

T.C.
ATILIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM VE OTEL İŞLETMECİLİĞİ ANA BİLİM DALI
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MENÜLERDE VEJETARYEN ÖĞELERİN BULUNMASININ
TÜKETİCİLERİN DAVRANIŞSAL NİYETLERİNE OLAN ETKİSİNİN
BELİRLENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Nagehan Dilara Aksoy

Ankara-2021

T.C.
ATILIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM VE OTEL İŞLETMECİLİĞİ ANA BİLİM DALI
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ PROGRAMI

MENÜLERDE VEJETARYEN ÖĞELERİN BULUNMASININ
TÜKETİCİLERİN DAVRANIŞSAL NİYETLERİNE OLAN ETKİSİNİN
BELİRLENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Nagehan Dilara Aksoy

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Gonca Güzel Şahin

Ankara-2021

KABUL VE ONAY

Nagehan Dilara Aksoy tarafından hazırlanan ‘‘Menülerde Vejetaryen Öğelerin Bulunmasının Tüketicilerin Davranışsal Niyetlerine Olan Etkisinin Belirlenmesi’’ başlıklı bu çalışma, 04/02/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Turizm ve Otel İşletmeciliği Ana Bilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Evren GÜÇER (Başkan)

Doç. Dr. Gonca GÜZEL ŞAHİN (Danışman)

Dr. Öğr. Kemal Gürkan KÜÇÜKERGİN (Üye)

Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU

Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesi' ne uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasını;

- Akademik ve etik kurallar çerçevesinde hazırladığımı,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

Aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

[08.01.2021]

[Nagehan Dilara Aksoy]

ÖZ

AKSOY Nagehan Dilara, Menülerde Vejetaryen Öğelerin Bulunmasının Tüketicilerin Davranışsal Niyetlerine Olan Etkisinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2021.

Bu çalışmanın amacı, vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyetinin, planlanan davranış teorisini kullanarak müşterilerin davranışsal niyetlerini nasıl etkilediğini ve vejetaryen dostu menülerin, vejetaryen ve vejetaryen olmayan müşterilerin restoran seçimlerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada tutumlar, öznel normlar, algılanan davranış kontrolü, geçmiş davranış ve yemek niyeti arasındaki ilişkiye ilişkin yedi hipotez test edilmiştir. Google form üzerinden web tabanlı olarak yapılan ankette, katılımcılardan, hiç vejetaryen öğe içermeyen, %20 vejetaryen öğe veya %80 vejetaryen öğe içeren menülerden birini seçip seçtiği menüye göre doldurması istendi. 1074 anket tamamlandı ve 12 Kasım-22 Kasım arasında toplanan verilerin analizi için betimsel analiz, t-testi, çoklu doğrusal regresyon, Tukey-Kramer karşılaştırma testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bu çalışmada algılanan davranışsal kontrol, tüketicilerin yemek niyetlerinde anlamlı bir belirleyici değildi. Sonuçlar, tüketicilerin, %80 vejetaryen menü öğesine sahip menünün, %20 veya hiç vejetaryen öğeye sahip olmayan menüye göre daha keyifli olduğunu algıladığını göstermektedir. Menüler arasında tüketicilerin yemek yeme niyetinde önemli bir fark bulunmadı. Ayrıca, tüm demografik faktörler arasında cinsiyet ve yaş, tüketicilerin daha fazla vejetaryen menü öğelerine sahip restoranlarda yemek yeme niyetleriyle ilişkili olduğu görülmektedir. 40-49 ve 50-59 yaşları arasındaki tüketiciler ve erkekler diyetlerinde yeterince vejetaryen yemek tüketmemektedirler. Sık sık dışarıda yemek yiyen ve hesabın kişi başı 50TL ve 50TL' nin üzerinde olduğu bir restoranda yemek yiyen tüketiciler, menüsünde daha fazla vejetaryen öğeler içeren restoranlarda yemek için isteklidirler. Araştırma sonuçlarına dayanarak, restoranlar menü tasarım stratejilerini ayarlayabilirler. Bu durum, restoranlara daha sağlıklı, daha güvenilir ve sorumlu bir imaj oluştururken müşterilere daha akıllı seçimler yapma fırsatı sunarak, restoranlara ve tüketicilere karşılıklı fayda sağlayacaktır.

Anahtar Sözcükler: Vejetaryen, Menü, Niyet, Tutum

ABSTRACT

AKSOY Nagehan Dilara, The Impact of Availability of Vegetarian Menu Items on Consumers' Behavioral Intention, Master Degree Thesis, Ankara, 2021.

The purpose of this study is to investigate how the availability of vegetarian menu items affects the behavioral intentions of customers using planned behavior theory and the effect of vegetarian-friendly menus on the restaurant choices of vegetarian and non-vegetarian customers. Seven hypotheses related to the relationship between attitudes, subjective norms, perceived behavior control, past behavior and food intention were tested in the study. In the web-based survey conducted on a Google form, respondents were asked to choose one of the menus containing no vegetarian items, 20% vegetarian items or 80% vegetarian items, and fill them according to the menu they chose. 1074 questionnaires were completed and descriptive analysis, t-test, multiple linear regression, Tukey-Kramer comparison test and one-way anova were used to analyze the data collected between November 12 and November 22. Perceived behavioral control in this study was not a significant determinant of consumers' meal intentions. The results show that consumers perceive a menu with 80% vegetarian menu items to be more enjoyable than a menu with 20% or no vegetarian items. There was no significant difference in consumers' intention to eat between menus. Also, among all demographic factors, gender and age appear to be related to consumers' intention to eat in restaurants with more vegetarian menu items. Consumers and men between the ages of 40-49 and 50-59 do not consume enough vegetarian food in their diets. Consumers who often dine out and eat at a restaurant where the account is over 50TL and over 50TL per person are eager to eat at restaurants with more vegetarian items on their menu. Based on the results, restaurants can adjust their menu design strategies. This will mutually benefit restaurants and consumers by providing the opportunity for customers to make smarter choices, while building a healthier, more reliable and responsible image for restaurants.

Keywords: Vegetarian, Menu, Intention, Attitude

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans öğrenciliğim sırasında tanıdığım, engin bilgisi ve tecrübelerini biz öğrencileriyle paylaşan ve bu çalışmam sırasında desteğini esirgemeyen değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Gonca GÜZEL ŞAHİN' e teşekkür ederim.

Çalışmalarımı yaparken desteklerini esirgemeyen, değerli babam Ali Alper Orkun' a ve sevgili kardeşim Kardelen Büşra Orkun' a teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

ÖZ	i
ABSTRACT.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
TABLOLAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM RESTORAN ENDÜSTRİSİ

1.1. Dünyada Restoran Endüstrisi.....	3
1.2. Türkiye’de Restoran Endüstrisi	4

İKİNCİ BÖLÜM SAĞLIKLI BESLENME ve VEJETARYEN TREND

2.1. Bitkisel Beslenmenin Tarihçesi.....	7
2.2. Veganlık ve Vejetaryenlik Nedir?	14
2.2.1. Vejetaryenliğin üstünlüğü.....	15
2.2.2. Vegan olmanın nedenleri.....	17
2.2.3. Vejetaryen beslenme tipleri	19
2.3. Fazla Kilo, Obezite ve Sağlık Kaygısı	21
2.4. Menü Etiketleme ve Vejetaryen Dostu Menüler	23

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM (METODOLOJİ)

3.1. Araştırma Tasarımı.....	27
3.2. Tüketicilerin Yiyecek İçecek Tercihlerini ve Menü Etiketlerini Etkileyen Faktörler.....	30
3.3. Planlı Davranış Teorisi.....	32
3.4. Araştırma Soruları ve Hipotezler.....	37
3.5. Veri Toplama	39
3.6. Veri Analizi.....	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM ANALİZLER

4.1. Örneklemin Demografisi.....	41
4.2. Tüketicilerin Vejetaryen Diyetlere İnançları	42
4.3. Ön Analiz	43
4.4. Vejetaryen Ürünlerin Bulunmasının Davranışsal Niyet Üzerindeki Etkileri.....	45
4.5. Planlı Davranış Modeli Testi Teorisi.....	46
4.5.1. Tutum ve davranışsal inançlar	47
4.5.2. Özne normlar ve normatif inançlar	49
4.5.3. Algılanan davranış kontrolü ve kontrol inançları	50
4.5.4. Niyet.....	51
4.5.5. Hipotez testi	53
4.6. Önemli İlişki: Demografik ve Değişkenler	53
4.6.1. Cinsiyet ve niyet.....	54
4.6.2. Yaş ve tutum.....	55
4.6.3. Eğitim ve niyet	56
4.6.4. Eğitim ve tutum.....	57
4.6.5. Gelir düzeyi ve niyet.....	58

SONUÇ.....	59
KAYNAKÇA.....	67
EKLER.....	77
Ek-1 Katılımcıları bilgilendirme.....	77
Ek-2 Menü 1(vejetaryen öge barındırmayan).....	79
Ek-3 Menü 2(%20 vejetaryen öge barındıran) (V):vejetaryen öğeler.....	83
Ek-4 Menü 3(%80 vejetaryen öge barındıran) (V): vejetaryen öğeler.....	87
Ek-5 Anket.....	91
İNTİHAL RAPORU.....	105
ÖZGEÇMİŞ.....	113

KISALTMALAR DİZİNİ

DR: Doktor

MS: Multiple Skleroz

ABD: Amerika Birleşik Devletleri

VB: ve benzeri

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

TL: Türk Lirası



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1: Örnek Demografik.....	41
Tablo2: Katılımcıların Vejetaryen Diyetlerine İnançları.....	42
Tablo 3: Her Faktörün Cronbach Alfa'sı.....	43
Tablo 4: Üç Menü Arasındaki Değişkenlerin Ortalamaları Ve Standart Sapmaları...	45
Tablo 5: Tutuma İlişkin Davranışsal İnançların Doğrusal Regresyonları.....	47
Tablo 6: Tutum Bileşenleri Arasında Karşılaştırma.....	47
Tablo 7: Davranışsal İnanç Faktörlerinin Araçları Ve Standart Sapmaları.....	48
Tablo 8: Normatif İnançların Öznel Normlara İlişkin Doğrusal Regresyonları.....	49
Tablo 9: Algılanan Davranış Kontrolüne İlişkin Kontrol İnançlarının Doğrusal Regresyon Analizinin Özeti.....	50
Tablo 10: Tutum, Öznel Normlar, Algılanan Davranış Kontrolü Ve Geçmiş Davranışın Niyet Üzerindeki Doğrusal Regresyonu.....	51
Tablo 11: Hipotez Test Sonuçları.....	53
Tablo 12: Cinsiyetin Katılımcıların Üç Menüye Yönelik Yemek Yeme Niyetleri Üzerindeki Etkisi.....	54
Tablo 13: Üç Menü İçin Yaşın Tutuma Etkisi.....	55
Tablo 14: Eğitim Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Yemek Yeme Niyetleri Üzerindeki Etkisi.....	56
Tablo 15: Eğitim Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Tutumlar Üzerindeki Etkisi.....	57
Tablo 16: Gelir Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Yemek Yeme Niyetleri Üzerindeki Etkisi.....	58

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1: Çerçeve ve Hipotezler.....	37
-------------------------------------	----



GİRİŞ

Maslow' un da ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği gibi temel ihtiyaçlar arasında bulunan yemek yeme ihtiyacı en hayati öneme sahip olan fizyolojik ihtiyaçlarındandır ve bu ihtiyaç insanlarla doğrudan bağlantılıdır. İnsanlar gün boyu harcadığı enerjinin yeniden karşılanması için yemek yiyerek güç bulmak zorundadır. Buradan da anlaşılacağı gibi hayat, sönmemesi için 'sürekli olarak' yanıcı maddeyle beslenmesi gereken bir ateş gibidir.

Açlık hissi insanları bir saniye olsun rahat bırakmayan ve mideden salgılanan ghrelin hormonunun beyine yolladığı bir komutadır ve bu durum da kişiye hayatını devam ettirmesi için yemek yemesi gerektiği hissini uyandırır. Tarih öncesindeki çağlarda vahşî bir yaşam tarzı sürdüren insanlar yemek dışında başka hiçbir uğraş veya mutluluk kaynağı bulamazlardı. Çağdaş insanlar ise büyük düşünceler, yeni görüşler peşinde oldukları kadar insanların yediği yiyecekler konusunda da düşünmüşlerdir. İnsanların yaradılışından ötürü ve içgüdüsel olarak bedenlerindeki tüm organlar kendi midesinin kölesi olup, ona yiyecek aramaya yararlar. Duyu organlarımız midemizden salgılanan ghrelin hormonunun bize yarattığı açlık hissiyle birlikte oluşan hengamede bize yol göstermeye çalışırken, psikolojik davranışlarımız ise bulduğumuz yiyeceğın iyi veya kötü olduğunu ayırt etmemize yarar. Yaşayan her canlı yiyeceğini kendi fizyolojisine uygun olarak titizlikle seçerek yer. Lakin bu kurala uymayan hatta ve hatta bununla da kalmayıp buna başkaldıran tek canlı insanoğludur. Tabi ki bütün insanoğlu için bunu söylemek yanlış bir genelleme olur çünkü bu düşünce çağdaş insanlarda bulunmaz. İnsanoğlu geçmişten bugüne yaşam enerjisini tükettiği yiyeceklerden aldığı için hayatındaki en önemli seçim beslenme şeklidir. Yiyeceklerin, insanların zihinsel ve bedensel özellikleri üzerinde farklı etkileri olduğu kuşku götürmez bir gerçektir. İlk çağlardan bugüne uzanan savaşların, halkın burjuvalara kin duymasının, birçok ülkede farklı dönemlerde yaşanan ayaklanmaların, göçlerin temelinde besin bulma ihtiyacı yatmaktadır. Bu demek oluyor ki insanoğlunun tarihi yiyecek üstüne kurulmuştur.

Bu hususta anlaşılması gereken en önemli şey: insanoğlunun varoluşuyla birlikte yaşadığı çevre, doğal ürünlerle, fizyolojik yapısına göre düzenlenmiş olduğudur. Ancak insanların tükettiği yiyecekler arasında hangisinin daha doğal,

sağlıklı ve ahlaksal olduğunu kendisi bilmeli ve hayatını bu öğretilere göre düzenlemelidir.

Bu çalışmanın amacı, vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyetinin, planlanan davranış teorisini kullanarak müşterilerin davranışsal niyetlerini nasıl etkilediğini ve vejetaryen dostu menülerin, vejetaryen ve vejetaryen olmayan müşterilerin restoran seçimlerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada ilk önce Dünya ve Ülkemizdeki restoran endüstrisi anlatılmış, literatür taraması yapılmış daha sonra ise yapılan anketin yöntemi, analizler, sonuç ve gelecekteki çalışmalar için öneriler paylaşılmıştır. Ankete katılanlardan, hiç vejetaryen öğe içermeyen, %20 vejetaryen öğe veya %80 vejetaryen öğe içeren menülerden birini seçip seçtiği menüye göre anketi doldurması istenmiş, sonuçlar, tüketicilerin, %80 vejetaryen menü öğesine sahip menünün, %20 veya hiç vejetaryen öğeye sahip olmayan menüye göre daha keyifli olduğunu algıladığını göstermiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

RESTORAN ENDÜSTRİSİ

1.1. Dünyada Restoran Endüstrisi

Restoran endüstrisi, müşterilerine sunduğu yaratıcı ve yenilikçi gelişmelerle olgunlaşan ve tüm dünyada durmadan büyüyen dinamik bir sektördür. Sürekli bir rekabetin yaşandığı sektörde var olan bu restoranlar, kendileri için kritik bir öneme sahip olan “sadık müşteriler” oluşturmaya çalışmakta ve bu durumun oluşması için ise her geçen gün daha kaliteli hizmet sağlamaktadır. Tüketicilerde ise müşteri memnuniyeti ve onların sadık müşteri olmasında en önemli faktör yedikleri yemeğin lezzeti olduğu su götürmez bir gerçektir.

Günümüz dünyasında, restoranlarda yemek yemek, gerek menüde fazla seçeneklerin bulunması gerekse hızlı servis edilmesinden dolayı birçok insanın günlük yaşantısının bir parçası haline geldi. Bu sebeptendir ki bütün dünyada yaygın olan dışarıda yemek yeme alışkanlığı, obeziteye, obezite de ciddi sağlık sorunlarına yol açmıştır.¹ 2016 yılında 18 yaş ve üzeri 1.9 milyardan daha fazla erişkin fazla kilolu ya da obez kabul edilmiştir. Fazla kilolu olma durumunun en yüksek olduğu ülkeler Amerika Birleşik Devletleri, Arnavutluk, Bosna-Hersek ve İngiltere (İskoçya bölgesinde)’dir. Türkmenistan ve Özbekistan ise obezitenin en düşük olduğu ülkelerdir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, fazla kiloluluk ve obezite Avrupa’daki yetişkinlerde Tip 2 Diyabetin %80’ inden, kalp hastalıklarının %35’inden ve hipertansiyonun %55’inden sorumludur ve her yıl 1 milyondan fazla ölüme neden olmaktadır².

Birkaç çalışmada, evde yapılan yemeklerle, restoranlarda satın alınan yemekler arasında karşılaştırma yapılmış, restoranlarda satın alınan yemeklerin evde yapılan yemeklere kıyasla daha fazla kalori, doymuş yağ, kolesterol ve sodyum içerdiği

¹ John S.A. Edwards- Katja Engström- Heather J.Hartwell,, “Overweight, obesity and the food service industry”. Food Service Technology, 5, 2005, s. 85–94, <https://doi.org/10.1111/j.1471-5740.2005.00115.x> , Erişim Tarihi: 30.08.2020.

² Ed. Francesco Branca, Haik Nikogosian ve Tim Lobstein, The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, 2007, Danimarka, https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf, Erişim Tarihi: 30.08.2020.

bununla birlikte büyük porsiyonlu olduğu, daha az vitamin, mineral içerdđi saptanmıřtır³.

1.2 Türkiye’de Restoran Endüstrisi

Türkiye’de gıda sektörünün cirosu yılda milyar dolarları bulan bir hacme sahiptir. Türkiye’de restoran işletmeciliği son teknolojiyi yakalayabilen restoran işletmeleri içerisinde yerlerini almaya hızla devam etmektedir. Ülkemizin nüfusuna göre hala yetersiz durumda olan restoranların sayısı da gün be gün artış göstermektedir. Ülkemizde restoranlar, günümüz standartlarını yakalayarak kurumsal bir yapıya dönüşme gayreti içindedir. Hizmet sektörünün bir parçası olan yeme-içme ve restorancılık sektörü başta İstanbul, Ankara, İzmir ve Antalya gibi büyükşehirlerde olmak üzere bütün ülkede sürekli olarak bir büyüme içerisinde.

Yaklaşık olarak 150.000 restoran ve kafenin bulunduğu Türkiye’de, hazır yemek sektörü 20 milyar dolarlık gelire sahip bir pazardır ve bu gelirin %43’ü İstanbul’da elde edilmektedir. %30’u Bodrum, Antalya, İzmir, Bursa ve Ankara gibi şehirlerden elde edilirken kalan yüzdelik tüm Türkiye’ye dağılmıştır.⁴

Ülkemizde yeme-içme sektörü, yabancı yatırımcıların ilgisini çeken sektörlerden biridir. Mutfak kültürünün zengin olması, sürekli olarak artan genç nüfusu ve turizm bölgelerinin fazla olması gibi nedenler, Türkiye’de restoran açmayı cazip bir yatırım haline getirmektedir.

Restoranların artışı, özellikle fast food ürünlerin daha ulaşılabilir ve uygun fiyatlı olması, çalışan kesimin hızlı yemek yeme taleplerini karşılamak gibi sebeplerden dolayı dışarıda yeme-içmenin artmasına ve dolayısıyla günümüz dünyasında en yaygın görülen hastalık olan obezitenin de kayda değer bir artışına

³ Diliberti, N., Bordi P.L., & Conklin M.T., “Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal”, Obesity Research, S.12, C.3 2004, s. 562–568, <https://doi.org/10.1038/oby.2004.64>, Erişim Tarihi: 30.08.2020

⁴ TAVAK 2018 Gastronomi Ekonomisi Araştırmaları, “Türkiye’de Yeme-İçme Sektörünün Boyutları”, 2018, <https://tavakvakfi.org/wp-content/uploads/2019/01/2018-Gastronomi-Ekonomisi-2018-converted.pdf>, Erişim Tarihi: 30.08.2020

neden olmuştur. Ancak obezitenin bu denli artması ise insanların daha sonradan sağlıklı gıdalara yönelimini sağlamış ve vejetaryenlik ve veganlık artmıştır.

