kilonuz?

..... Boy, ..... kilo

6. Gelir düzeyiniz (TL)?

- A) 2000 ve altı
- B) 2000-3000
- C) 3000-4000 d)
- D) 4000-5000
- E) 5000+

7. Gıda harcamalarınız, toplam gelirinizdeki payın yüzde kaçını oluşturmaktadır?
- A) %5 ve daha az  
B) %5-%20  
C) %20-%35  
D) %35-%50  
E) %50 ve daha fazla
8. Tanısı konulmuş herhangi bir hastalığınız var mı?
- A) Evet  
B) Hayır
9. Sigara veya alkol kullanımınız ne sıklıklardır?
- A) Sigara sıklıkla kullanımım  
B) Alkol sıklıkla kullanımım  
C) Her ikisini de sıklıkla kullanımım  
D) Sigara ara sıra kullanımım  
E) Alkol ara sıra kullanımım  
F) Her ikisini de ara sıra kullanımım  
G) Hiçbirini kullanmam
10. Sağlıklı beslendiğinizi iddia ediyor musunuz?
- A) Fazlasıyla  
B) Yeteri kadar  
C) Biraz  
D) Hiç
11. Beslenme alışkanlıklarınızda mesleğinizin etkisi var mı?
- A) Evet kesinlikle  
B) Hayır sanmıyorum  
C) Biraz etkili  
D) Fikrim yok

12. Günlük su tüketim miktarınız? (Litre bazında)  
..... Litre
13. Günlük süt tüketim miktarınız? (Kaç bardak?)  
.....Bardak
14. Günde kaç öğün yemek yersiniz?  
A) 2 öğün  
B) 3 öğün  
C) 4 öğün  
D) 5 öğün veya daha fazla
15. Genelde en çok hangi ana öğününüzü atlarsınız?  
A) Sabah  
B) Öğle  
C) Akşam  
D) Öğün Atlamam
16. Ana öğünlerinizi atlamanızın sebebi veya sebepleri nedir? (Birden fazla seçenek seçebilirsiniz.)  
A) Vakit olmaması  
B) Unutmak  
C) Canınızın istememesi  
D) Kilo verme isteği  
E) İşyerinde çıkan yemeklerden kaynaklanan memnuniyetsizlik  
F) Ekonomik yetersizlikler  
G) Öğünlerimi atlamam
17. Öğün aralarında atıştırmalık olarak ne tercih edersiniz?  
A) Meyve  
B) Salata  
C) Tatlı  
D) Fark etmez  
E) Atıştırmam  
F) Bisküvi, çikolata vb. işlenmiş gıda

18. Hızlı hazır yiyecek (Fast food) tüketim aralığınız nedir?
- A) Haftada 3-5 kez ve daha sık
  - B) Haftada 1 kez
  - C) 15 günde 1 kez
  - D) Ayda 1 kez veya seyrek
  - E) Hiç
19. Fast food tüketiyorsanız neden tüketiyorsunuz?
- A) Tüketmiyorum
  - B) Zaman kazanmak için
  - C) Fiyatları uygun olduğu için
  - D) Servisi hızlı olduğu için
  - E) Reklamlarda görüldüğünden
  - F) Çalıştığım yere ya da Okuluma yakın olduğu için
  - G) Doyurucu olduğu için
  - H) Lezzetli olduğu için
20. Yemeklerde hangi tür ekmeği kullanırsınız?
- A) Ekmem kullanmam
  - B) Beyaz ekme
  - C) Kepekli ekme
  - D) Tam buğdaylı ekme
  - E) Yulaf ekmeği vb.
  - F) Diğer
21. Yemek yeme hızınız nasıldır?
- A) Hızlı
  - B) Yavaş
  - C) Normal