Türkiye İstatistik Kurumu’ nun ‘‘2019 Türkiye Sağlık Araştırması’’ sonuçlarına göre 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2016 yılında yüzde 19,6 iken 2019 yılında yüzde 21,1’e ulaşmıştır. Cinsiyet özelinde bakıldığında kadınların yüzde 24, 8’inin obez, yüzde 30,4 ünün obez öncesi olduğu tespit edilmiş olup erkeklerin ise yüzde 17,3’ünün obez, 39,7 sinin obez olduğu belirlenmiştir. Yine Türkiye İstatistik Kurumu verilerine bakıldığında Türkiye’nin yaklaşık yüzde 50’ si obez ve obez öncesidir⁵.

Restoranlar aşırı kilo alımı ve obezite problemlerine cevaben kısa dönem işletme karı yerine kalori bilgisi etiketleme, küçük porsiyonlar gibi yeni pazarlama stratejileri piyasaya sürmüştür⁶. Bu adımların yanı sıra menülerde daha fazla vejetaryen seçeneğin bulunması da yardımcı olabilmektedir.

⁵ Türkiye İstatistik Kurumu, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>, Erişim Tarihi: 01.09.2020.

⁶ Barbara J. Rolls, ‘‘The supersizing of America: portion size and the obesity epidemic’’, Nutrition Today, 2003, S.38, s.42–53. <https://doi.org/10.1097/00017285-200303000-00004>, Erişim Tarihi: 01.09.2020.

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME VE VEJETARYEN TREND

2.1. Bitkisel Beslenmenin Tarihçesi

Bitkisel beslenmenin tarihi insanoğlunun yeryüzünde varoluşuyla birlikte başlamaktadır. Bilimsel olarak kanıtlandığı gibi insanlar uzun yıllar boyunca büyük maymunlar gibi tropikal ormanlarda yaşamış, bu insanların yiyeceklerini sadece meyveler oluşturmuştur ve bu insanlar milyonlarca yıl aynı yiyeceklerle yaşamıştır. Ancak deprem gibi bazı doğa olaylarının yaşanması nedeniyle insanlar başka bölgelere göç etmek zorunda kalmış nitekim iklim değişikliği yüzünden de meyve bulamamış ve aç kalmıştır. Bir süre sonra da kendini savunmak ve açlıktan ölmek için öldürdüğü hayvanların etini yemek zorunda kalmış ve ateşi bulduktan sonra da bu alışkanlığını terk etmemiştir.

İlk uygarlıklardan da anladığımız üzere ilkel topluluklar bile yerleşim yeri seçerken hidrografyadan yararlanmış barınaklarını su ve sulak alan yakınlarına kurmuştur ve bu sebepten ırkların en eski ikametgâhlarını deniz kenarlarında ahşap evler oluşturmuştur⁷.

İsviçre’de ‘‘Wangen Robenhausen, Cocice’’ de kümeler halinde kömürleşmiş orman meyveleri bulunmuştur⁸. Buradan da o çağlarda insanların kış yiyeceği olması amacıyla orman meyvelerini kuruttuğunu anlamaktayız. Ayrıca el değirmenlerinin bulunması bize bitkisel beslenmenin daha o çağlarda başladığını da gözler önüne sunmaktadır⁹.

Belli bir zaman, insanoğlunun atalarının sağlıklarına bir zarar gelmeksizin balıkçılık ve av ile yaşadıkları düşünülmektedir. Ancak bu bir varsayımdır ve bunun doğruları yansıttığını söylemek mümkün değildir. İlk insanlar geçici olarak göl

⁷ Hacer Kılıçaslan, Hayvan Hakları ve Veganizm, İstanbul, Kült Neşriyat, 2013, s.32-36.

⁸ Sadık Hidayet, A.g.e., s.30.

⁹ Mehmet Sarıışık, Uluslararası Gastronomi, Ankara, Detay Yayıncılık, 2015, s.2-3.

kenarlarında ahşap evler yapmışlarsa da bu durumun sadece yırtıcı hayvanlardan korunmak için olduğunu ve bunu asla balık avlamak amaçlı olmadığını kolayca anlamaktayız. Çünkü suda yaşayan canlılar toplu kıyımın önünden doğal olarak kaçarlardı ve eğer böyle bir şey gerçekten olsaydı günümüzde kalan sayıları fazlaca az olurdu. Bir diğer sebep ise ilk insanlar, bugünkü insanın sahip olduğu olta ve ağ gibi balık avlama gereçlerine sahip değillerdi ve günümüzde avlama amaçlı kullanılan aletler onlar için değişik ve akla asla gelemeyecek aletlerdi.

Aslında bizim açımızdan baktığımızda ilk insanların hayvan etlerini çiğ ve yavan ayrıca çatal, bıçak olmadan yiyemeyeceklerini düşünüp bu fikri garipseyebiliriz. Oysa onların etrafları çok ve lezzetli meyveler ile donatılmıştı ve bu meyvelerle çok daha kolay yaşamışlardı. Bu sebepten ötürü, günümüzde yaygın olan düşüncenin aksine, insanoğlunun ataları yaşamsal faaliyetlerini devam ettirmek için meyve yemişlerdi.

Anlatılanlardan da anlaşılabileceği gibi vejetaryenlik günümüz dünyasına giren yeni bir olgu değildir. Vejetaryenliğin tarihi de en az insanlık kadar eski ve köklüdür. Vejetaryenlik bütün iklimlerde ve bütün insan sınıfları arasında iyi bir sınav vermiş ve bugüne kadar bilimle harmanlanarak geliştirilmiştir¹⁰.

Bu zamana kadar bütün devirlerde yaşamış zekâsı ile bilginler, inancı ile peygamberler, insanlığın ahlaksal yükselişi için uğraşan ve insanlığın zihinsel ilerlemesi ve statülerin yücelmesi için çalışanların hepsi vejetaryendir. Onlar et yemekten uzaklaşmayı insanlığın en önemli etkeni olarak görüp kendi yolundan giden ve onlara inanlara vejetaryenliği sık sık önermişlerdir.

Dinlerin çoğunda da etoburluktan kaçınmak gerektiği vurgulanmaktadır. Brahma ve Buda Hinduları hayvansal besinden uzak durmaktadır çünkü dinleri bunu kesin olarak yasaklamaktadır. Eski Mısırlılar da etten kaçınırlardı bunun sebebi ise hayvanları kutsal görüyor olmalarıydı. Onların dinine mensup olan Pisagor, bu inancı Yunan'da yaydı¹¹.

¹⁰ Paul Freedman, Yemek Damak Tadının Tarihi, İstanbul, Oğlak Yayıncılık, 2008, s.35-63.

¹¹ Sadık Hidayet, A.g.e., s.31.

İlk Buda yasası şöyle demektedir: ‘‘Öldürmeyin, sevgi dolu olun. Canlıların evrim dairesini bozmayın.’’ Bu yüzden bu inanca mensup olan ve yeryüzündeki nüfusun büyük bir çoğunluğunu oluşturan Japonlar, Çinliler ve Hintliler vejetaryendirler¹².

Zerdüş't verdiği öğütlerde, Ahuramazda' nın yarattığı zararsız hayvanların öldürülmesini çirkin bir cinayet olarak değerlendirmektedir. Avesta'da tarım, insanlığın ilk kutsal işidir. Aynı şekilde yeryüzünün meyve biçiminde verdiği temiz yiyecekler övülmektedir. Bu çiftçi ve köylü millet için Hürmüz'ün yarattığı her hayvanın ölümü Ehrimen'in çıkarına yapılmış bir iş sayılmaktadır¹³.

Zerdüş't ten sonra gelen iki kanun koyucu, yani Mezdek ve Mani, Budistlerde olduğu gibi et yemeyi yasaklamakta ve Pisagor'un izinden gitmektedir. Onlar çoğunlukla incir, sebze, meyve, bal ve ekmekle yaşamışlardır. Yüz yaşında ölen Pisagor, etoburluk hakkında şöyle demektedir ‘‘ Ey ölümlüler! Böyle pis bir yiyeceğe bulaşmaktan korkun! ‘‘ Riyazet hayatı süren Hz. Ali ise etoburluk hakkında şöyle buyurmuştur: ‘‘La tec'alu butunekum mekabiru'l-hayvanat’’ yani ‘‘Midelerinizi hayvan mezarlığı yapmayın.’’¹⁴.

Yunan filozoflarından Plutark şöyle demektedir: ‘‘Bana Pisagor' un et yemekten kaçındığını soruyorsun. Ama aksine ben sana soruyorum: Acaba hangi insan ilk kez murdar eti ağzına almaya cüret etti? Çünkü sofrasında ceset ve leş bulunduruyor. Bir süre önce ses çıkaran, kükreyen, yürüyen ve bakan canlıların organlarını midesine gömüyor. Gözleri öldürme olayını görmeye nasıl dayandı? Savunmasız zavallı bir hayvanın kanının alınışını, derisinin yüzölüşünü ve parça parça edilmesini nasıl seyredebildi? Titreyen etlerin görüntüsüne nasıl dayanabildi? Siz masum ve sakın hayvanların kanına susamışsınız. Oysa hiç kimseye zararı yoktur onların. Size alışıyorlar, sizin için çalışıyorlar ve hizmetlerinin karşılığında siz onları yutuyorsunuz! Ey doğaya aykırı davranan canı! Hemcinslerini yemek için mi yaratıldın? Neden inat

¹² Hayati Beşirli, Yemek Sosyolojisi, Ankara, Phoenix yayınları, 2012, s.61.

¹³ Sadık Hidayet, A.g.e., s.32.

¹⁴ Sadık Hidayet, A.g.e., s.32.

ediyorsun? Kas ve kemik sahibi canlılar hassas ve diri varlıklardır. Bu korkunç yiyecekler yüzünden meydana gelecek nefretten kork.”¹⁵.

Gasendi, Von Helmont’ a mektubunda şöyle yazmıştır: “Dişlerinizin yapısının et yemek için yaratılmadığına emin oldum. Çünkü doğanın et yemek için var ettiği tüm canlıların dişleri konik, kesici, farklı yükseklikte ve birbirinden ayrıdır. Aslan, kaplan, kurt, köpek vs. bunların arasındadır. Ama sadece sebze ve meyve ile yaşamak için yaratılanların dişleri kısa, küt ve birbirine yakındır. Ayrıca birbirine eşit uzaklıktadır.”¹⁶.

Keşiş Jan Krizestem, “Biz kurt ve kaplanları taklit etmişiz. Ya da onlardan daha kötüyüz. Çünkü Tanrı bize adalet hissi vermiştir” demektedir¹⁷.

İngiliz doğa bilgini Jan Rey, vejetaryenlik konusunda şu açıklamada bulunmaktadır: “Gerçekten de insanda bir etoburun organları yok. Bağlarımız, bahçelerimiz ruhumuzu okşayan lezzetleri gözümüzün önüne seriyor. Oysa mezbahalar ve kasap dükkânları pıhtılaşmış kan ve iğrenç pislikle dolu.”¹⁸.

Bitkisel beslenmenin kalp krizini engellediğini gösteren ilk çalışma 1990 yılında Lancet dergisinde yayınlanmıştır. California Üniversitesi Tıp Fakültesi doktorlarından Dean Ornish sonradan “Ornish Diyeti” olarak ünlenen bitkisel beslenme rejiminin kalp damarındaki tıkanıkları azalttığını göstermiştir. Diyetle aldığı hastaların %82’ sinin kalp damarındaki darlıklar gerilemiş, diyet yapmayan hastalarda darlıklar daha da artmıştı. Sonunda bilimdeki her çalışma bize bitkisel beslenmenin önemini apaçık göstermekteydi¹⁹.

Cornell Üniversitesi, Oxford Üniversitesi ve Çin Koruyucu Tıp Akademisi’nin ortak çalışmasında kanser görülme sıklığının Çin’in farklı bölgelerinde büyük değişim

¹⁵ Sadık Hidayet, A.g.e., s.32.

¹⁶ Sadık Hidayet, A.g.e., s.33-34.

¹⁷ Sadık Hidayet, A.g.e., s.34.

¹⁸ Sadık Hidayet, A.g.e., s.34.

¹⁹ Murat Kınıkoğlu, A.g.e., s.15.

gösterdiği, fazla hayvansal protein tüketen bölgelerde yalnız kalp hastalıkları değil, kanserin de daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır²⁰.

McDougall vegan diyetin öncülerinden biri olmakla birlikte bitkisel beslenmeyi yalnız kalple ilgili rahatsızlıklar için değil, MS, romatoid artrit başta olmak üzere enflamasyonla seyreden pek çok hastalığın tedavisinde başarıyla uygulamaktadır. Beslenme rejiminde patates, tam tahıl, bakliyat gibi nişasta ağırlıklı besinleri öne çıkarmaktadır²¹.

Doug Lisle de beslenme psikolojisiyle ilgilenen bir hekimdir bu hekim diğerlerinden farklı olarak kötü beslenme alışkanlıklarının bizi nasıl tuzağa düşürdüğünü, çok yemenin arkasındaki hatalı düşünce sistemiyle ilgili çalışmaktadır. Lisle, binlerce yıl öncenin şartlarında kolay ulaşılabilir ve ucuz yiyecekler olmasının en büyük sorun olduğunu söylemektedir²².

Joel Fuhrman ise hastalarına bitkisel beslenme rejimi uygulayan bir aile hekimidir. Yeşil yapraklı sebzelerin bağışıklığı artırıcı etkisi üzerinde durmuştur²³.

Volter der ki: “İnsanlar kuvvetli içkilerle susuzluklarını bastırmışlar ve öldürmekten bıkmışlardır. Hepsinde onları yüz türlü çıldırtan, yakıcı ve fıkır fıkır kaynayan kan var. Onların büyük çılgınlıkları, kendi kardeşlerinin kanını dökme kuruntusuna kapılmaları ve mezarlıkların üstünde saltanat sürmek için verimli ovaları harap etmeleridir.”²⁴.

Mutaassıp leş yiyicilere birazcık düşünceleri için Şili’nin şu kelimelerini aktaralım: “Mukayeseli anatomi insanın meyve yiyen hayvanlara benzediğini bize göstermektedir. Onda otoburlukla ilgili hiçbir iz yoktur. Ne avını tutacak bir pençesi ne canlı hayvanı parçalayacak dişleri var. Tırnakları iki parmak uzunluğunda olan bir mandaren, canlı bir tavşanı yakalayamaz. Düşkünlüğümüzün sebep olduğu bütün hilelerle bir yabani sığırı evcilleştiriyor, doğaya aykırı da olsa koçu koyuna dönüştürüyor, böylece etin yumuşayıp bozulmasını sağlıyoruz. Bu, sadece murdar eti

²⁰ Murat Kınıkoğlu, A.g.e., s.15-16.

²¹ Murat Kınıkoğlu, A.g.e., s.17.

²² Murat Kınıkoğlu, A.g.e., s.17.

²³ Murat Kınıkoğlu, A.g.e., s.17.

²⁴ Sadık Hidayet, A.g.e., s.34.

süslemekten ve çiğnenebilir hale getirmek için bilimsel pişirme tekniklerine başvurmaktan ibaret bir kandırmacadır ve ete çeşni katmakla kandan doğacak tiksintiden uzak tutmaktadır bizi. Dürüstlük ve mutluluk arzusunda bulunanlardan kendi üzerlerinde bitkisel yiyecek denemesi yapmalarını rica ediyorum. Ne yazık ki bu besin tercihi sadece bilim adamları arasında gözetilmiştir. Oburluk ve hurafelere göz yumabilmektedirler. Dar görüşlü insanlar ise hastalıklara kurban gitmişlerdir. Besin yardımıyla acılarını dindirecekleri yerde ilaç vasıtasıyla dindirmeyi tercih ederler.”²⁵.

Hatip Bosue, insanın ahlaki ve cismani çöküntüsünü murdar yiyeceklere yüklemekte kuşku duymaz. “Bugün doğal olarak içimizde uyanan nefrete rağmen yiyecek için kan dökmemiz gerek. Soframızı doldurup özene bezene donatmamız, yediğimiz leşlerde görüntü değişikliği yaratmamıza yetmektedir. Ama talihsizlik bundan ibaret değil. Ömür kısalmış ve insan soyundan oluşan sert tabiatlılık dolayısıyla daha da kısalmaktadır. Eski zamanlarda hayvanları öldürmekten kaçınan insanlar kendi hemcinslerinin canına kıymaktan uzak durmaya da alışmıştı.”²⁶.

Mişle şöyle der: “ Kadın ve çocukların özellikle meyve yemeleri bir inayettir. Etin pisliğinden sakınmaları, başkasının ölümüne neden olmayan günahsız varlıkların ürünlerinden güzel kokulu ve leziz yiyecekler hazırlayıp onlarla bir arada yaşamaları Tanrı’nın bağışdır.”²⁷.

Başka bir yerde de şöyle der: “ Hayvanın hakları Tanrı katındadır. Hayvan karanlık sırlarla doludur. Şu uçsuz bucaksız dünya bu dilsiz hayvanların rüyaları ve acılarıyla doludur. Ama bu acıları dilsizlik diliyle açıklarlar. Tüm doğa, kardeşini kendi altında görüp küçümsediği halde yine de işkence yapan insanoğlunun barbarlığına karşı itirazda bulunur ve insanı, her ikisini de yaratanın huzurunda mahkûm eder. Yaşam, ölüm ve hayvansal besinin neden olduğu katliam yapma. İşte bu acı sorunlar gözümün önünden geçiyor. Ne yüksek eriten bir keşmekeş! Şu

²⁵Sadık Hidayet, A.g.e., s.34-35.

²⁶Sadık Hidayet, A.g.e., s.35.

²⁷Sadık Hidayet, A.g.e., s.35.

dünyadaki alçaklıkların ve vahşiliklerin bizden uzak olduğu bir başka gezegen arzu edelim!’’²⁸.

Biyokimyacı Gotiye, vejetaryenlik hakkında der ki: ‘‘Bu tarz yiyeceği akıl yoluyla kabullenmek mümkündür. Akıllı, sakın, zevk sahibi fakat kurnaz, güçlü, çevik ve bol üreyen nesillerin idealdeki evrimi ve eğitimi için çabalayanlar da vejetaryenliği öveceklerdir.’’²⁹.

Şarl Rişe görüşünü açıklarken’’Şunu bilmeliyiz bir kere: Hayvansal besin gerekli mi gereksiz mi? Binlerce hayır. Bu besin lazım değil. Herşey tanıklık etmekte. Anatominin alfabesi bu’’ der³⁰.

Besin üzerine birçok araştırma yapan Landozi ‘‘Tükettiğimiz ve tüketmekte her gün daha da aşırıya kaçtığımız hayvansal besin, yiyecek değil, bedenimizi zehirleyen bir şeydir’’ demiştir³¹.

Yazarlardan Metterling, vejetaryenliğin üstünlüğünü bilimsel açıdan şöyle açıklar: ‘‘Bitkisel besin hakkında yapılan eleştirilerden hiçbirinin çok basit bir mantık karşısında bile direnemeyeceğini itiraf etmek zorunda kalırlar. Ben, tanıdığım tüm vejetaryenlerin sağlıklarında önemli ölçüde iyileşme olduğunu, sanki boğucu eski bir zindandan kaçmışçasına zihinlerinin açıldığını tasdik ediyorum. Dünyada hayvansal besinden el çekilebilseydi, iktisadi kriz doğar ama bunun sonucunda ahlaksal iyileşmeye gidilirdi.’’³²

Riçardson, ‘‘Yirminci yüzyıl bitmeden yalnız mezbahaların kapanmasını değil, etin yiyecek olarak tüketilmekten vazgeçilmesini de istiyorum’’ der³³.

Günümüz dünyasına gelecek olursak bugüne kadar nice doktorlar, bilim adamları, felsefe alanı ile ilgili filozoflar vejetaryenlik yanlısı olup, bütün insanlığa bunu en uygun biçimde anlatmanın yollarını bulmuştur ve günümüzde dünyasındaki

²⁸Sadık Hidayet, A.g.e., s.35-36.

²⁹ Sadık Hidayet, A.g.e., s.36.

³⁰ Sadık Hidayet, A.g.e., s.36.

³¹ Sadık Hidayet, A.g.e., s.36.

³² Sadık Hidayet, A.g.e., s.36.

³³ Sadık Hidayet, A.g.e., s.37.

tüm ülkelerde vejetaryen beslenmeyi kabul eden birçok topluluk bulunmaktadır. Aynı şekilde Mezdek ve Yezdani inançları vejeteryan beslenmeyi uygulamakta ve gelecek kuşaklara yaymaktadırlar.

2.2. Veganlık ve Vejetaryenlik Nedir?

Vejetaryenlik günümüz dünyasında et yemezlik olarak tabir olunan ve çeşitli nedenlerle balık, kümes hayvanları, et tüketmeyen beslenme çeşididir. Et yemezlik olarak bilinse de bu kelime vejetaryenliğin ancak küçük bir bölümünü kapsamakta ve yanlış anlamalara neden olmaktadır. Daha doğru bir tabirle balık, kümes hayvanları, et dahil her türlü hayvan etinin yasak olduğu ve bu hayvanlardan elde edilen süt, yumurta ve bal gibi hayvansal kaynaklı ürünlerin serbest olduğu beslenme tarzına “vejetaryen beslenme” denmektedir. Bu demek oluyor ki vejetaryen beslenme tarzını benimseyen insanlar hayvanlardan elde edilen et dışında hayvansal gıdaları yiyebilmektedir. Bu beslenme tarzı temele indirgendiği zaman ahlaki ve dini unsurlara dayanır. Vejeteryan sözcüğü Latin kökenli olan “vegetus” sözcüğünden gelip Latincedeki anlamı “sağlam, canlı, yaşam dolu” dur.

Veganizm ve veganlık ise farklı nedenlerle balık, kümes hayvanları, et gibi her türlü hayvanın etiyle birlikte bu hayvanlarından elde edilen süt, yumurta, bal gibi hayvansal ürünler ve bu ürünlerden elde edilen peynir, yoğurt gibi yiyeceklerin yenmesini mutlak suretle yasaklayan beslenme tarzıdır. Günümüzde yaşayan insanlar ise bu beslenme tarzına sıkı vejetaryenlik demektedir. Vegan kelimesi ilk kez 1944 yılında, The Vegan Society'nin kurucularından Donald Watson tarafından kullanılmıştır. Veganlık doğal yaşamı korumanın, hayyalara zulmün, acıya empatinin, hayvan haklarının korunmasının en etkili yoldur ve bu yol mutlak ve tek olarak balık, kümes hayvanları, et ve yine bu hayvanlardan üretilen ve dolayısıyla hayvansal kaynaklı olan süt, yumurta, bal, peynir ve kefir gibi ürünleri yok sayıp sadece bitkisel ürünler yiyerek yaşamak ayrıca kısmen ya da tamamen hayvansal kaynaklardan üretilen tüm ticari malların alternatif seçeneklerini kullanmaktan geçer³⁴.

³⁴ Murat Kınıkoğlu, Vegan Beslenme, İstanbul, Oğlak Yayıncılık, 2015, s.17.

Son yıllarda yayınlanan birçok bilimsel çalışmaların olumlu sonuçları vegan beslenmeye insanların ilgisini arttırmış ve daha çok tanınmasına neden olmuştur. Tenisçi William kardeşlerin, eski ABD başkanı Bill Clinton' un ve birçok bisiklet koşucusunun vegan olması, daha fazla insan kitlesini vegan yapmış veya veganlığı daha çok araştırmaya yöneltmiştir³⁵.

2.2.1 Vejetaryenliğin üstünlüğü

Fransız Vejetaryenler Derneği vejetaryenliğin amacını şöyle ifade etmektedir: “Vejetaryenlik tüm hayvanların etini yasaklamış ancak hayvanlardan elde edilen yumurta, süt, yağ, bal gibi bütün maddelerin tüketilmesine izin vermiştir. Şu var ki, tahılları, sebzeleri ve özellikle meyveleri insanın doğal yiyeceği olarak görmüştür. Bütün bunların yanı sıra vejetaryenlik çalışma kapasitesini arttırmakta, düşünce özgürlüğüne yardım etmektedir. İnsandaki yüce hasletlerin gelişmesine neden olmakta ve tüm varlıkları severek tam bir denge oluşmasını sağlamaktadır. İşte tüm bunları yapan vejetaryenliğin amacı ise insanı doğa yasalarına uygun yiyecekler ile güçlendirmektedir. Akıl yolu ile davranılacak olursa bu, tam bir uyum ve denge sağlanmasının en iyi yolu olacaktır.”³⁶

Vejetaryenlik sadece bitkisel yiyeceklerle kalmamaktadır. Rao bu konuya bazı eklemelerde bulunarak vejetaryenlik hakkında bazı farklı konulara da parmak basar: “Hava temizliği, cilt, sindirim sistemi, giysi ve evdeki temizliği de getirir. Aynı şekilde günlük sporlarla ve sağlık koruma kurallarına aykırı şeyleri terk etmekle bedensel, zihinsel ve ahlaksal güçler gelişir.” diyerek bu konuya çok farklı bir boyut getirir³⁷.

Vejetaryenliğin kuralları gereği süt ve yumurta serbest bırakılmıştır. Çünkü süt ve yumurta da insanların sağlığını koruması adına hayati diye tabir olunan gerekli olan vitamin ve mineraller bulunmaktadır ama hayvanların kesimiyle elde edilen et gibi yiyecekler ise ani ölüm nedeniyle mundarlaşılmaktadır. Lakin insanlar çeşitli

³⁵ Murat Kınıkoğlu, A.g.e, s.15.

³⁶ Sadık Hidayet, Vejetaryenliğin Yararları, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2014, s.54.

³⁷ Sadık Hidayet, A.g.e, s.54-55.

baharatlarla süslediği, farklı şekillerde servis ederek çekiciliğini arttığı etleri yerken bunları unutup kendilerini kandırırlar.

İngiliz Can Vud şöyle der: ‘‘Bir doktor olarak kişisel deneyimlerime ve gerek hastanelerde yıllarca süren gözlemlerime dayanarak belirtmek isterim ki, et ne gereklidir ne doğaldır ne de sağlıklı. Beden ve ruhun gelişimi için de gerekli değildir. Çünkü vejetaryen olan olağanüstü pehlivanların ortaya çıkışı, vejetaryen oldukları bilinen eski veya yeni sayısız filozof, yazar ve bilim adamının varlığı bunun için yeterlidir.’’³⁸

Daha önce belirtilenlerden de anlaşılacağı gibi insanların mundar olan etleri yemesi yapısı gereği ve doğal olmamakla birlikte, insanoğlunun varoluşunu temelinden sarsmaktadır. İnsanoğlu atasından beri meyve yiyen bir canlı olarak yeryüzüne gelmiştir. Etle beslenen hayvanlar ile insanoğlunu karşılaştırdığımızda, bahsedilen husus tümüyle açığa çıkmaktadır. Bunun temel nedeni ise insanoğlunun ve hayvanların biyolojik olarak incelendiğinde iç organlarının yapısının tamamen birbirinden farklı özellikte olmasıdır. Lakin insanlar hala hayvanları katletmekte, bu olayı normal görmekte ve hala etobur beslenmektedir. Bu durum ise insanlarda birçok hastalığa neden olmaktadır.

Doğal ve taze sebze ve meyveler madensel tuzları insan bedenine tümüyle ulaştırabilir. Ancak etteki madensel tuzlar kemikte bulunmakta ve insanlar da kemik yiyemedikleri için bu durumdan yararlanamamaktadır.

Şovua bir konuşmasında şöyle demiştir: ‘‘Kişisel deneyimlerim ve hastalıklarım, bitkisel yiyeceklerin ideal besin olduğunu, sağlığımız ve insanlık onuru için ona yönelmemiz gerektiğini bana göstermektedir. Et yemeye alışkın olan ve et yemeyi mevrusen öğrenmiş biri, istisnalar dışında, bu makama ulaşamaz.’’³⁹

Hayvanlar için de bitkisel ve hayvansal kaynaklı yiyecekler bazlı araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmada etobur hayvanlar olan köpek ve kedinin bazen bitkisel kaynaklı gıdaları da tercih ettikleri ve bu sebeple yumuşak başlı, sevecen ve evcil

³⁸ Sadık Hidayet, A.g.e. s.55.

³⁹ Sadık Hidayet, A.g.e. s.56.

oldukları ve daha fazla bitkisel beslenen hayvanların zekalarında ise gelişme gözlenmiştir. Buna karşın otobur hayvanlarda yapılan araştırmada ise bitkisel kaynaklı beslenen hayvanlara et verilmiş hayvanların eskiye oranla vahşileştikleri ve zekalarında gerileme olduğu gözlenmiştir.

İnsanların vejetaryenliği ilk seçim aşamasında besinin doğru ve iyi seçilmemesinden ötürü depresiflik yaratabilmektedir. Diğer bir sebep ise et bedeni yıllarca zehirlenmiştir bu da esrar, sigara veya alkolü yeni bırakan insanlarda olduğu gibi birkaç günlük halsizlik ve uykusuzluk yaratabilir. Ancak bu beslenme düzenine bir süre devam edildikten sonra daha önce vücuda alınmış olan et önce bedende erir ve vücudun dengesi kurulur.

2.2.2 Vegan olmanın nedenleri

Yıllarca veganlığın doğruluğuna inanan ve bu sistemin içinde barındırdığı gerekleri yerine getirmeye çalışan, farklı hayat görüşleri ve buna bağlı yaşam tarzları aynı zamanda çevreleri ile var olan insanlar olmuştur. Bu insanların veganlığı tercih etmelerindeki neden araştırıldığında bu nedenleri 3 ana başlık halinde inceleyebiliriz. Bunlar; etik nedenler, sağlıkla ilgili nedenler ve çevresel nedenlerdir.

Etik nedenler

Hayvanların sakin ve huzurlu olabilecekleri bir ortam yerine daracık, kalabalık bir ortamda onlardan yiyecek ürün elde etmek amaçlı bütün hayatlarını böylesi şartlarda yaşamaya zorlanmaları, sadece bitkisel beslenmeyi seçen bireylerin temel sebeplerinden biridir. Başka bir sebep ise günümüzde hayvanlardan elde edilen eti yiyen insanlara hizmet eden fabrikalarda onlardan verim elde etmek amacıyla ineklerin makinelerle zorla gebe bırakılması gibi her türlü eziyete ve işkenceye maruz kalması da insanları bu beslenme şekline yöneltmiştir⁴⁰.

⁴⁰ Jonathan Safran Foer, Hayvan Yemek, İstanbul, Siren Yayınları, 2015, s.116.

Sağlıkla ilgili nedenler

Hayvansal kaynaklardan elde edilen et ve süt ürünleri içerdikleri yüksek kolesterol nedeniyle kalp sağlığı açısından zararlı olabilmektedir. Bunun yanı sıra kuş gribi, deli dana gibi günümüz dünyasında yaygın olarak görülen hastalıklar da hayvan kaynaklı ürünlerden insanlara geçmektedir. Lakin diğer taraftan konuya baktığımız zaman bitkisel beslenme düzeni yeterli protein, B vitamini ve kalsiyum alındığında yüksek oranda anti-oksidan içerdiği için hem bağışıklık sistemini güçlendirir hem de kalp sağlığı açısından faydalıdır⁴¹.

Çevresel nedenler

“Endişeli Bilimciler Birliği” tarafından yapılan bir çalışma, Dünya çapında kirliliğin otomotiv sanayinden sonra ikinci büyük nedenin et endüstrisi olduğu sonucuna varmıştır. Özellikle dünya çapında her yıl milyarlarca büyükbaş hayvan tüketildiği düşünülürse, sadece dışkı probleminin bile nasıl bir çevresel sorun olduğu ortaya hemen çıkmaktadır⁴².

Bunun yanı sıra kıyaslama yapıldığında bitkisel ürünler hayvansal ürünlerden çok daha yüksek verime sahiptir. İlerde kesilmesi planlanan bir dananın hayatı boyunca tükettiği mısır miktarı, o dananın insanların ziyafet vermesi amacıyla kesildiğinde ve sofralarını süslediğinde çıkan et miktarına oranla çok daha fazla insanı doyurabilmektedir. Bu demek oluyor ki bitkisel ürünlerle beslenme şeklini benimsemiş insanlar, dünyada ne kadar çok insan hayvansal kaynaklı ürünlerden vazgeçip bitkisel kaynaklı ürünlere yönelirse küresel bir sorun olan açlıkta çözülebileceğini düşünmektedir⁴³.

⁴¹ Hayvan Hakları Federasyonu, <https://www.haytap.org/tr/vegetaryen-dunyasi/vegetaryen-olmak-isteyenler-icin-bilgiler?anahtar=vegetaryenlik>, Erişim Tarihi: 02.09.2020

⁴² Gamze Kaçar, Vegan Diyeti, İstanbul, Parşömen Yayınevi, 2013, s.16.

⁴³ Gamze Kaçar, A.g.e., s.17.

2.2.3 Vejetaryen beslenme tipleri

Vejetaryen beslenme, vejetaryen insanların diyetlerinde tükettikleri besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık göstermektedir.

Vegan diyeti

Bu diyet tipini benimseyen insanlar diyetlerinde asla hayvansal kaynaklı hiçbir besin tüketmemekte ve onlar sadece bitkilerle beslenmektedir. Bazı veganlar arıdan elde edilen balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edilen jelatini, süt içerdiği için çikolatayı bile yiyecek olarak tüketmeyi reddetmektedir. Günümüzde bu diyeti benimseyenlerin sayısı oldukça azdır. Veganlar, hayvansal kaynaklı hiçbir besini yiyecek olarak tüketmediği gibi hayvandan elde edildiği gerekçesiyle kürk gibi giysileri de giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar. Veganların alt grupları da bulunmaktadır⁴⁴.

Zenmakrobiyotik diyet

Bu diyet tipinde, sebze ve meyve, kuru baklagiller ve tahılları tüketilmek serbesttir ancak bazı insanlar kurubaklagil, sebze ve meyveleri de diyetten çıkararak sadece tahıl ürünleriyle beslenmektedir⁴⁵.

Fruvitarianlar ve frütistler

Bu diyet tipinde sadece meyveler ve botanik bakımından meyve sayılan domates, salatalık, biber, patlıcan gibi sebzeler tüketilmek için uygundur. Bu insanlar yedikleri meyvelerin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devam ettiğine inanırlar. Şeftali ağacının meyvesini veya bir cevizi yerseniz ağaca zarar vermiş olmaz aksine bu üründen hem faydalanıp hem de onun tohumlarını taşımasına ve çoğalmasına yardımcı olursunuz⁴⁶.

⁴⁴ Efsun Karabudak, ‘‘Vejetaryen Beslenmesi’’, s.7-8, <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/Beslenme-Bilgi-Serisi-1/vejeteryan-beslenmesi.pdf>, Erişim Tarihi: 03.09.2020.

⁴⁵ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁴⁶ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

Aynı zamanda bir insanın kendine meyveci diyebilmesi için yiyeceklerinin en az %75' inin meyve olması gerekmektedir; geri kalan%25'ini ise sebze, yemiş ve tahıllar oluşturabilir⁴⁷.

Ravistler

Bu diyet tipini uygulayan insanlar tükettikleri besinlerin pişirilmesine karşı çıkarlar çünkü besinlerin pişirildiği zaman besleyici değerlerinin kaybolacağına inanmaktadır⁴⁸.

Lakto vejetaryen diyeti

Bu diyet tipini uygulayan insanlar için tüm bitkisel besinler serbesttir ve bunun yanında hayvanlardan elde edilen süt ve süt ürünlerini de tüketmektedirler⁴⁹.

Ova vejetaryen diyeti

Bu diyet tipini uygulayan insanlar için de tüm bitkisel besinler serbesttir ve bunun yanında hayvanlardan elde edilen yumurtayı da tüketmektedirler⁵⁰.

Lakto-ova vejetaryen diyeti

Bu diyet tipini benimseyen insanlar öldürülmüş hayvan ürünlerini reddetmekte sadece hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı tüketmektedirler. Bu uygulamanın asıl sebebi ise dini boyutlara uzanmaktadır. Budizm ve Jainizmdeki yaşamın kutsal olduğu ve hayvan öldürmenin ahlaki değerlere aykırı olduğu inancına dayanmaktadır. Bu diyet günümüzde en çok görülen vejetaryen beslenme tipidir⁵¹.

⁴⁷ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁴⁸ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁴⁹ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁵⁰ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁵¹ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

Semi vejetaryen diyeti

Semi vejetaryenler kırmızı eti hiçbir şekilde tüketmemekte yalnız sınırlı miktarda tavuk ve balıketi tüketmektedirler. Bunun yanı sıra yumurta, süt ve süt ürünlerini de serbestçe tüketebilmektedirler⁵².

Polo vejetaryen diyeti

Bu diyet tipini benimseyen vejetaryenler tüm bitkisel besinleri yiyeabilmekte aynı zamanda kümes hayvanlarını da tüketebilmektedirler⁵³.

Pesko vejetaryen diyeti

Bu diyet tipini benimseyen insanlar tüm bitkisel besinleri yiyeabilmekte aynı zamanda hayvansal deniz ürünlerini de tüketilebilmektedirler⁵⁴.

2.3 Fazla Kilo, Obezite ve Sağlık Kaygısı

Aşırı kiloluluk veya obezite hem gelişmekte hem de gelişmiş ülkelerde görölmektedir. ABD'de 20 yaş ve üstü yetişkinlerin yüzde altmış sekizinin, Vücut Kitle İndeksi 25 veya daha yüksek çıkmış yani fazla kilolu veya obezite olarak sınıflandırdığımız kategoriye girmiştir⁵⁵. 2003 yılında Güney Afrika da yapılan araştırmada ise yetişkin nüfusun %56,2'sinin fazla kilolu veya obez olduğu kaydedilmiştir⁵⁶. Fazla kilo ve obezite sorunları koroner kalp hastalığı, diyabet gibi ciddi ve hatta hayatı tehdit eden sağlık sorunları, hipertansiyonlar, osteoartrit, tip 2 diyabet ve bazı kanser türlerine sebep olmaktadır⁵⁷. Hatta bazı araştırmalar aşırı kilo

⁵² Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁵³ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁵⁴ Efsun Karabudak, A.g.e., s.7-8.

⁵⁵ Katherine M. Flegal, Margaret D. Carroll, Cynthia L. Ogden & Clifford L. Johnson, "Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008", The Journal of American Medical Association, 2010, s.1723-1727, <https://doi.org/10.1001/jama.288.14.1723>, Erişim Tarihi:07.09.2020.

⁵⁶ Department of Health, "Demographic and Health Survey ", 2003, <http://www.doh.gov.za/facts/index.html/>, Erişim Tarihi:09.09.2020.

⁵⁷ Susan E. Berkow & Neal D. Barnard, "Blood pressure regulation and vegetarian diets" Nutrition Reviews, S.63(1), s.1-8, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00104.x>, Erişim Tarihi:10.09.2020.

ve obezitenin daha düşük yaşam kalitesi ve daha yüksek morbidite riski ile ilişkilidir⁵⁸. 2008 yılında, Amerika Birleşik Devletleri'nin obezite ile ilişkili tıbbi maliyetleri toplamı yaklaşık 147 milyar dolardır⁵⁹.

Bazı insanlar büyük porsiyon boyutları, ürün paketlemesi ve açık büfe kullanımı nedeniyle artan obeziteden restoranların da kısmen sorumlu olduğunu düşünmektedir. Bir çalışmada ise artan beden kitle indeksinin sebebini, "fast-food" restoranlarında yemek yemenin artmasına sebze tüketiminin azalmasına bağlanmaktadır⁶⁰. ABD'deki yerel yönetimler obezite salgını ve bundan dolayı tıbbi maliyetlerin artması nedeniyle beslenme eğitimini, egzersiz yapmayı ve yiyecek ve içecek endüstrisinden sağlıklı olanları öneriyor ve teşvik ediyor⁶¹.