22. Yemek yeme isteğinizde yemekte ne sizi etkiler?
- A) Görünüşün güzel olması      B) Lezzetli olması  
C) Besin değerinin yüksek olması      D) Fiyatı  
E) Hepsi      F) Diğer
23. Duygu değişimleriniz yemek yemenizi etkiler mi?
- A) Hayır  
B) Evet oldukça  
C) Evet bazen  
D) Evet nadiren
24. En fazla hangi yağı tüketirsiniz?
- A) Tereyağı  
B) Bitkisel sıvı yağ (Ayçiçeği, mısır özü, soya, kanola vb.)  
C) Bitkisel sıvı ve katı yağ karışımı  
D) Zeytinyağı  
E) Bitkisel sıvı yağ ve zeytinyağı karışımı  
F) Margarin
25. Baharatlı yemekleri tercih etme nedeniniz nedir?
- A) Hayır tercih etmem  
B) Evet çünkü sağlıklı olduğunu düşünüyorum  
C) Evet çünkü tadı güzel  
D) Evet çünkü geleneksel
26. Yemek gruplarından hangisini çoğunlukla tercih edersiniz?
- A) Sebzeler  
B) Meyveler  
C) Et ve çeşitleri  
D) Tahıl grupları

27. Yemek pişirmede hangi yöntemi daha çok tercih edersiniz?
- A) Kızartma
  - B) Haşlama
  - C) Izgara
  - D) Buharda pişirme
28. Organik gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?
- A) Evet bilgi sahibiyim, tüketiyorum çünkü daha sağlıklı.
  - B) Evet bilgi sahibiyim ama tüketmiyorum çünkü çok pahalı.
  - C) Hayır bilgi sahibi değilim bu yüzden tüketmiyorum.
  - D) Hayır bilgi sahibi değilim ama tüketiyorum çünkü daha kaliteli duruyor.
29. GDO'lu gıdalar hakkında ne düşünüyorsunuz?
- A) Evet biliyorum, satılsa alırım.
  - B) Evet biliyorum, satılsa asla almam.
  - C) Hayır bilmiyorum, satılsa alabilirim.
  - D) Hayır bilmiyorum, satılsa almam.
30. Sizce gün içerisinde sağlıklı ve dengeli beslenememenizin nedeni nedir?
- A) Zaman Yetersizliği
  - B) Bazı Gıdalardan Vazgeçilememesi
  - C) Maddi Yetersizliklerden
  - D) Unutkanlıktan
  - E) Diğer
31. Doğal yiyecekleri mi işlenmiş gıdaları mı tercih edersiniz?
- A) Doğal yiyecekler
  - B) İşlenmiş gıdalar

32. Hazır gıdalar aldığınızda nelere dikkat edersiniz?
- A) Son tüketim tarihi
  - B) Kalori miktarı, yağ oranı vb.
  - C) Helal olup olmadığı (helal sertifikası)
  - D) Katkı maddelerine
  - E) Hepsi
33. Aldığınız ürünün herhangi bir hile, zehirlenme ya da SKT geçmiş ürün olduğunu fark ederseniz ne yaparsınız?
- A) İade ederim
  - B) Alo gıda hattını ararım (174 numaralı), şikâyette bulunurum
  - C) Tüketirim
  - D) Hiçbir şey yapmam çöpe atarım



## ÖZ GEÇMİŞ

### Elif REİSOĞLU

1991 yılı Erzurum doğumludur. İlk, orta ve lise öğrenimini İstanbul'da tamamlamıştır. 2009 yılında Cumhuriyet Anadolu Lisesinden mezun olmuştur. 2014 yılında Bayburt Üniversitesi Gıda mühendisliği bölümünden mezun olmuştur. Aynı yıl Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bili Dalı yüksek lisansa başlamıştır. Meslek hayatında 2 yıl yemek şirketinde çalışmıştır. Yaklaşık 2 yıldır da Unlu Mamuller fabrikasında Gıda mühendisliği, kalite ve satın alma departmanların da çalışmalarına devam etmektedir.