Yapılan bazı çalışmalar, ev dışında yenilen gıdalar ve aşırı tüketim ile aşırı kilo ve obezitenin yaygın nedenleri arasında bağlantı olduğunu göstermiştir⁶². Restoranlar genellikle, göz ardı edilemeyecek kadar müşterilerin enerji alınımları arttıracak kadar büyük porsiyonlarda servis yapmaktadır. Bu besinler, evde pişirilmiş yemeklerle kıyaslandığında genellikle daha çok kalori, doymuş yağ, kolesterol, sodyum ve daha az vitamin, mineral ve mikro besin içermektedir⁶³.

⁵⁸ F. Xavier Pi-Sunyer, "Medical Hazards of Obesity", *Annals of Internal Medicine*, 1993, S.119 s.1993, s.655-660, https://doi.org/10.7326/0003-4819-119-7_Part_2-199310011-00006, Erişim Tarihi:11.09.2020.

⁵⁹ Eric A. Finkelstein, Justin G. Trogon, Joel W. Cohen, & William Dietz, "Annual medical spending attributable to obesity: payer- and service-specific estimates", *Health Affairs*, 2009, S.28, s.822-831, <https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.5.w822>, Erişim Tarihi: 11.09.2020.

⁶⁰ Elizabeth A. Baker, Mario Schootman, Ellen Barnidge, & Cheryl Kelly, "The role of race and poverty in access to foods that enable individuals to adhere to dietary guidelines", *Preventing Chronic Disease*, 2006, S.76, s.15-26, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1636719/>, Erişim Tarihi:12.09.2020.

⁶¹ V. Lee Grotz, "A look at food industry responses to the rising prevalence of overweight", *Nutrition Reviews*, 2008, S. 64(2), s.48-52, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2006.tb00233.x>, Erişim Tarihi:12.09.2020.

⁶² C. Lachat, E. Nago, R. Verstraeten, D. Roberfroid, J. Van Camp & P. Kolsteren, "Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence", *Obesity Reviews*, 2012, S.13, s.329-346, <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>, Erişim Tarihi: 13.09.2020.

⁶³ C. Lachat, E. Nago, R. Verstraeten, D. Roberfroid, J. Van Camp & P. Kolsteren, A.g.e., s.329-346.

2.4 Menü Etiketleme ve Vejetaryen Dostu Menüler

Yemek servisinde menü planlama ve geliştirme birincil öneme sahiptir. Başarılı bir restoranın mihenk taşı menüsüdür. Menünün en bilinen anlamı "satın alınabilecek yiyecek ve içeceklerin listesi" olarak tanımlanır. Antun ve Gustafson' a göre menü işletmeye kar sağlamak amacıyla satın alma aracıdır⁶⁴. Tüm bu yönleriyle menüyü konumlandırırsak genel bir pazarlama planıdır. Yararlı bir yaklaşım ise menü tekliflerinin, tüketici tercihleri doğrultusunda hedef pazara göre yönlendirildiğidir⁶⁵.

ABD Gıda ve İlaç Dairesi, müşterinin daha sağlıklı gıda seçimleri yapmasına yardımcı olmak için 2011 yılında, menü etiketleme hükmüne dayanarak "franchise restoranlar ve benzeri perakende gıda işletmeleri" kuralını yayınlamıştır. Aynı isim altında iş yapan restoranlar satışa sundukları 20 veya daha fazla ürün hakkında kalori bilgisi ve self servis yiyecekler de dahil olmak üzere standart menü öğeleri hakkında bilgi vermek zorundadır. Bu düzenleme, menüdeki besleyicilik olgusunun müşterilerin seçimlerinde yemeklerine verdikleri öneme yansıdı. Çalışma sonucunda müşterilerin beslenme bilgileri konusundaki farkındalığı değerlendirdi ve beslenme bilgilerinin sağlanmasının müşterilerin gıda satın alımına etkisi araştırıldı. Bazı araştırmacılar restoranlar tarafından sağlanan gıdanın iyileştirilmiş besin içeriği ile sağlanan beslenme bilgilerinin artan müşteri memnuniyetine ve müşterilerin geri satın alma niyetine sahip olduğunu söylemektedir⁶⁶. Restoranların beslenme bilgilerini etiketlemesinin, müşterilerin sağlığı ve aşırı kilo veya obezite sorunlarının azaltılmasına yardımcı olunmasının yanın sıra vejetaryen eğilim göstermesi etkisine de sahip olabilmektedir. Tüketici isteklerine yanıt olarak ise menülere artan sayıda vejetaryen mezeleri konulması da bu durumun bir sonucu olarak görülmektedir⁶⁷.

⁶⁴ John M. Antun & Catherine Gustafson, "Menu success: a menu analysis of awarded fine dining restaurants and private clubs", *Journal of Culinary Science and Technology*, 2005, S.4(4), s.51-66, https://doi.org/10.1300/J385v04n04_05, Erişim Tarihi:15.09.2020.

⁶⁵ Jaksa Kivela, "Results of a qualitative approach to menu planning using control and experimental groups" *Journal of Foodservice Business Research*, 2003, S. 6(4), s.43-65, https://doi.org/10.1300/J369v06n04_03, Erişim Tarihi:15.09.2020.

⁶⁶ Elizabeth Pulos & Kirsten Leng, "Evaluation of a voluntary menu-labeling program in full-service restaurants" *American Journal of Public Health*, 2010, S.100(6), s.1035-1039, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.174839>, Erişim Tarihi:17.09.2020.

⁶⁷ C. L. Perry, M. T. McGuire, D. Neumark-Sztainer, & M. Story, "Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population", *Journal of Adolescent Health*, 2001, S.29, s.406-416, [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00258-0](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00258-0), Erişim Tarihi: 17.09.2020.

Vejetaryenlik hakkında araştırmalar ve makalelerin ulaşılabilir olması, menü öğelerinin daha sağlıklı olması amacıyla menülere vejetaryen öğelerin konulmasını beraberinde getirmektedir. Vejetaryen menü seçenekleri birçok kişi için önemli bir düşünce olabilmektedir. Vejetaryen gıda tüketicileri için bir restoranda yemek seçmek, lezzet, fiyat gibi geleneksel satın alma faktörleri de öneme sahip olabilmektedir. Bu niş pazarda karlılığı ve müşteri memnuniyetini en üst düzeye çıkarmak denge gerektirdiği için dikkatli analiz edilmelidir. Bu araştırmada da farklı yüzdelere sahip üç menü kullanacaktır. Müşterilerin vejetaryen ürünleri satın alma niyetini ölçmek ve hangi menünün en çok tüketiciyi çekeceğidir.

Son zamanlarda, bazı restoranlar kendilerine yeni müşteriler çekmek için menülerini iyileştirip menülerine sağlıklı menü öğeleri eklediler. Örneğin, Uno Chicago adlı bir restoran Grill, Health tarafından Amerika'nın En Sağlıklı Yemek Alanlarından biri olarak ödüllendirildi. Bu tanınma aslında tam tahıllı makarnalarından, kahverengi pirinç, organik kahveler ve çaylar ve yarım kaloriye sahip gözlemelerden kaynaklanıyordu. Restoranın müşterilerine sundukları menüdeki bir not ise şöyleydi "sağlığın için yarı yarıya fiyatla pizzanızın yanına biraz yeşillik almanı istiyoruz"

Günümüz dünyasında birçok vejetaryen dışarıda yemek yemesine karşın meyve, sebze ve tahıl ürünleri satan restoranlar az sayıdadır ancak sayıları artış göstermeye başlamıştır. Görünüşe göre restoranlardaki menüler daha çok et yiyenlere yöneliktir ve vejetaryen teklifleri genellikle aşağıdakiyle sınırlıdır: etsiz sebze yemekleri. Bazı vejetaryenler ise bu tarz sağlıklı restoranların sayılarının azlığı nedeniyle vejetaryen olan akraba ya da dostlarıyla onlara ayak uydurmayı tercih ederler. Vejetaryen olanlar vejetaryen olmayan tanıdıkları ile vejetaryen olmayan bir restoranda oturuyorsa yiyecek satın almadan oturabilmekte bu da restoranın gelirinde düşüşe sebep olabilmektedir⁶⁸.

Bu tür restoranların sayısı sınırlı olmakla birlikte vejetaryen dostu restoranların sahip olduğu birkaç ortak özellik vardır. Örneğin ne tür yemeklerin vejetaryen gıdalara

⁶⁸ Amir Shani & Robin B. DiPietro, "Vegetarians: a typology for foodservice menu development" Hospitality Review, 2008, S.25, s.66-73, <https://digitalcommons.fiu.edu/hospitalityreview/vol25/iss2/5>, Erişim Tarihi:17.09.2020.

dönüştürülebileceği gibi yani et yerine tofu kullanmak gibi⁶⁹. Çeşitlilik olmalı menüdeki vejetaryen veya vegan seçenekleri. Vejetaryen dostu yöneticiler çalışanlarını farklı vejetaryenlik türleri ve bu türlere sahip olan bireylerin hangi besinleri tüketip tüketemeyeceği konusunda bilgilendirmektedir.

Bu çalışmanın amacı, vejetaryen menü öğelerinin nasıl bulunur olduğunu bulmaktır. Müşterilerin restoran seçiminde planlı davranış teorisini uygulaması davranışsal niyetlerini, vejetaryen dostu menülerin üzerindeki etkisini belirler. Bu makale ayrıca vejetaryen bir yaşam tarzının restoran endüstrisi ve restoranlarda menü geliştirmeye etkilerini inceler.



⁶⁹ Amir Shani & Robin B. DiPietro, A.g.e., s.66-73.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM (METEDOLOJİ)

Bu çalışma, bir menüdeki değişen düzeylerdeki vejetaryen başlangıçlara tüketicinin tepkisini belirlemek için kullanılan modelin temeli olarak Planlanmış Davranış Teorisini kullanmıştır. Anket Google form üzerinden web tabanlı olarak gerçekleştirilmiştir. Anket verileri 12/11/2020- 22/11/2020 tarihleri arasında toplanmıştır. Analizde betimsel analiz, t-testi, çoklu doğrusal regresyon, Tukey-Kramer karşılaştırma testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Bu çalışmada kullanılan anketin oluşturulmasında 2013 yılında Purdue Üniversitesi'nde Mengwei Yue tarafından yapılan "The Impact Of Availability Of Vegetarian Menu Items On Consumers" Behavioral Intention" adlı çalışmanın anketinden yararlanılmıştır.

3.1.Araştırma Tasarımı

Üç menünün başlangıç bölümü, vejeteryan ürünlerin yüzdesine göre tasarlanmıştır. Menüdeki öğeler vejetaryen seçenek olmayan, %20 vejeteryan olan veya %80 vejetaryen olan gıdalardan oluşuyordu. Seçilen menü öğeleri arasında salatalar, sandviçler, hamburgerler, makarna, pizza ve gözlemeler yer almaktadır. Her katılımcıdan üç menüden birini seçmeleri istendi ve bir anket yaptırıldı. Menüdeki vejetaryen olmayan yiyeceklerin tümü Liva Pastanesinden alındı. Liva Pastanesinin web sitesine bakıldığında geniş bir ürün yelpazesi bulunduğu için burası seçildi. Vejetaryen yiyecekler ise Bi Nevi Deli adlı bir restoranttan seçildi. Vejetaryen ürünleri etiketlemek için yeşil bir "V" kullanıldı. Her menüde on başlangıç, Menü 1'de vejeteryan öğe yoktu, Menü 2'de iki vejeteryan öğe ve sekiz vejeteryan olmayan öğe bulunurken, Menü 3 sekiz vejetaryen öğe ve iki vejetaryen olmayan öğeden oluşuyordu.

Şekil 1'de gösterilen planlı davranış teorisi yapıları için ölçümler, Ajzen'in resmî web sitesinden⁷⁰, literatür taraması ve örnek anketten elde edilmiştir. Menüü inceledikten sonra, katılımcılardan sipariş verebilecekleri bir yemek seçmeleri istendi. Bu, kalan anket sorularını cevaplamadan önce tüm katılımcıların menüü incelemesini sağlamak için yapıldı. Bir sonraki bölümde, katılımcılardan 7'li Likert tipi derecelendirme ölçeklerini kullanarak menü hakkında hissettiklerini en iyi temsil eden sayıyı seçerek soruları cevaplamaları istendi. Teorinin ana yapılarının her birini değerlendirmek için beş ila altı madde formüle edildi: Tutum, algılanan norm, algılanan davranış kontrolü ve niyet. Örneğin, katılımcılara menüde tarif edilen yemeğin restoranda yemek yemeyi ne kadar keyifli veya keyifsiz, sağlıklı veya sağlıksız, değerli veya değersiz yapacağını değerlendirmeleri istendi. Özel normlarını ölçen ifadeler doğrudan şunları içeriyordu: " Benim için değerli insanların çoğu bu menüyle bir restoranda yemek yemeyi sever. " ve "Fikirlerine değer verdiğim çoğu insan, bu menü ile bir restoranda yemek yememi onaylardı." Katılımcılardan ayrıca, algılanan davranış kontrolleriyle ilgili şu ifadeler açısından kesinlikle katılıyorum ve kesinlikle katılmıyorum arasından seçim yapmaları istendi: "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır." ve "Bir restoranda yemek yerken bu menüü tercih edeceğimden eminim." Satın alma niyetlerini ölçen ifadeler arasında "Bu menüyle bir restoranda yemek yeme olasılığınız nedir?" ve "Bu menüye sahip bir restoranda ne sıklıkla yemek yersiniz?" soruları yer almaktadır. Her bir göze çarpan davranış sonucu ile ilgili olarak, maddeler davranışsal inançların gücünü ve sonucun değerlendirilmesini değerlendirmek için formüle edilmiştir.

Araştırmacılar, vejeteryan diyeti yemeyle ilgili bazı faydaları açıklayan önceki literatüre dayanarak, davranışsal inançlarla ilgili ifadeler geliştirdiler: "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek sağlıklı bir kiloda kalmama yardımcı olur.", "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek daha uzun yaşamama yardımcı olur.", " Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek bazı hastalıklara karşı savaşmama yardımcı olur.", " Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek beni çevre dostu bir insan yapar.", " Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek benim dini inançlarım ile örtüşür." soruldu. Sonuçla ilgili değerlendirmelerini ölçmek için, katılımcılardan şu

⁷⁰ Ajzen'in Resmi Web sitesi, Icek Ajzen, 2013, <http://people.umass.edu/aizen/>.

gibi yedi puanlık bir ölçekte son derece iyiden aşırı kötüye derecelendirmeleri istendi: "Her öğünde uygun vejetaryen ve vejetaryen olmayan öğelerin dengesine sahip olmak benim için...", "Bir restoranda vejetaryen yemek yemek benim için... ". Her göze çarpan normatif referansla ilgili olarak, maddeler, tanımlayıcı normatif inancın gücünü ve referans gruba uyma motivasyonunu değerlendirmek için formüle edildi.

Katılımcıların kendilerinin inançları ve ailesinin ve arkadaşlarının inançları uymak için ne ölçüde motive olduklarını ölçen maddeler vardı. Aile ve arkadaşların inançları bölümünün içerikleri, birinci bölümdeki davranışsal inançlar bölümündekilere benzerdi. Örneğin, "Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin sağlıklı bir kiloya sahip olmama yardımcı olacağını düşünmektedir." ve "Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin sağlıklı olacağını düşünmektedir."

Algılanan kontrol faktörlerini ölçmek için hangi soruların sorulabileceği konusunda sınırlamalar vardı çünkü bu anket belirli bir konuma ve tesise sahip gerçek bir restorana dayanmıyordu. Sadece ailelerin ve arkadaşların menüye karşı dirençleri ve restoranda yemek yemenin ekonomikliği ile ilgili sorular soruldu. "Aileniz ve arkadaşlarınız bir restoranda yemek yemenizi ne sıklıkta engellemeye çalışır?" ve "Bir restoranda 50TL ve 50TL'nin üzerindeki bir hesapla ne sıklıkta yemek yiyebilirsiniz. "gibi sorularla insanların kontrol inanç gücünü göstermeleri istenmiştir. "Ailem ve arkadaşlarım bir restoranda yemek yemememi engellemeye çalışırsa, bu menü ile yemek yemem zorlaşır." ve " Bu menü ile bir restoranda yemek için 50TL'nin üzerinde harcamak zorunda kalırsam, orada yemek benim için daha zor olacaktır." araştırmacılar tarafından bu kontrol faktörlerinin gücünü değerlendirmek için kullanılmıştır.

Quellette ve Wood ⁷¹, geçmiş deneyim ve davranışın, bireysel olarak tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolünden çok davranışsal niyetteki varyansı açıklanabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla bu çalışma, katılımcıların geçmişte restoranlara patronluk taslama davranışını şu soruyla ölçtü: "Ne sıklıkla dışarıda

⁷¹ Judith A. Quellette & Wendy Wood, A.g.e. s.54-74.

yemek yersiniz?" ve "Hesabın kişi başı 50TL ve 50TL'nin üzerinde olduğu bir restoranda ne sıklıkta yemek yersiniz?"

Anketin son bölümü, katılımcıların demografik faktörlerini belirlemek için kullanıldı. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir ve kişinin vejeteryan olup olmadığı ile ilgili soruları içeriyordu.

3.2.Tüketicilerin Yiyecek İçecek Tercihlerini ve Menü Etiketlerini Etkileyen Faktörler

Müşterinin menü ögesi seçimini ve yeme davranışlarını etkileyebilecek pek çok faktör vardır ve faktörler bireylerin yaşam evreleri boyunca değişir. Müşterilere yardımcı olarak daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapmaları amacıyla yeme davranışlarını, yemek seçimlerinin belirleyicilerini anlamak ve vejetaryen öğelerin bir restoranın menüsündeki rolünü araştırmak gerekir.

İnsanların yemek seçimini etkileyen faktörler üç kategoriye ayrılabilir: biyolojik, sosyal, kültürel ve psikolojik. Doğuştan gelen tat yanlılıkları ve bazı genetik temelli biyolojik faktörler insan gıda eğilimlerini ve tercihlerini etkiler. Bu faktörler bireylerin bazı yiyeceklere duyuşsal tepkileri biyolojik faktörlere de atfedilebilir ⁷². İnsanların tutum, değer ve beklentilerini etkileyen sosyal ve kültürel faktörler belirli sosyal ve kültürel bağlamlarda uygun gıda seçimleri ve alımı oluşturur. ⁷³ Yemek arkadaşlarının varlığı gibi faktörler, mevcut yemek arkadaşlarının sayısı ve insanlar arasındaki sosyal ilişkiler, birlikte yemek yemek tüketicilerin yiyecek seçimini ve alımını da etkileyebilir ⁷⁴. Birçok psikolojik faktör de insanların yeme davranışlarını etkiler. Örneğin yemek yenilen yerin ambiansı, ortam sıcaklıkları, aydınlatma da dahil

⁷²P. Rozin, & T. A. Vollmecke, "Food likes and dislikes". Annual Review of Nutrition,1986, S. 6, s. 433-456, <https://doi.org/10.1146/annurev.nu.06.070186.002245>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

⁷³ Margaret M. Jastran, Carole A. Bisogni, Jeffery Sobal, Christine Blake, & Carol M. Devine, "Eating routines: Embedded, value based, modifiable, and reflective". Appetite,2009, S.52(1), s.127- 136, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.09.003>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

⁷⁴ C.Peter Herman, Deborah A. Roth, & Janet Polivy, "Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation" Psychological Bulletin, 2003, S. 129(6), s.873-886, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873> , Erişim Tarihi:20.09.2020.

yemek ortamındaki sesler, yeme ortamının fiziksel çevresi, yiyeceğin mevcudiyeti ve yiyecek sunumu insanların yiyecek seçimlerini de etkileyebilir⁷⁵.

Müşteriler, restoranların yanı sıra evde yemek için de sağlıklı yiyecekler aramaktadırlar. Ulusal Restoran Derneği' nin 1500'den fazla kişiyi kapsayan "2011'de Yenilikler" anketi anketine göre müşterilerin neredeyse dörtte biri etsiz / vejetaryen ana yemekleri seçme eğiliminde olup, yüzde 17 si ise vegan yemekler seçme eğilimindedir⁷⁶. Bu eğilime yanıt olarak ve yeni hükümet düzenlemelerini karşılamak için, birçok restoran artık menülerinde daha fazla gram, yağ, karbonhidrat gibi sağlık bilgisi veya kalori içeriği gibi sağlık etiketleri kullanmaktadır. Sunulan menü öğelerinin beslenme bilgilerinin ise tüketicilerin menü öğeleri ve paketlenmiş gıda ürünlerindeki seçimleri üzerinde daha güçlü etkilere sahip olduğu görülmüştür⁷⁷. Hwang ve Lorenzen tarafından 2008'de yapılan bir araştırma şunu gösteriyor ki: restoranların sağlıklı menü seçenekleri hakkında beslenme bilgisi sağlaması, müşterilerin bu öğelerin sağlıklı olduğunu fark etmesine sebep olurken, sağlıksız gıda seçimi yerine sağlıklı gıda seçimine yöneldiğini gösterir. Dahası, müşteriler daha sağlıklı seçenekler için daha fazla ödeme yapmaya razı görülmüşler ve müşterileri en çok etkileyen menü ise kalori, yağ ve diğer makro besinler hakkında etiketlenen menüler çıkmıştır⁷⁸. Fakat yapılan başka bir çalışmada bu çalışmanın aksine bir menülerdeki kalori ve yağ içeriği bilgilerinin sağlanmasının ergenlerin çoğunun yemek siparişi verirken kayda değer bir etki sağlamadığı yönündedir⁷⁹. Yazarlar için hala beslenme bilgilerinin sağlanması teşvik edilmelidir çünkü çalışmaya konu olan ergenlerin küçük bir kısmı tarafından kalori / yağ azaltımı yapılmıştır. Sağlık

⁷⁵ Nanette Stroebele,& John M. De Castro, "Effect of ambience on food intake and food choice" Nutrition, 2004, S.20(9), s.821–838, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.05.012> , Erişim Tarihi: 20.09.2020.

⁷⁶ National Restaurant Association, "What's hot in 2011", 2011, <http://www.restaurant.org/Home>, Erişim Tarihi:20.09.2020.

⁷⁷ John Kozup, Elizabeth Howlett & Scott Burton, "Making healthful food choices: the influence of health claims and nutrition information on consumers' evaluations of packaged food products and restaurant menu items" Journal of Marketing, 2003, S. 67, s19-34, <https://doi.org/10.1509/jmkg.67.2.19.18608>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

⁷⁸ Johye Hwang & Carol L. Lorenzen, "Effective nutrition labeling of restaurant menu and pricing of healthy menu" Journal of Foodservice, 2008, S.19(5), s.270–276, <https://doi.org/10.1111/j.1748-0159.2008.00108.x>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

⁷⁹ Julianne A. Yamamotoa, Joelle B. Yamamotob, Brennan E. Yamamotob, & Loren G. Yamamoto, "Adolescent fast food and restaurant ordering behavior with and without calorie and fat content menu information", Journal of Adolescent Health, 2005, S.37, s.397–402, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.10.002>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.

bilgilerinin gıda üzerindeki etkisinin tutarsız sonuçları farklı araştırma yöntemlerinden ve farklı popülasyonlardan kaynaklanmaktadır. Bu çalışma, menülerinde vejetaryen öğelere yer veren restoranların müşterilere daha vejetaryen öğe sunmasını ve sağlık bilgileri sağlamasını, müşterilerin ise satın alma niyetinin daha sağlıklı olmasını etkiledi⁸⁰.

Mevcut misafirperverlik yönetim araştırmasına göre ise tüketicinin satın alma niyeti, değeri ve kalitesi, menü öğesi etiketlemesindeki değişikliklerden etkilenebilir⁸¹. Dayan ve Bar-Hillel⁸² e göre insanlar yemek öğelerini menü listelerinin ortasındaki öğelerden ziyade menü listelerinin üstündeki veya menü listelerinin altındakilerden sipariş etme eğilimindedirler. Ek olarak paketlenmiş gıdaların ön yüzündeki etiketlerin müşterilere etkinliği içinde bir 'trafik ışığı' etiketlemesinin yapılması gerektiği, paketler üzerinde kırmızı, yeşil ve sarı trafik ışığı sembolleri kullanılarak yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz seviyelerinin tüketicilerin daha sağlıklı yiyecekleri belirlemesine yardımcı olabileceğini düşünmektedirler. Ned Barker, bir otel endüstrisi emektarı ve Grill Ventures Consulting müdürüdür. Onun yaptığı araştırmaya göre ise ABD'nin büyük şehirlerindeki "En İyi 10 Restoranlar" ın 8 inin menüsünde en az bir vejetaryen menü öğesi mevcuttur⁸³. Bu araştırmanın amacı, menülerde bulunan değişen sayıdaki vejetaryen öğelerin, müşterilerin belirli bir restoranda yemek yeme istekliliğini etkilediğini açığa çıkarmaktır.

3.3 Planlı Davranış Teorisi

İnsan davranışını açıklamak için çeşitli teorik çerçeveler önerilmiştir. Gerekçeli Eylem Teorisi: daha önceki tutum ve davranış çalışmasının sonucu olan tutum teorisi araştırmalardan türetilmiştir. Gerekçeli eylem teorisinin ana bileşenleri

⁸⁰ Julienne A. Yamamotoa, Joelle B. Yamamotob, Brennan E. Yamamotob, & Loren G. Yamamoto, A.g.e., s.397-402.

⁸¹ Brian Wansink, James Painter & Koert Van Ittersum, "Descriptive menu labels effect on sales", Cornell Hotel and Restaurant Administrative Quarterly, 2001, S.42(6), s.68-72, <https://doi.org/10.1177/0010880401426008>, Erişim Tarihi:25.09.2020.

⁸² Eran Dayan & Maya Bar-Hillel, "Nudge to nobesity II: Menu positions influence food orders", Judgment and Decision Making, 2011, S.6(4), s.333-342, <http://journal.sjdm.org/11/11407/jdm11407.pdf>, Erişim Tarihi:25.09.2020.

⁸³ Mary Barker & J. A. Swift, "The application of psychological theory to nutrition behaviour change", Proceedings of the Nutrition Society, 2009, S.68(2), s.205-209, <http://doi.org/10.1017/S0029665109001177>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.

üç genel yapıdır: davranışsal niyet, tutum ve öznel norm. Gerekçeli eylem teorisi, bir kişinin davranışsal niyetinin, kişinin davranış ve öznel normlara ilişkin tutumuna bağlı olduğunu göstermektedir. Bu teorinin en büyük eksikliklerinden biri:" Kişilerin bir şeyi yapmaya niyetlendikleri ve aslında yapmayı bekledikleri zamanlarının oldukça farklı olmasıdır"⁸⁴. Teori, Ajzen tarafından Planlı Davranış Teorisine revize edilmiş ve genişletilmiştir. Bu teori, modele bir ana öngörücü tarafından, algılanan davranışsal kontrol, modeli eklenmesi ile oluşmaktadır. Bu ekleme insanların bir davranışı gerçekleştirme niyetinde olduğu, ancak davranış üzerinde güven veya kontrole sahip olmadıkları için gerçek davranış engellendiği zamanları hesaba katmak için yapılmıştır.

Planlı Davranış Teorisi, insanların davranışlarını belirli bir bağlamda tahmin etmek ve açıklamak için tasarlanmıştır⁸⁵. Davranışsal niyet planlı davranış teorisinin merkezi bileşenidir. Ajzen⁸⁶'e göre davranışsal niyet, bir bireyin belirli bir davranışı üstlenme olasılığıdır. Belirli bir restoranda yemek yeme isteği bir tür davranışsal niyettir. İnsan niyetlerine rehberlik eden üç tür değerlendirme vardır: davranışsal inançlar, normatif inançlar ve kontrol inançları. Davranışsal inançlar, davranışın olası sonuçları ve bu davranışların değerlendirilmesi ile ilgilidir. Bunlar olumlu veya olumsuz bir tutum üretebilirler ki bu da bireyin belirli davranışın genel değerlendirmesi olarak tanımlanır⁸⁷. Bu, örneğin, müşterilerin farklı yüzdelerde vejetaryen öge içeren menüleri nasıl değerlendirdiklerini içerebilir. Bazı insanlar vejetaryen ürünleri sağlıklı görmezken diğerleri sağlıklı görebilir. Başkalarının normatif beklentileri ve bu beklentilere uyma motivasyonları, algılanan sosyal baskı veya öznel normlar ile sonuçlanan normatif inançlar üretir. Normatif inançlar, bir bireyin ailesi, arkadaşları ve iş arkadaşları gibi diğer insanların görüşlerini tahminidir⁸⁸. Performansı kolaylaştıracak veya engelleyebilecek faktörlerin varlığına ilişkin inançlar, algılanan davranışsal kontrole yol açan ve bu faktörlerin

⁸⁴ Blair H. Sheppard, Jon Hartwick & Paul R. Warshaw "The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modifications and future research", Journal of Consumer Research, 1988, S.15, s.325-343, <https://doi.org/10.1086/209170>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.

⁸⁵ Icek Ajzen, "The theory of planned behavior", Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1991, S.50, s.179-211, https://www.dphu.org/uploads/attachements/books/books_4931_0.pdf, Erişim Tarihi:30.09.2020.

⁸⁶ Icek Ajzen, A.g.e., s.179-211.

⁸⁷ Icek Ajzen, A.g.e., s.179-211.

⁸⁸ Icek Ajzen, A.g.e., s.179-211.

algılanan gücü kontrol inançları olarak adlandırılır. Algılanan davranışsal kontrol, bir bireyin davranışı yürütmenin kolaylığına veya zorluğuna ilişkin algısına karşılık gelmektedir⁸⁹. Genel bir kural olarak, tutum ve öznel norm ne kadar olumluysa ve algılanan kontrol ne kadar büyükse, kişinin davranışı gerçekleştirmek için niyeti o kadar güçlüdür. Son olarak, davranış üzerine yeterli derecede fiili kontrol verildiğinde, insanlardan fırsat ortaya çıktığında niyetlerini yerine getirmeleri beklenir.

Planlı davranış teorisi, sosyal psikolojide yaygın olarak kullanılmakta ve model, birçok çalışma alanında desteklenmektedir⁹⁰. Ek olarak, otellerde ve restoranlarda misafirperverlik ve turizm alanlarında seyahat motivasyonlarını ve müşteri memnuniyetini incelemek için uygulanmaktadır⁹¹. Planlı davranış teorisi modelini restoranlarda test etmiş ve modele geçmiş davranışları eklemiştir. Sonuçlar orijinal planlı davranış teorisi modelinin güçlü tahmin gücünün önemli ölçüde geçmiş davranışların dahil edilmesiyle geliştirilmiştir. Çevre dostu otellerdeki planlı davranış anlatmak için, planlı davranış teorisini test eden ve değiştiren ve çevresel kaygılar içeren bir çalışma tasarlanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinden elde edilen bulgular, önerilen model verilere tatmin edici bir şekilde uymuş ve otel müşterilerinin niyetleri orijinal planlı davranış teorisinden daha iyi tahmin edilmiştir⁹². Başka bir araştırmacı, tüketicilerin restoran hizmet endüstrisine ilişkin yeşil tüketim bilişinin interaktif etkisini araştırmak için planlı davranış teorisini uygulamıştır. Yeşil tüketim bilişi, yeşil tüketim tutumu, yeşil öznel normlar ve tüketicilerin algılanan yeşil davranışsal kontrolünün müşterilerin restoranı himaye etme davranışsal niyetleri üzerindeki etkisine önemli ölçüde olumlu olduğu göstermiştir⁹³.

⁸⁹ Icek Ajzen, A.g.e., s.179-211.

⁹⁰ Marco Perugini, & Richard P. Bagozzi, "The role of desires and anticipated emotions in goal-directed behaviours: Broadening and deepening the theory of planned behavior", *British Journal of Social Psychology*, 2010, S.40(1), s.79-98, <https://doi.org/10.1348/014466601164704>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

⁹¹ Catyh H. C. Hsu & Songshan Sam Huang, "An extension of the theory of planned behavior model for tourists" *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 2010, S.36(3), s.390-417, <https://doi.org/10.1177/1096348010390817>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

⁹² Heesup Han & Yuhi Kim, "An investigation of green hotel customers" decision formation: Developing an extended model of the theory of planned behavior", *International Journal of Hospitality Management*, 2010, S.29(4), s.659-668, <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.01.001>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

⁹³ Ching-Yu Lien, Chih-Wen Huang & Horng- Jinh Chang, "The influence of green consumption cognition of consumers on behavioral intention - A case study of the restaurant service industry", *African Journal of Business Management*, 2012, S.6 (26), s.7888-7895, <https://doi.org/10.5897/AJBM11.393>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Geçmiş davranışın mevcut ve gelecekteki davranış üzerindeki etkisi, davranış bilimciler tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Quelling ve Wood⁹⁴ hipotezini geçmiş davranışın gelecekteki davranışla ve diğer planlı davranış teorisi yapılarıyla doğrudan ilişkili olduğunu ve geçmiş davranış hem de geçmiş davranış frekansının gelecekteki hem davranış hem de davranışsal niyetlerinde açık öngörüsü olduğunu saptamıştır. Cheng, Lam ve Hsu⁹⁵, belirli geçmiş davranış türlerinin frekansının, bir varış noktası seçmekteki davranışsal niyeti üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğunu saptamıştır. Conner ve Abraham⁹⁶, geçmiş deneyimin bir konaklama ve turizm sektörlerinde davranışsal niyetin doğrudan öngörücüsü olduğunu göstermiştir. Bu nedenle, insanların ne sıklıkta vejetaryen yiyecekleri tükettiğini ve restoranlarda yemeklerini evden uzakta nerede ve ne sıklıkla tüketceklerini etkilemesi makuldür.

Genel olarak, planlı davranış teorisi modeli kişilerin belirli davranışlar için niyetlerini test etmek için uygulanabilir. Bu konaklama endüstrisinde birçok kez test edilmiştir, ancak vejetaryen dostu restoranlar için test edilmemiştir. Planlı davranış teorisinin çeşitli davranışlar için davranışsal niyetlerde varyansı açıklamada yardımcı olduğu kanıtlanmıştır; ancak planlı davranış teorisi davranışı tahmin etmek için olan değişkenlerinin yeteneği, niyeti tahmin etmek kadar güçlü değildi. Yani bu araştırma, müşterilerin yemek yeme niyetini test etmek için farklı vejetaryen öğe yüzdesine sahip menülere sahip restoranlarla ilgili planlı davranış teorisi modelini kullandı. Bu araştırma, vejetaryen dostu restoranlarda vejetaryen tutumlarını ölçerek, öznel normlar ve satın alma niyetlerinin kontrol faktörleri ve vejetaryenlerin yemek yeme davranışını açıklamakta yardımcı olacaktır.

Planlı davranış teorisi, çok çeşitli alanlarda araştırmanın temeli olmuştur. Aynı zamanda yemekler ve yiyeceklerle ilgili davranışları analiz etmek için birçok

⁹⁴ Judith A. Quelling & Wendy Wood, "Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior", *Psychological Bulletin*, 1998, S.124(1), s.54-74, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.54>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

⁹⁵ Simone Cheng, Terry Lam & Cathy H.C. Hsu, "Negative word-of-mouth communication intention: an application of the theory of planned behavior", *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 2005, S.30(1), s.95-116, <https://doi.org/10.1177/1096348005284269>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

⁹⁶ Mark Conner & Charles Abraham, "Conscientiousness and the theory of planned behavior: towards a more complete model of the antecedents of intentions and behavior", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998, S.27(11), s.1547-1561, <https://doi.org/10.1177/01461672012711014>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

çalışmada kullanılmıştır. Bunlar düşük yağlı diyet tüketimini etkileyen faktörlerin analizlerini⁹⁷, üniversite öğrencileri tarafından şeker kısıtlamalı yiyecekleri⁹⁸, gençlere yönelik şekersiz ürünleri⁹⁹ meyve ve sebzeleri¹⁰⁰ ve şeker hastalarının beslenme davranışındaki değişiklikleri¹⁰¹ içermektedir. Bununla birlikte, daha önce vejetaryen yemeklerin, restoran ortamında yemek yeme davranışı üzerindeki etkisini ele alan daha önce hiçbir araştırma bulunamamıştır.

Bu çalışmanın geliştirilmesinde kullanılan çerçeve, planlanan davranış teorisidir. Bir menüde vejetaryen öğelerin bulunması, müşterilerin gerçek yemek davranışlarını etkileyecek şekilde satın alma niyetlerini etkilemektedir. Yani bu çalışma, müşterilerin bir restoran menüsündeki vejetaryen ürünlere yönelik niyetini ölçmeye çalışmaktadır. Niyet, tutum, öznel normlar ve insan davranışı üzerindeki kontrol algısından etkilenir. Genel olarak, planlı davranış teorisine dayalı olarak, mevcut çalışma restorandaki müşterilerin, restoran menüsündeki vejetaryen ürünlerin mevcudiyetine ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmesi (olumlu / olumsuz tutum), satın almak veya satın almamak (yüksek / düşük öznel normlar) konusunda algılanan sosyal baskı düzeyi ve restoranda yemek yemenin algılanan kolaylığı veya zorluğu (yüksek / düşük algılanan davranışsal kontrol) ve geçmiş deneyimleri (geçmiş davranış), menülerinde farklı yüzdelerde vejetaryen öğelerin bulunduğu bir restoranda yemek yeme niyetlerindeki deneyimlerinin artmasına veya azalmasına önemli ölçüde katkıda bulunacaktır.

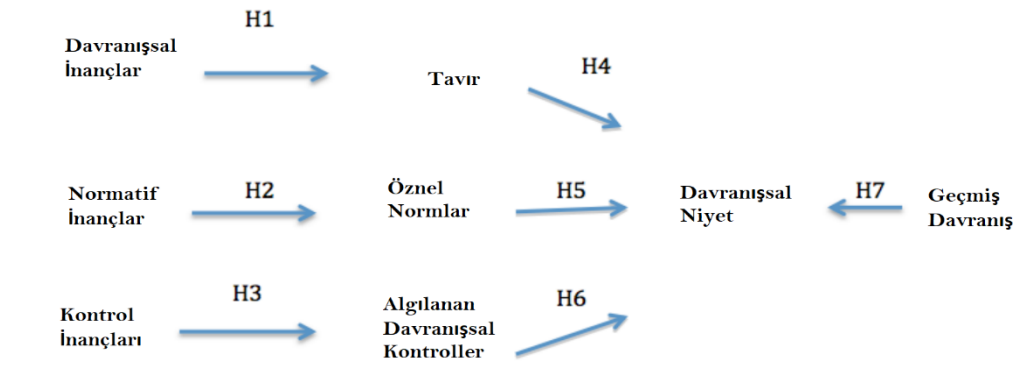
⁹⁷ Christopher J. Armitage & Mark Conner, "Distinguishing perceptions of control from self-efficacy: Predicting consumption of a low-fat diet using the theory of planned behavior", *Journal of Applied Social Psychology*, 1999, S.29(1), s.72-90, <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01375.x>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

⁹⁸ Joyce Rose Masalu & Anne Nordrhaug Astrom, "The use of the theory of planned behaviour to explore beliefs about sugar restriction", *American Journal of Health Behavior*, 2003, S.27, s.15–24.

⁹⁹ Federico Messina, Anna Saba, C. Vollono, C. Leclercq & Rafaella Piccinelli, "Beliefs and attitudes towards the consumption of sugar-free products in a sample of Italian adolescents", *European Journal of Clinical Nutrition*, 2004, S.58, s.420–428, <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601798>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

¹⁰⁰ Ian Kellar & Charles Abraham, "Randomized controlled trial of a brief research-based intervention promoting fruit and vegetable consumption", *British Journal of Health Psychology*, 2005, S.10, s.543–558, <https://doi.org/10.1348/135910705X42940>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

¹⁰¹ Carolyn L. Blue, "Does the theory of planned behavior identify diabetes-related cognitions for intention to be physically active and eat a healthy diet?", *Public Health Nursing*, 2007, S.24, s.141–150, <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2007.00618.x>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.



Şekil 1. Çerçeve ve Hipotezler.

3.4 Araştırma Soruları ve Hipotezler

Teorik çerçeveye ve önceki çalışmalara dayanarak, bu araştırma aşağıdaki yedi soruyu cevaplamayı amaçlamaktadır.

1. Vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyeti müşterilerin belirli bir restoranda yemek yeme niyetlerini etkiliyor mu?

2. Başkalarının (arkadaşlar, akrabalar vb.) vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyeti hakkındaki fikirleri müşterilerin belirli bir restoranda yemek yeme niyetini etkiliyor mu?

3. Algılanan kontrol faktörleri müşterilerin vejetaryen menülü restoranda yemek yeme niyetini etkiliyor mu?

4. Müşterilerin geçmişte yaşadıkları yemek deneyimleri, vejetaryen menülü bir restoranda yemek yeme niyetlerini etkiliyor mu?

5. Vejetaryen menü öğelerinin yüzdesi insanların tutumunu, öznel normlarını ve restoranda yemek yemeye yönelik davranışsal niyetlerini etkiliyor mu?

6. Tüketicilerin restoranlardaki vejetaryen beslenme ve vejetaryen yiyecekler hakkındaki algısı nedir?

7. Cinsiyet, yaşı, eğitim veya gelirin, müşterilerin vejetaryen öğeler içeren menüleri veya vejetaryen dostu olan bir restoranda yemek yeme niyetlerine etkisi var mıdır?

Yukarıdaki araştırma sorularını ele alınarak ve teoriyi doğrulamak için aşağıdaki hipotezler önerilmektedir:

H1: Vejetaryen öğelere yönelik davranışsal inançlar, deneklerin, menüsünde vejetaryen öğeler bulunan bir restoranda yemek yemeleri konusunda olumlu yönde etkileyecektir.

H2: Birlikte yemek yiyenlerin vejetaryen ürünlere yönelik normatif inançları, deneklerin, menüsünde vejetaryen öğeler bulunan bir restoranda yemek yeme konusundaki öznel normlarını olumlu yönde etkileyecektir.

H3: Kontrol İnançları, deneklerin, menüsünde vejetaryen öğeler bulunan bir restoranda yemek yeme konusunda algılanan davranış kontrolü üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

H4: Bir menüdeki vejetaryen öğelere karşı tutum, deneklerin, menüsünde daha fazla vejetaryen öğe bulunan bir restoranda yemek yeme niyetlerini olumlu yönde etkileyecektir.

H5: Vejetaryen gıdaların tüketimine ilişkin öznel norm, deneklerin, menüsünde daha fazla vejetaryen öğelerin bulunduğu bir restoranda yemek yeme niyetleri üzerine olumlu bir etkiye sahip olacaktır.

H6: Algılanan davranışsal kontrol, deneklerin, menüsünde daha fazla vejetaryen öğe bulunan bir restoranda yemek yeme niyetleri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir.

H7: Geçmişteki yemek deneyimleri, müşterilerin vejetaryen menüleri bir restorandan yemek satın alma niyetlerini olumlu yönde etkiler.

3.5. Veri Toplama

Bu çalışma vejetaryen müşterileri olduğu kadar vejetaryen olmayan müşterileri de hedef aldı. Veriler, 12.11.2020 – 22.11.2020 tarihleri arasında toplandı. Anket Google form üzerinden web tabanlı olarak yapıldı. Anket genel olarak birbirleriyle bağımsız kişilere uygulandı.

3.6. Veri Analizi

Tüm veri analizleri SPSS (sürüm 15.0) kullanılarak yapıldı. Çalışma örnekleminin demografik özelliklerini ve katılımcıların farklı menüler için tercihlerini tanımlamak için frekanslar, ortalamalar ve standart sapmaları içeren tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. İç tutarlılığı değerlendirmek ve tek bir değişkeni ölçmek için kullanılan ifadelerin birlikte veya ayrı olarak kullanılıp kullanılamayacağını yönlendirmek için Cronbach alfa ve madde analizi istatistikleri kullanılmıştır. Planlı davranış teorileri yapıları arasında varsayılmış ilişkiler (Şekil 1'de gösterildiği gibi), basit doğrusal regresyon ve sıralı çoklu doğrusal regresyon kullanılarak araştırıldı. Üç menü arasındaki farklılıkları her bir değişken açısından karşılaştırmak ve demografik özellikler ile vejetaryen tüketim davranış niyetleri arasındaki ilişkileri incelemek için tek yönlü varyans analizleri gerçekleştirildi. Tüm testlerde anlam $P < .05$ olarak bildirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ANALİZLER

Google form üzerinden web tabanlı olarak yapılan ankete toplam 1074 kişiye ulaşılmıştır. Araştırma anketinin bir kopyası Ek 5'e eklenmiştir. 1074 yanıtlayıcıdan 465'i hiçbir vejetaryen madde içermeyen Menü 1'i, 421'i %20 vejetaryen öğeler içeren Menü 2'yi ve 188'i Menü 3'ü %80 vejetaryen ürün içeren menüyü kullanmıştır.

4.1. Örneklemenin Demografisi

Tablo 1. *Örnek Demografik*

	Vejetaryen olmayan		Vejetaryen	
	Sayı	%	Sayı	%
Cinsiyet				
Erkek	485	64,8	91	27,9
Kadın	263	35,2	235	72,1
Yaş				
18 yaş ve altı	17	2,3	16	4,9
19-29 yaş	195	26,1	106	32,5
30-39 yaş	243	32,5	82	25,2
40-49 yaş	155	20,7	47	14,4
50-59 yaş	109	14,6	37	11,3
60 yaş ve üzeri	29	3,9	38	11,7
Eğitim				
Lise	71	9,5	59	18,1
Üniversite	368	49,2	111	34,0
Yüksek lisans	207	27,7	83	25,5
Doktora	72	9,6	36	11,0
Diğer	30	4,0	37	11,3
Kişisel Yıllık Gelir				
28.000 TL	81	11,0	31	9,7
28.001-38.000 TL arası	70	9,5	79	24,6
38.001-48.000 TL arası	103	14,0	71	22,1
48.001-58.000 TL arası	102	13,9	50	15,6
58.001-68.000 TL arası	135	18,4	34	10,6
68.001 TL veya daha fazla	243	33,1	56	17,4

Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve gelir aralığını içeren demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir. Yanıtlayan 1074 kişinin %46,4' ü kadın ve %53,6'sı erkektir. Katılımcıların %3,1'i 18 yaşın altında %6,2' si 60 yaş ve üzerindedir. Yaş dağılımı asimetrik olup katılımcıların yarısından fazlası 19-39 yaşları arasındadır (%58,3). Ortalama olarak, ankete katılanlar, yüksek eğitilmiş olup, katılımcıların en büyük kategorisini lisans derecesi grubu (%44,6), ardından yüksek lisans grubu (%27,0), doktor derecesi grubu (%10,1) ve lise diploması grubu (%12,1), diğer grup (%6,2) oluşturmuştur. Anket katılımcılarının en büyük kısmı (%28,3) yıllık 68.001TL ve daha fazla gelir aralığı ve en küçük katılımcı oranı (%10,6) 28.000 bir gelir aralığı bildirilmiştir. Bu 1074 anket arasında 748 vejetaryen olmayan (%69,6) ve 326 vejetaryen katılımcı (%30,4) bulunmaktadır.

4.2. Tüketicilerin Vejetaryen Diyetlere İnançları

Tablo 2. Katılımcıların Vejetaryen Diyetlerine İnançları

Yargılar	Çok iyi (aşırı sağlıklı)	İyi (sağlıklı)	Vasat (biraz sağlıklı)	İyi veya kötü değil nötr	Düşük kaliteli (biraz sağlıksız)	Kötü (sağlıksız)	Çok kötü (aşırı sağlıksız)
Uygun Denge	11,6	16,0	15,6	24,6	16,9	8,4	6,8
Vejetaryen Tabak Yemek	5,7	13,4	18,8	24,8	18,0	9,5	9,9
Vejetaryen Yemekler Yemek	6,6	15,3	21,6	27,6	14,4	7,6	6,9
Daha Az Et Yemek	5,7	14,3	17,5	21,4	18,0	13,5	9,6

Anket, katılımcıların vejetaryen diyet ve vejetaryen diyetlere olan inançlarını test eden çeşitli sorular içermektedir (Tablo 2.). En düşük pozitif derecelendirmeyi ölçmek için yedi puanlık Likert ölçeğinin kullanıldığı ankette, ankete katılanların yaklaşık %31,6 'sı her öğünde vejetaryen ve vejetaryen olmayan öğelerin uygun bir dengeye sahip olmasının iyi olduğunu düşünürken %11,6' sı çok iyi olduğunu ve %24,6'sı bunun dengeli olduğu yönünde görüş bildirilmiştir. Katılımcılardan ayrıca vejetaryen yemek yemenin sağlık durumunu derecelendirmeleri istenmiş olup, ankete katılanların %6,6'sı çok sağlıklı, %36,9'u sağlıklı ve %27,6'sı ne sağlıklı ne sağlıksız olarak görüş bildirmiştir.

Görünüşe göre katılımcılar vejetaryen yemeği sağlıklı bir gıda seçeneği olarak algılamış olup diyetlerinde vejetaryen ve vejetaryen olmayan yiyecekler arasında iyi bir denge olmasının önemini bildiklerini iletmışlerdir. Ancak, bir restoranda yemek yerken vejetaryen yemek yemeye ilişkin görüşleri sorulduğunda, katılımcıların sadece %32,2'si iyiyi, % 5.7'si çok iyiyi seçmiştir ve yaklaşık %24.8'i bunun ne iyi ne de kötü olduğu yönünde görüş bildirmiştir. Ankete katılanların %9,9'u bir restoranda vejetaryen yemek sipariş etmenin çok kötü bir şey olduğuna inandığını iletirken diyetlerine daha az et dahil etme konusundaki fikirleri sorulduğunda, sadece %37.5 'i "iyi" veya "çok iyi" yi seçmiştir. Görünüşe göre katılımcılar vejetaryen yemeklerini iyi ve sağlıklı seçenekler olarak algılamış ancak aynı zamanda özellikle bir restoranda yemek yerken et yemeklerinin vazgeçilmez olduğu konusunda ısrar etmişlerdir.

4.3. Ön Analiz

Tablo 3. *Her Faktörün Cronbach Alfa'sı*

Faktör	CRONBACH ALFA'SI
Tutum	0,75
Öznel Normlar	0,79
Algılanan Davranışsal Kontrol	0,63
Davranışsal İnançlar	0,70
Normatif İnançlar	0,78
Kontrol İnançları	0,56
Geçmiş Davranışlar	0,70

Güvenilirliği, farklı bileşenlerini değerlendiren öğelerin iç tutarlılığı planlı davranış teorisi doğrudan Cronbach Alfa hesaplanarak test edilmiştir. Tablo 3. yedi faktörden hepsinin güvenilirlik katsayılarını göstermektedir. Tablo 3. yedi faktörden altısının güvenilirlik katsayılarını göstermektedir ve katılımcıların belirli bir menüye sahip bir restoranda yemek yeme niyetlerini ölçmek için yalnızca bir ifade kullanıldığından niyet dahil edilmemiştir. Kontrol inançları (0.56) ve algılanan davranışsal kontrol (0.63) dışındaki tüm faktörler için Cronbach Alfa katsayıları 0.70 ve üzerindedir. Cronbach Alfa katsayılarının 0.7'den küçük olduğu faktörler için, iki soru bölünmüş ve analiz için ayrı ayrı kullanılmıştır. Bu, iki faktörün her birinin

önemli parçalarını temsil ettikleri için gruplandırmadan yapılmıştır. Örneğin, "Aileniz ve arkadaşlarınız bir restoranda yemek yemenizi ne sıklıkta engellemeye çalışır? ve "Bir restoranda 50TL ve 50TL'nin üzerinde ne sıklıkta yemek yiyebilirsiniz?" katılımcıların bir restoranda yemek yeme konusundaki kontrol inançlarını test etmek için kullanılmıştır. İlk soru, diğer katılımcıların fikirlerinin, ikincisi, bir yemeğin maliyetinin katılımcıların bir restoranda yemek yeme niyetlerini nasıl etkilediğini test etmekte olup, her ikisi de kontrol inançlarının önemli bileşenleridir. Dolayısıyla bu iki soru, veri analizinde kontrol inançları (A) ve kontrol inançları (B) olarak ayrı ayrı kullanılmıştır. Tıpkı kontrol inançlarında olduğu gibi, algılanan davranış kontrolü faktörü (A) "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır." ifadeleriyle değerlendirilmiş, algılanan davranış kontrolü (B) "Bir restoranda yemek yerken bu menüyü tercih edeceğimden eminim." ifadesiyle değerlendirilmiştir.

4.4. Vejetaryen Ürünlerin Bulunmasının Davranışsal Niyet Üzerindeki Etkileri

Tablo 4. Üç Menü Arasındaki Değişkenlerin Ortalamaları Ve Standart Sapmaları

	MENÜ 1		MENÜ 2		MENÜ 3	
Değişken	Ortalama d.	Standart s.	Ortalama d.	Standart s.	Ortalama d.	Standart s.
Tutum	3,18	1,38	3,39	1,24	3,41	1,48
Öznel norm	4,46	1,35	4,28	1,25	4,19	1,30
Algılanan davranışsal kontrol (A)	4,93	1,73	4,57	1,81	4,45	1,85
Algılanan davranışsal kontrol (B)	4,74	1,68	4,52	1,66	4,47	1,70
Niyet	3,72	1,70	3,83	1,63	3,95	1,64
Davranışsal İnançlar	4,01	1,12	3,87	1,03	4,10	1,17
Normatif İnançlar	4,23	0,98	4,08	1,00	4,25	1,21
Kontrol inançları (A)	3,47	1,77	3,44	1,59	3,65	1,73
Kontrol İnançları (B)	4,22	1,62	4,05	1,62	4,15	1,70

NOT: Algılanan Davranışsal Kontrol (A) = "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır." Algılanan Davranışsal Kontrol (B) = "Bir restoranda yemek yerken bu menüyü tercih edeceğimden eminim." Kontrol İnançları (A) = "Aileniz ve arkadaşlarınız bir restoranda yemek yemenizi ne sıklıkta engellemeye çalışır?" Kontrol İnançları (B) = "Bir restoranda 50TL ve 50TL'nin üzerindeki bir hesapla ne sıklıkta yemek yiyebilirsiniz?" Menü 1: Vejetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öğe barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = son derece iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum).

Her katılımcı anketini üç menüden birine göre tamamlamıştır. Menü 1'de vejetaryen öğe yoktur, Menü 2 %20 vejetaryen öğeler içerirken, Menü 3 %80 vejetaryen öğeler içermektedir. Vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyetinin katılımcıların tutumu, öznel normları, algılanan davranış kontrolü ve en önemlisi belirli bir restoranda yemek yeme niyetleri üzerindeki etkisini analiz etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi, algılanan davranışsal kontrol (A), öznel normları içeren değişkenlerin üç menü arasında fark olduğunu

göstermiştir. Buna karşılık, tutum, davranışsal inançlar, algılanan davranışsal kontrol (B), normatif inanç, kontrol inançları ve niyet değişkenlerin üç menü arasında önemli bir fark bulunmamıştır. Tukey-Kramer karşılaştırma testi, öznel norm değişkeni açısından Menü 1 ve Menü 3 ($p = 0,043$) arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Yine Tukey-Kramer karşılaştırma testi, algılanan davranışsal kontrol(A) açısından Menü 2 ile Menü 1 ($p = 0,009$) arasında ve Menü 3 ile Menü 1 ($p = 0,006$) arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Aynı zamanda Tukey-Kramer karşılaştırma testi, Menü 1'in en yüksek algılanan davranışsal kontrol (A) ortalamasına sahip olduğunu göstermiştir. Katılımcılar, %20 vejetaryen öge barındıran menü, vejetaryen öge barındırmayan menü ve %80 vejetaryen ögeler barındıran menüyü karşılaştırdıklarında, %80 vejetaryen öge barındıran menüye karşı olumlu bir inanç ve tutuma sahip olduklarını, ancak vejetaryen öge içermeyen menü ile yalnızca %20'lik vejetaryen ürün içeren menü arasında fark olmadığı yönünde görüşlerini bildirmişlerdir.

4.5. Planlı Davranış Modeli Testi Teorisi

Üç menüye göre katılımcıların tutum, öznel norm ve algılanan davranış kontrolünü ölçen ortalama puanlar sırasıyla hesaplanmıştır. Daha yüksek puanlar, daha olumlu tutum, öznel normlar veya daha yüksek seviyede algılanan davranış kontrolü düzeyini ifade etmektedir. Tablo 4, planlanan davranış değişkenleri teorisi için ortalama değerleri ve standart sapmaları göstermektedir. Sırasıyla üç menü grubu için her değişken arasındaki ilişkiyi test etmek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

4.5.1. Tutum ve davranışsal inançlar

Tablo 5. *Tutuma İlişkin Davranışsal İnançların Doğrusal Regresyonları*

	MENÜ1			MENÜ2			MENÜ3		
Etki	β	SE	P	B	SE	P	β	SE	P
Davranışsal inançlar-Tutum	0,451	0,06	0,011	0,463	0,06	0,005	0,086	0,05	0,166

Not: $R^2 = 0.008$; $R^2_2 = 0.010$, $R^2_3 = 0.003$. Menü 1: Vejetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öğe barındıran menü.

Doğrusal regresyon analizi davranışsal inançların önemli ölçüde katılımcıların tutumları ($t_1 = 7.206$ $p_1 = 0.011$; $t_2 = 7.506$ $p_2 = 0.005$; $t_3 = 1.797$ $p_3 = 0.166$) (Tablo 5.5) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha olumlu bir inanca sahip olan katılımcıların belirli menülerle bir restoranda yemek yemeye ilişkili sonuçları bu menülere karşı olumlu bir tavır sergilediğini ortaya koymuştur. Böylece Hipotez 1 desteklenmiştir. Tablo 5'e göre, Menü 3 için davranışsal inanç ve tutum ortalama değerleri en yüksek olup, ardından Menü 1 ve Menü 2 gelmektedir ve fark belirgindir (Algılanan Davranışsal İnançlar = 0.040, Tutum = 0.038). Katılımcıların %80'i vejetaryen öğelerin bulunduğu bir menüye karşı daha olumlu bir inanç ve tutuma sahip olduklarını, çünkü vejetaryen öğelerin sağlıklı olduğunu, "sağlıklı bir kiloya sahip olmaya yardımcı olacağını", "daha uzun süre yaşamaya yardımcı olacağını" ve "bazı hastalıklarla savaşmaya yardımcı olacağını" belirtmiştir.

Tablo 6. *Tutum Bileşenleri Arasında Karşılaştırma*

		MENÜ1		MENÜ2		MENÜ3				
Değişken	Bileşen	Ortalama d.	Standart s.	Ortalama d.	Standart S.	Ortalama d.	Standart s.	dF	F	P
Tutum	Keyifli-keyifsiz	2,81	1,68	3,24	1,55	3,29	1,72	1073	10,16	0,0000
	Sağlıklı-sağlıksız	3,51	1,68	3,55	1,58	3,54	1,81	1073	0,08	0,9255
	Değerli-değersiz	3,23	1,62	3,37	1,54	3,39	1,77	1073	1,04	0,3539

NOT: Menü 1: Vejetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öge barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = son derece iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum).

Üç ifade, katılımcıların her biri üç farklı menüyle bir restoranda yemek yemenin keyfi, sağlığı ve değeri hakkındaki algılarını ölçmüştür. Tutum değişkeninin üç bileşeninin üç menü arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını belirlemek için karşılaştırmalı analizler yapılmıştır. Sonuç (Tablo 6.), menülerdeki vejetaryen öğenin farklı yüzdesinin yalnızca katılımcıların keyifli algısını önemli ölçüde etkilediğini ($p = 0.000$), ancak katılımcıların sağlıklı ve değerli algıları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ($p = 0.926$ ve $p = 0.354$, sırasıyla) göstermiştir.

Tablo 7. Davranışsal İnanç Faktörlerinin Araçları Ve Standart Sapmaları

	MENÜ1		MENÜ2		MENÜ3	
Davranışsal inancın faktörleri	Ortalama d.	Standart s.	Ortalama d.	Standart s.	Ortalama d.	Standart s.
İyi kiloyu koruyan	4,05	1,72	4,04	1,68	4,32	1,81
Dini inanç	4,43	1,84	4,08	1,92	4,26	1,85
Uzun yaşamaya yardımcı	4,03	1,64	3,97	1,63	4,12	1,66
Hastalık karşıtı	4,17	1,63	3,92	1,62	4,19	1,69
Doğa dostu	4,02	1,67	3,88	1,66	4,09	1,83
Hayvan haklarını koruma	3,36	1,85	3,35	1,80	3,61	1,83

NOT: Menü 1: Vejetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öge barındıran menü.. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = son derece iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum).

Tablo 7, katılımcıların davranışsal inançlarını ölçen tüm faktörler için, katılımcıların %80 vejetaryen madde menüsü için en yüksek ortalama puanı verdiğini göstermiştir. Örnek olarak "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek daha uzun yaşamama yardımcı olur." ifadesini ele alındığında, Menü 3 için ortalama puan 4.12 ve Menü 1 için sadece 4.03'tür. Ancak üç menü arasında "Bu menüyle bir restoranda yemek hayvan haklarını doğrudan ihlal eder" ifadesinin farkı önemli olmayıp;

katılımcılar bir menüdeki vejetaryen öğenin yüzdesi ile hayvan hakları arasında bir ilişki olmadığını düşünmüşler.

4.5.2. Öznel normlar ve normatif inançlar

Tablo 8. *Normatif İnançların Öznel Normlara İlişkin Doğrusal Regresyonları*

	MENÜ1			MENÜ2			MENÜ3		
Etki	β	SE	P	β	SE	P	β	SE	P
Normatif İnançlar- Öznel Normlar	0,291	0,07	0,033	0,541	0,07	0,047	0,168	0,05	0,013

NOT: $R^2_1 = 0.006$; $R^2_2 = 0.006$; $R^2_3 = 0.008$ $P < 0.05$ düzeyinde anlamlıdır. Menü 1: Vejetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öğe barındıran menü.

Menü 1, Menü 2 ve Menü 3 (Tablo 8.) için katılımcıların öznel normlarıyla ($p_1 = 0.033$; $p_2 = 0.047$; $p_3 = 0.013$) önemli ölçüde ilişkilidir. Böylece Hipotez 2 desteklenmiştir. Normatif inançlar, bu örnekleme göre katılımcıların öznel normları için güçlü bir gösterge olduğunu kanıtlamıştır.

4.5.3. Algılanan davranış kontrol ve kontrol inançları

Tablo 9. *Algılanan Davranış Kontrolüne İlişkin Kontrol İnançlarının Doğrusal Regresyon Analizinin Özeti*

	MENÜ1			MENÜ2			MENÜ3		
Etki	β	SE	P	β	SE	P	β	SE	P
Kontrol İnancı(A)-Algılanan Davranış Kontrolü (A)	0,299	0,05	0,002	0,495	0,05	0,104	0,205	0,04	0,036
Kontrol İnancı(B)-Algılanan Davranış Kontrolü (A)	0,279	0,05	0,002	0,496	0,05	0,092	0,225	0,04	0,078
Kontrol İnancı(A)-Algılanan Davranış Kontrolü (B)	0,345	0,06	0,068	0,476	0,05	0,274	0,179	0,04	0,165
Kontrol İnancı(B)-Algılanan Davranış Kontrolü (B)	0,321	0,05	0,058	0,475	0,05	0,222	0,204	0,04	0,392

NOT: $P < 0.05$ düzeyinde anlamlıdır. Kontrol inancı (A) = Aileniz ve arkadaşlarınız bir restoranda yemek yemenizi ne sıklıkta engellemeye çalışır?"; Kontrol İnancı (B) = Bir restoranda 50TL ve 50TL 'nin üzerindeki bir hesapla ne sıklıkta yemek yiyebilirsiniz?" Algılanan Davranış Kontrolü (A) = "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır." Algılanan Davranışsal Kontrol (B) = "Bir restoranda yemek yerken bu menüyü tercih edeceğimden eminim." Menü 1: Vejetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öğe barındıran menü.

Kontrol inançları(A), Menü 1 ve Menü 3 grubu için algılanan davranışsal kontrol (A) ile önemli ölçüde ilişkilidir. Aynı şekilde Menü 1 için Kontrol inancı (B) ile Algılanan davranış kontrolü(A) arasında ilişki bulunmaktadır. Kontrol inancı (A)

ile Algılanan davranış kontrolü (B) arasında ve Kontrol inancı(B) ile Algılanan davranış kontrolü (B) arasında ilişki görülmemiştir. Dolayısıyla, Hipotez 3 kısmen desteklenmiştir.

4.5.4. Niyet

Tablo 10. *Tutum, Öznel Normlar, Algılanan Davranış Kontrolü Ve Geçmiş Davranışın Niyet Üzerindeki Doğrusal Regresyonu*

	MENÜ1			MENÜ2			MENÜ3		
Değişken	β	SE	P	β	SE	P	β	SE	P
Tutum	0.138	0.056	0.002	0.163	0.064	0.001	0.189	0.071	0.004
Öznel Normlar	-0.171	0.63	0.001	-0.055	0.071	0.307	0.051	0.085	0.453
Algılanan Davranış Kontrolü(A)	0.183	0.054	0.001	-0.044	0.053	0.454	0.172	0.066	0.022
Algılanan Davranış Kontrolü (B)	-0.123	0.56	0.028	-0.008	0.056	0.882	0.082	0.075	0.292
Geçmiş Davranış	-0.034	0.076	0.496	0.157	0.076	0.007	0.360	0.090	0.000

NOT: $R^2_1 = 0.075$; $R^2_2 = 0.042$; $R^2_3 = 0.285$. $P < 0.05$ düzeyinde anlamlıdır. Algılanan Davranış Kontrolü (A) = "Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır." Algılanan Davranışsal Kontrol (B) = "Bir restoranda yemek yerken bu menüyü tercih edeceğimden eminim." Menü 1: Vegetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vegetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vegetaryen öğe barındıran menü.

Bu araştırma, katılımcıların yemek yeme niyetlerini ölçmek için "Bu menüyle bir restoranda yemek yeme olasılığınız ne kadar yüksek?" gibi sorular kullanılmıştır. Katılımcılar bir (son derece düşük) ile yedi (son derece yüksek) arasında bir sayı seçmişlerdir. Üç menü arasında niyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen, %80 vejetaryen öğe bulunan menü en yüksek ortalama puanı almış, ardından %20 vejetaryen öğe menüsü ve vejetaryen öğe bulunmayan menü gelmiştir. Bu sonuç, katılımcıların menüdeki bazı vejetaryen öğeleri tercih ettiklerini, ancak çok fazla vejetaryen ürünün o restoranda yemek yeme niyetlerini muhtemelen azaltacağını belirtmiştir. Tutumun, öznel normların, algılanan davranış kontrolünün ve geçmiş davranışların katılımcıların satın alma niyetine ilişkin yorumluma yeteneğini incelemek için çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır. Sonuçlar, değişkenlerin tamamında, katılımcıların üç menünün tümü için belirli bir menü ile restoranda yemek yeme niyetlerinde ilişkili olduğunu göstermiştir. Müşterilerin vejetaryen menüsü olan bir restoranda yemek yeme niyetini tahmin etmek için tutum ve öznel normu gösteren uygun faktörler olan hipotez 4 ve 5 desteklenmiştir. Algılanan davranış kontrolünü ölçen iki ifade olduğundan ve iyi bir iç tutarlılığa sahip tek bir değişken oluşturamadıklarından (Cronbach Alfa = 0.63) her ikisi de modelde doğrusal regresyon için ayrı ayrı kullanılmıştır. Algılanan davranış kontrolü (A), niyet değişkeni açısından, Menü 1 ve Menü 3 'te anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Algılanan davranış kontrolü (B) içinde Menü 1' de anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Geçmiş davranışlar için, Hipotez 7 yalnızca Menü 2 ve Menü 3 gruplarında desteklenmiş, ancak Menü 1 grubu için desteklenmemiş olup; geçmişteki yemek deneyimleri ile menüdeki vejetaryen öğelerin sayısına bağlı olarak belirli bir restoranda yemek yeme niyetleri arasında bir ilişki saptanmıştır.

4.5.5. Hipotez testi

Tablo 11. *Hipotez Test Sonuçları*

HİPOTEZ	KORELASYON	SONUÇLAR
H1	Davranışsal inanç-tutum	KISMEN DESTEKLENDİ
H2	Normatif inanç- öznel norm	DESTEKLENDİ
H3	Kontrol inançları- algılanan davranışsal kontrol	KISMEN DESTEKLENDİ
H4	Tutum-niyet	DESTEKLENDİ
H5	Öznel norm- niyet	KISMEN DESTEKLENDİ
H6	Algılanan davranışsal kontrol-niyet	KISMEN DESTEKLENDİ
H7	Geçmiş davranışlar-niyet	DESTEKLENDİ

Tablo 11'e göre, Hipotez 2, 4, ve 7 üç menü senaryosunun tamamı için desteklenmiştir. Hipotez 1, 3, 5 ve 6 kısmen desteklenmiştir.

4.6. Önemli İlişki: Demografik ve Değişkenler

Tercih ve niyet sorularına karşı yaş, cinsiyet, gelir, eğitim arasındaki anlamlı ilişkileri belirlemek için t-testi ve varyans analizi kullanılmıştır. Bu aşamada, cinsiyet ile niyet, yaş ve tutum, eğitim ile niyet, eğitim ile tutum, gelir ile niyet arasındaki ilişki tespit edilmiştir. Gelir ile tutum arasında, katılımcıların menülerden herhangi biri için belirli bir restoranda yemek yeme niyetleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.6.1. Cinsiyet ve niyet

Tablo 12. *Cinsiyetin Katılımcıların Üç Menüye Yönelik Yemek Niyetleri Üzerindeki Etkisi*

	MENÜ1 (F=3.11; P=0.485)	MENÜ2 (F=0.43; P=0.142)	MENÜ3 (F=1.97; P=0.001)
CİNSİYET	Lsmean	Lsmean	Lsmean
Erkek	3.76	3.94	3.46
Kadın	3.65	3.70	4.27

NOT: Menü 1: Vegetaryen öğe barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vegetaryen öğe barındıran menü; Menü 3: % 80 vegetaryen öğe barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = çok iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum)

T-testi, cinsiyet ve niyet arasındaki etkinin %95 güven seviyesinde anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılmıştır. Tablo 12, sadece Menü 3 grubunda anlamlılığın belirlendiğini göstermektedir. Kadınlar Menü 3 ile bir restoranda yemek yeme niyetlerini erkeklere göre daha fazla ifade etmiş olup, Menü 1 ve Menü 2 katılımcıları için cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Vegetaryen ürün menüsü olmayan bir restoranda yemek yemenin ortalama değeri erkekler için 3.76 iken kadınlarda sadece 3.65'tir. Katılımcılar %20 vegetaryen madde içeren bir menüye dayalı olarak aynı soruyu yanıtladıklarında, değer, erkeklerde 3.94, kadınlarda ise 3.70 ortalama çıkmıştır. %80 vegetaryen öğelerin bulunduğu bir menüde kadınların restoranda yemek yeme niyetini ölçen ortalama değer 4,27'ye yükselirken, erkekler 3.46'ya düştü ve fark olup, bu da kadınların erkeklerden daha fazla vegetaryen öğelere sahip menüleri tercih ettiğini göstermektedir. T-testi, kadın katılımcılar için Menü 3 ile diğer iki menü grubu arasında önemli bir fark çıkıldığını göstermiştir (p = 0.001). Kadınlar, menülerde %80 vegetaryen öğelerin yer aldığı restoranlarda yemek yeme niyetinde olduklarını ifade ederken, erkek katılımcılar için önemli bir fark bulunmamasına rağmen, erkeklerin ortalama değerlere göre menülerde %80 vegetaryen öğelerin bulunduğu bir restoranda yemek yeme olasılığı daha düşük olduğunu belirtmişlerdir.

4.6.2 Yaş ve tutum

Tablo 13. Üç Menü İçin Yaşın Tutuma Etkisi

	MENÜ1 (F=0.83; P=0.526)	MENÜ2 (F=0.29; P=0.920)	MENÜ3 (F=2.40; P=0.039)
YAŞ GRUPLARI	Lsmean	Lsmean	Lsmean
18 yaş ve altı	3.46	3.51	3.74
19-29	3.23	3.36	3.86
30-39	3.09	3.49	3.35
40-49	3.07	3.35	2.95
50-59	3.26	3.33	2.83
60 VE ÜSTÜ	3.57	3.25	3.50

NOT: Menü 1: Vejetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öge barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = çok iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum)

Tablo 13'te gösterilen varyans analizine göre, yaşın tutum üzerindeki etkisi sadece Menü 3'e göre anketi tamamlayanlar için anlamlıdır ($p = 0,039$). 29 yaş ve altı ile 60 yaş ve üstü katılımcılar daha fazla vejetaryen öğelerin bulunduğu menülere karşı daha olumlu bir tutuma sahiptir.

4.6.3. Eğitim ve niyet

Tablo 14. Eğitim Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Yemek Niyetleri Üzerindeki Etkisi

	MENÜ1 (F=3.62; P=0.006)	MENÜ2 (F=1.44; P=0.221)	MENÜ3 (F=2,54; P=0.041)
EĞİTİM GRUPLARI	Lsmean	Lsmean	Lsmean
Lise diploması veya dengi	4,14	4,24	4,11
Lisans derecesi	4,32	4,23	4,22
Yüksek lisans derecesi	4,02	4,03	4,03
Doktor derecesi veya eşdeğeri	4,03	4,54	4,44
Diğer	4,72	4,48	5,25

NOT: Menü 1: Vegetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vegetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vegetaryen öge barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = çok iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum)

Tablo 14'te gösterilen varyans analizine göre, eğitimin niyet üzerindeki etkisi Menü 1 (p = 0.006) ve Menü 3'e (p = 0.041) göre anketi tamamlayanlar için anlamlıdır. Menü 1' e göre en düşük ortalama yüksek lisans ve doktora derecesi mezunlarında iken Menü 3'e göre en yüksek ortalama doktora derecesi veya eşdeğeri mezunlarındadır.

4.6.4 Eğitim ve tutum

Tablo 15. *Eğitim Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Tutumları Üzerindeki Etkisi*

	MENÜ1 (F=2.50; P=0.042)	MENÜ2 (F=4.48; P=0.001)	MENÜ3 (F=1,88; P=0.115)
EĞİTİM GRUPLARI	Lsmean	Lsmean	Lsmean
Lise diploması veya dengi	2,90	2,86	2,90
Lisans derecesi	3,06	3,38	3,43
Yüksek lisans derecesi	3,50	3,65	3,56
Doktor derecesi veya eşdeğeri	3,16	3,10	3,35
Diğer	3,26	3,91	4,03

NOT: Menü 1: Vejetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öge barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = çok iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum)

Tablo 15'te gösterilen varyans analizine göre, eğitimin tutum üzerindeki etkisi Menü 1 ($p = 0.042$) ve Menü 2'e ($p = 0.001$) göre anketi tamamlayanlar için anlamlıdır. Menü 1 ve Menü 2 için en yüksek ortalama yüksek lisans derecesi mezunlarıdır.

4.6.5 Gelir düzeyi ve niyet

Tablo 16. *Gelir Düzeyinin Üç Menüye Yönelik Yemek Niyetleri Üzerindeki Etkisi*

	MENÜ1 (F=6.23; P=0.000)	MENÜ2 (F=10.95; P=0.000)	MENÜ3 (F=3,25; P=0.008)
GELİR DÜZEYİ	Lsmean	Lsmean	Lsmean
28.000 TL	3,96	4,19	3,92
28.001 TL-38.000 TL	3,65	3,50	3,83
38.000 TL-48.000 TL	4,05	3,78	3,74
48.001 TL-58.000 TL	4,42	4,38	4,56
58.001 TL-68.000 TL	4,36	4,37	4,34
68.001 TL veya daha fazla	4,48	4,73	4,68

NOT: Menü 1: Vejetaryen öge barındırmayan menü; Menü 2: % 20 vejetaryen öge barındıran menü; Menü 3: % 80 vejetaryen öge barındıran menü. Değerler, yedi puanlık bir ölçekte ortalama puanlardır (1 = çok iyi / olası / katılıyorum, 7 = son derece kötü / olası değil / katılmıyorum)

Tablo 16' da gösterilen varyans analizi, gelir düzeyinin niyet üzerindeki etkisi her üç menü içinde anlamlıdır. Menü 1 ($p = 0.000$), Menü 2 ($p = 0.000$) ve Menü 3 ($p = 0.008$) 'e göre en yüksek ortalamalar 68.001TL veya daha fazla gelire sahip olanlardır.

SONUÇ

Araştırma Sorularının Sonuçları

Bu araştırma, vejeteryan menü öğelerinin mevcudiyetinin tüketicinin tutumu, öznel normlar, algılanan davranış kontrolü ve bir restoranda yemek yeme niyeti etkisi ile ilgili yedi ana araştırma sorusuna cevap aramıştır. Bu nedenle, vejetaryen öğelerin farklı bir yüzdesine sahip menüler arasında tüketicilerin tutumları, niyetleri ve tercihleri konusunda karşılaştırmalar yapılmıştır. İnsanların vejetaryen diyetleri ve vejetaryen dostu menüler hakkındaki algılarına ilişkin tamamlayıcı keşif soruları, yiyecek hizmeti işletmelerine bir menüdeki vejetaryen öğelerin değişen seviyelerinin pazarlarını nasıl etkileyeceği konusunda rehberlik sağlamaya yardımcı olmak için sorulmuştur. Ayrıca tüketicinin tutumunu, öznel normları ve algılanan davranış kontrolünü etkileyen inançlar değerlendirilmiştir.

Araştırma Sorusu 1: Tüketicilerin bir menüde vejetaryen öğelerin bulunabilirliğine yönelik tutumu, farklı yüzdesi olan vejetaryen öğelerin bulunduğu menülere tepkilerine göre tüketicilerin bir restoranda yemek yemenin hoşluğu, sağlığı ve değeri hakkındaki algısını sorgulayan üç soruyla yansıtılır. Tüketicilerin bir restoranda yemek yeme olasılığı ve niyetini değerlendirmek için yedi puanlık Likert ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon, tüketicilerin tutumlarının vejetaryen olmayan bir menüye, %20 vejetaryen menüye ve hatta %80 vejetaryen menüye sahip bir restoranda yemek yeme niyetlerini etkilediğini gösterdi. Hipotez 4, menüdeki vejetaryen öğelere karşı olumlu bir tutumun, deneklerin menüsünde daha fazla vejetaryen öğelerin bulunduğu bir restoranda yemek yeme niyetlerini olumlu yönde etkileyeceğini belirtmiştir. Daha spesifik olarak, vejetaryen yiyecekleri içeren menü öğelerinin yemek deneyimlerini daha keyifli, sağlıklı ve değerli hale getireceğine inandıklarında tüketicilerin bir restoranda yemek yeme olasılığı daha yüksektir. Bu çalışmada, çalışma değişkenleri arasındaki tutum boyutunun davranışsal niyetin temel itici gücü olduğunu belirtmek gerekir. Önceki çalışmalarla uyumlu olan ¹⁰²bu bulgu, müşterilerin vejetaryen menüleri olan bir restoranda yemek yeme niyetlerini belirlemede bir menüdeki vejetaryen öğelerin olumlu veya olumsuz

¹⁰² Harvir S. Bansal & Shirley F. Taylor, "Beyond service quality and customer satisfaction: investigating additional antecedents of service provider switching intentions", Academy of Marketing Science, 1999, s.75-82, https://doi.org/10.1007/978-3-319-13078-1_30, Erişim Tarihi:25.10.2020.

değerlendirilmesinin önemli olduğunu ima etmektedir. Bu bulgu, restoran işletmecileri için verimli pazarlama stratejilerinin geliştirilmesine rehberlik etmek için kullanılabilir. Daha önce belirtildiği gibi, müşterilerin belirli bir menüye sahip bir restoranda yemek yeme deneyimine ilişkin tutumları, davranışsal niyetleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, restoran işletmecileri için, mevcut ve potansiyel müşterileri restoranlarında yemek yemenin beklenen keyifli sonuçları ve olumlu zevkli sonuçları hakkında aktif olarak bilgilendirmek etkili olacaktır (örn. Taze ve sağlıklı yiyecekler yemek, sosyal olarak daha sorumlu olmak ve sağlıklı fikirleri öğrenmek ve uygulamak) Tutum değişkeninin üç bileşeninin üç menü arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için karşılaştırmalı çalışmalar yapılmıştır. Sonuçlar, o restoranda yemek yemenin sağlığı ve değeri, üç menü arasında önemli ölçüde farklı değildir. Katılımcıların bir restoranın menüsündeki vejetaryen öğelere olan inançlarının sonuçlarından, vejetaryen yemeklerin uzun yaşamalarına, hastalıkları önlemelerine ve kilo korumada, doğa dostu olduğuna yardımcı olabileceği konusunda bir dereceye kadar hemfikirdirler. Basit doğrusal regresyon, vejetaryen öğelere yönelik olumlu davranışsal inançların, deneklerin menüsünde vejetaryen öğelerin bulunduğu bir restoranda yemek yeme tutumunu olumlu yönde etkileyeceğini kısmen göstermiştir.

Araştırma Sorusu 2: Katılımcılar için önemli olan kişilerin görüşleri ve bu görüşlerin katılımcıların yemek yeme niyetleri üzerindeki etkileri dört ifade ile ölçülmüştür. Öznel normlar ile tüketicilerin menüsünde vejetaryen öğeler bulunan bir restoranda yemek yeme niyetleri arasındaki ilişki bir ilişki görülmüştür.

Araştırma Soruları 3 ve 4: Algılanan davranış kontrolü açısından tüketicilerin yemek yeme niyeti ile algılanan davranış kontrolü arasında anlamlı bir ilişki kısmen bulunmuştur. Algılanan davranış kontrolü (A) niyet açısından anlamlı bir ilişki bulunurken, Algılanan davranış kontrol (B) için bulunmamıştır. Böylece hipotez 6 kısmen desteklenmiştir. Ek olarak, geçmiş davranışların %80 vejetaryen öğeli ve %20 vejetaryen öğeli menü için tüketicilerin yemek yeme niyetiyle önemli ölçüde ilişkili olduğu kanıtlanmıştır. Geçmişteki davranış, tüketicilerin dışarıda yemek yeme sıklıkları ve yemek maliyetinin 50TL ve üzeri olduğu bir restoranda yemek yeme sıklıkları ile ölçüldü. Bu nedenle, sık sık yemek yemek için dışarı çıkan ve yemek başına 50TL'den fazla harcayan tüketiciler, menüsünde çok sayıda vejetaryen ürün

bulunan restoranda yemek yemeye daha isteklidir. Menülerine vejetaryen ürünler eklemeye istekli olan restoran işletmecileri, sık sık dışarıda yemek yiyen ve yemek için 50TL’den fazla harcamaya istekli tüketicileri hedeflemelidir. Bu sonuçlara göre, daha fazla vejetaryen öğeye sahip menüler, fast-food restoranlarına kıyasla daha uygun olabilir, çünkü tam hizmet veren restoranlarda yiyecek satın alan tüketiciler genellikle nispeten daha güçlü satın alma kabiliyetine sahiptir.

Araştırma Sorusu 5: Bu çalışmanın bulguları, “Bu menü ile bir restoranda yemek yeme olasılığınız nedir?” sorusunun sonucuna göre ölçülmüş ve insanların ilk tercihi menüsünde %20 vejetaryen öğe olan restoran bunu %80 vejetaryen öğe içeren menülü restoranlar izlemiştir. Bununla birlikte, menü öğelerinin çoğu vejetaryen ise, restoranda yemek yeme olasılığı yüksek olan tüketicilerin sayısı azalır. Sonuçlar, tüketicilerin vejetaryen öğelerin %80 olduğu menüyü vejetaryen öğe içermeyen veya %20 vejetaryen öğe içeren menüye göre önemli ölçüde daha keyifli algıladıklarını göstermektedir. Ancak vejetaryen olmayan ürün menüsü ile %20 vejetaryen ürün menüsü arasında önemli bir fark bulunmadı.

Araştırma Sorusu 6: Yedi puanlık Likert ölçeğiyle ölçüldüğünde, katılımcıların yarıya yakını (%43,5) vejetaryen yiyecekleri sağlıklı seçenekler olarak değerlendirmiştir. Vejetaryen ve vejetaryen olmayan yiyecekler arasında uygun bir dengeye sahip olma algısı sorulduğunda, katılımcıların yarısına yakını (%43,2) bunu dengeli görmektedir. Katılanların sadece %37,9’ u restoranlarda yemek yerken vejetaryen yemenin iyi olduğunu düşünmektedir. Bu fenomen, tüketicilerin vejetaryen yemeklerin önemini zaten bildiklerinde makul bir şekilde açıklanabilir, ancak restoranlarda yemek yediklerinde, muhtemelen lezzet tercihlerine ve birçok restoranın ünlü yemeğinin et ürünleri olmasına bağlı olarak et yemekleri ilk tercihleri olacaktır.

Araştırma Sorusu 7: Bu çalışmanın sonuçlarına göre, 40-49 ve 50-59 yaşları arasındaki tüketiciler ve erkekler diyetlerinde yeterince vejetaryen yemek tüketmemektedir. Beslenme ve halk sağlığı ile ilgili kurumların bu popülasyonlara yönelik eğitim materyalleri hedeflemesi gerekir.

Çıkarım ve Uygulama

Bu çalışma, tüketicilerin vejeteryan menü öğelerinin mevcudiyetine ilişkin algısını ve bunun tüketicinin tutumunu, öznel normlarını, algılanan davranış kontrolünü ve restoranda yemek yeme niyetini nasıl etkilediğini değerlendirmiştir. Ek olarak, bu çalışma vejetaryen öğelerin farklı bir yüzdesinin menüler üzerindeki yemek niyetleri üzerindeki etkisini belirlemeye çalışmıştır. Bu araştırmanın teorik katkısı da, vejeteryan menüleri olan restoranlarda, planlı davranış teorisini uygulayarak, teorisinin tüketicilerin vejeteryan menüsü olan bir restoranda yemek yeme niyetini tutumla, öznel normlarla ve geçmiş davranışlarla açıklayabileceğini kanıtlamasıdır. Teorik katkıya ek olarak, bu araştırmanın pratik uygulamalar açısından da önemli sonuçları vardır. Restoran menülerinde vejetaryen öğelerin gerekliliği vejetaryen menü öğelerinin farklı yüzdelerinin karşılaştırılmasıyla desteklenmiştir.

Bu sonuçlara dayanarak restoranlar, birkaç vejetaryen seçenek daha sunmak için menü tasarım stratejilerini ayarlamak isteyebilir. Bu çabalar, müşterilere restoranlar için daha sağlıklı, daha güvenilir ve sorumlu bir imaj oluştururken daha akıllı seçimler yapma yeteneği kazandırarak restoranlara ve tüketicilere karşılıklı fayda sağlayacaktır. Bu çalışmanın sonuçları, daha fazla vejetaryen yemek tüketme önemi algısının yüksek olmadığını ancak restoranlarda vejetaryen yemek yemeye yönelik tutumun olumlu olduğunu göstermiştir. Halk sağlığı profesyonellerinin, tüketicileri beslenme eğitim programları veya medya aracılığıyla eğitmeleri, vejeteryan yiyeceklerinin kronik hastalıkların riski ile ilgili ilişkisi hakkında bilgilendirmesi gereklidir.

Bu araştırma, kadınların ve genç tüketicilerin yaşlılara kıyasla daha fazla vejetaryen öğeye sahip bir restoran seçme niyetinde olduğunu ortaya koymuştur. Aynı zamanda, katılımcıların geçmiş davranışları ile yemek niyetleri arasındaki ilişki olduğu ve sık sık dışarıda yemek yiyen ve her öğünde daha fazla harcama yapan tüketicilerin, menülerinde daha fazla vejetaryen öğenin bulunduğu bir restoranda yemek yemeye istekli olduklarını göstermiştir. Pazarlama açısından, restoran işletmecileri belirli pazar segmentlerine yönelik farklı pazarlama stratejilerine sahip olmalıdır. Restoran işletmecileri vejetaryen öğeleri menülerine koyarken ilk etapta, servis elemanların, öğün başına 50TL ve üzerinde harcama yapan sadık müşterine

vejetaryen mezeleri önermesini sağlayacak eğitimler vererek ve uygun fiyatlandırma yaparak eğitmelidir.

Sınırlama

Çalışmanın örnekleme, zaman ve sayı sınırlamasıyla oluşmuş ve katmanlara ayrılmamıştır. Araştırma google form üzerinden web tabanlı yapılmış, katılımcıların büyük çoğunluğunu üniversite(%44.6) derecesine sahip olanlar oluşturmaktadır. Daha sonra sırasıyla yüksek lisans(%27), lise mezunu(%12.1) ve diğer gruplar(%6.2) oluşturmuştur.

Ek olarak, örneklemin yaş dağılımı da sırasıyla 30-39 yaş(%30.3), 19-29(%28), 40-49(%18.8), 50-59(%13.6), 60 yaş ve üzeri(%6.2), 18 yaş ve altı (%3.1)'dir. Katılanların büyük bir çoğunluğu yıllık gelirin 68.001TL ve üzeri(%28.3) olduğunu belirtmiştir.

Tüketicilerin bir restoranda yemek yeme tutumu, tercihi ve niyeti vejetaryen olmayan menü, %20 vejetaryen menü ve %80 vejeteryan menü olmak üzere üç menüye dayalı olarak ölçülmüştür. Her menüde sadece on yemek gösteriliyordu ve öğeler Liva Pastanesi ve Bi Nevi Deli restoranlarının menülerinden seçildi. Vejetaryen ürünler Bi Nevi Deli adlı restorandan seçilmiştir. Bu çalışmada kullanılan menüler tam hizmet veren restoranların menülerine göre tasarlandığından, sonuçlar etnik veya hızlı servis restoranlar gibi diğer menülere uygulanamaz.

Bu çalışma gerçek bir restoranda yapılmadığından, gerçek restoranlardaki diğer önemli unsurlar dahil edilmemiştir. Bu, araştırmacıların kontrol inancını ve davranışını ölçme yeteneğini ciddi şekilde sınırlamıştır. Planlı davranış teorisindeki değişkenleri değerlendiren ifadeler, ilgili literatürden çıkarılmıştır. Genel çalışma öncesinde anketin geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmek için pilot çalışma yapılmamıştır. Sonuçlar faktörlerin çoğunun doğru bir şekilde ölçüldüğünü göstermiş olup Cronbach Alfa değeri %70'in üzerindedir. Ancak planlı davranış teorisinin kendi sınırlamaları vardır.

Planlı davranış teorisi, bilinçli ve planlı olan kasıtlı davranışları tahmin etmede daha iyidir. Ancak yeme davranışı, diğer davranışlar kadar bilişsel ve mantıklı değildir; bunun yerine, insanların günlük yaşamdaki yiyecek seçimleri genellikle bilinçsiz, duygusal ve hatta dürtüseldir ve çevresel etkiler, kişilik, duygular, duygusal faktörler vb. gibi birçok psikolojik faktörden bilinçsizce etkilenebilir. İnsanların çoğu

vejetaryen yiyecekleri sağlıklı seçenekler olarak algılamıştır. Çoğu bireyin sağlık davranışlarının kişisel duygu ve duygu yüklü doğasından etkilendiği düşünüldüğünde, bu, planlı davranış teorisini kullanarak sağlıkla ilgili davranışları tahmin etmek için belirleyici bir dezavantajdır. Ek olarak, planlı davranış modeli teorisi normatif etkileri dikkate alır, yine de insanların yeme davranışını kesinlikle etkileyebilecek çevresel veya ekonomik faktörleri hesaba katmaz.

Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Sınırlama bölümünün sonunda tartışıldığı gibi, planlı davranış teorisinin eksikliğinden dolayı, insanların yemek yeme davranışını araştıran gelecekteki araştırmalar, çevresel faktörler, duygusal durum ve tokluk, açlık ve iştah gibi fizyolojik etkiler gibi daha fazla faktörü hesaba katmalıdır. Sosyoloji veya psikoloji alanlarından gelen diğer teoriler, vejetaryen diyetler ve vejeteryan dostu menülerle yeme davranışındaki farklılıkları açıklamak için uygulanabilir.

Vejetaryen menü öğelerinin mevcudiyetinin tüketicilerin yiyecek tercihleri üzerindeki etkisi, insanların yemek yeme niyetinin altında yatan karmaşıklık tarafından da vurgulanmaktadır. Daha önce tartışıldığı gibi, insanların günlük yiyecek seçimleri tamamen mantıklı değildir ve bilinçsiz olarak birçok faktörden etkilenebilir¹⁰³; bazen insanlar ne yiyecekleri konusunda aldıkları kararların farkında bile olmazlar¹⁰⁴. Bu nedenle, vejeteryan öğelerinin farklı yüzdelerinin restoran menüleri üzerindeki insanların yemek yeme niyetleri üzerindeki etkileri, yalnızca sağlanan bilgiler nedeniyle insanların bilişsel inançlarındaki değişikliklere atfedilemez.

Gelecekteki araştırmalar, vejetaryen menü öğelerinin formatları ve tanımları, vejetaryen ve vejetaryen olmayan öğelerin fiyat karşılaştırması gibi diğer faktörlerin tüketicilerin yemek yeme niyetini nasıl etkilediğini daha da araştırabilir. Aperatif, tatlı ve mezeler dahil olmak üzere daha fazla menü öğesi eklemek, menünün çeşitliliğini artırmaya ve menüyü tüketicilerin yemek seçimi için daha gerçekçi hale getirmeye yardımcı olacaktır. Gerçek bir restoran ortamında çalışmalar yapılabilirse, menüde vejetaryen öğelerin sunulmasının tüketicinin tercihine, niyetine ve hatta gerçek

¹⁰³ Mary Barker & J. A. Swift, A.g.e., s.205-209.

¹⁰⁴ Jeffery Sobal & Brian Wansink, "Kitchenscapes, tablescares, platescapes, and foodscapes: influences of microscale built environments on food intake", Environment and Behavior, 2007, S.39, s.124-142, <https://doi.org/10.1177/0013916506295574>, Erişim Tarihi:27.10.2020.

davranışına etkileri, öğle ve akşam yemeği gibi farklı yemek saatlerinde çeşitli menüler kullanılarak test edilebilir. Gerçek bir restoranda gelecekteki çalışmalar yapılırsa, tüketicilerin sadece davranış niyetleri yerine yemek davranışları test edilebilir. Tüketicilerin yemek davranışları, sipariş verdikleri ürünler ve vejeteryan ürünlere ne kadar harcadıkları izlenerek ölçülebilir. Farklı etnik restoranların menülerinde farklı oranlarda vejetaryen yemek bulunur. Örneğin, Meksika restoranları çoğu vejetaryen fasulye bazlı yemekler sunar. Gelecek çalışmalar, farklı etnik restoranlarda vejetaryen menü öğelerinin uygun yüzdesini araştırabilir.

Gelecek çalışma, vejeteryan ürünlerin ve fiyatlandırma stratejilerinin etkisini test etmek ve bir restoranda vejetaryen yiyeceklerin satın alınması üzerindeki her bileşenin birleşik ve artan etkisini incelemek için de tasarlanabilir. Daha fazla çeşit vejetaryen ve vejetaryen olmayan öğe kombinasyonunun menüler üzerindeki etkilerini incelemek ve karşılaştırmak, restoranların vejetaryen yiyeceklerle çekici menü öğeleri geliştirmesine ve uygun pazarlama ve operasyon stratejilerini formüle etmesine yardımcı olması da gelecekteki araştırmalar etkili olacaktır.

Gelecekteki araştırmalar daha çok vejeteryan eğilimli bir diyet uygulayan insanlara odaklanmış, vejeteryan tüketicilerin ve vejetaryen olmayan tüketicilerin algısı ve tercihleri arasında bir karşılaştırma çalışması olarak kullanılabilir. Sonuçlar, restoranın menülerini zenginleştirmesine ve vejetaryen olmayan tüketicileri kaybetmeden daha fazla vejeteryanı çekmek için pazarlama stratejilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, algılanan davranış kontrolünün tüketicilerin yemek yeme niyetleri üzerindeki etkisini, vejetaryen menülerle, yalnızca iki soru yerine, algılanan davranış kontrol faktörlerinin her yönüne odaklanan daha organize ve kapsamlı bir dizi soru kullanarak iki kez kontrol etmek için gelecekteki araştırmalar da yapılabilir.



KAYNAKÇA

Ajzen I., "The theory of planned behavior", Organizational Behavior and Human Decision Processes, 1991, S.50, s.179-211, https://www.dphu.org/uploads/attachements/books/books_4931_0.pdf, Erişim Tarihi:30.09.2020.

Antun J. M. & Gustafson C., "Menu success: a menu analysis of awarded fine dining restaurants and private clubs", Journal of Culinary Science and Technology, 2005, S.4(4), s.51-66, https://doi.org/10.1300/J385v04n04_05, Erişim Tarihi:15.09.2020.

Armitage C. J. & Conner M., "Distinguishing perceptions of control from self-efficacy: Predicting consumption of a low-fat diet using the theory of planned behavior", Journal of Applied Social Psychology, 1999, S.29(1), s.72-90, <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01375.x>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Baker E. A., Schootman M., Barnidge E., & Kelly C., "The role of race and poverty in access to foods that enable individuals to adhere to dietary guidelines", Preventing Chronic Disease, 2006, S.76, s.15-26, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1636719/>, Erişim Tarihi:12.09.2020.

Bansal H. S. & Taylor S. F., "Beyond service quality and customer satisfaction: investigating additional antecedents of service provider switching intentions", Academy of Marketing Science, 1999, s.75-82, https://doi.org/10.1007/978-3-319-13078-1_30, Erişim Tarihi:25.10.2020.

Barker M. & Swift J. A., "The application of psychological theory to nutrition behaviour change", Proceedings of the Nutrition Society, 2009, S.68(2), s.205-209, <http://doi.org/10.1017/S0029665109001177>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.

Berkow S. E. & Barnard N. D., “Blood pressure regulation and vegetarian diets” Nutrition Reviews, S.63(1), s.1-8, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2005.tb00104.x>, Erişim Tarihi:10.09.2020.

Beşirli H., Yemek Sosyolojisi, Ankara, Phoenix yayınları, 2012, s.61.

Blue C. L., “Does the theory of planned behavior identify diabetes-related cognitions for intention to be physically active and eat a healthy diet?”, Public Health Nursing, 2007, S.24, s.141–150, <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2007.00618.x>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

Branca F., Nikogosian H. ve Lobstein T., The Challenge Of Obesity in The WHO European Region And The Strategies For Response, 2007, Danimarka, https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/74746/E90711.pdf, Erişim Tarihi: 30.08.2020.

Cheng S., Lam T. & Hsu C. H. C., “Negative word-of-mouth communication intention: an application of the theory of planned behavior”, Journal of Hospitality & Tourism Research, 2005, S.30(1), s.95-116, <https://doi.org/10.1177/1096348005284269>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Conner M. & Abraham C., “Conscientiousness and the theory of planned behavior: towards a more complete model of the antecedents of intentions and behavior”, Personality and Social Psychology Bulletin, 1998, S.27(11), s.1547-1561, <https://doi.org/10.1177/01461672012711014>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

Dayan E. & Bar-Hillel M., “Nudge to nobesity II: Menu positions influence food orders”, Judgment and Decision Making, 2011, S.6(4), s.333-342, <http://journal.sjdm.org/11/11407/jdm11407.pdf>, Erişim Tarihi:25.09.2020.

Department of Health, “Demographic and Health Survey “, 2003, <http://www.doh.gov.za/facts/index.html/>, Erişim Tarihi:09.09.2020.

Diliberti, N., Bordi P.L., & Conklin M.T., “Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal”, Obesity Research, S.12, C.3 2004, s. 562–568, <https://doi.org/10.1038/oby.2004.64>, Erişim Tarihi: 30.08.2020.

Edwards J. S. A., Engström K., Hartwell H. J., “Overweight, obesity and the food service industry”. Food Service Technology, 5, 2005, s. 85–94, <https://doi.org/10.1111/j.1471-5740.2005.00115.x> , Erişim Tarihi: 30.08.2020.

Finkelstein E. A., Trogdon J. G., Cohen J.W., & Dietz W., “Annual medical spending attributable to obesity: payer- and service-specific estimates”, Health Affairs, 2009, S.28, s.822-831, <https://doi.org/10.1377/hlthaff.28.5.w822>, Erişim Tarihi: 11.09.2020.

Flegal K. M., Carroll M. D., Ogden C. L. & Johnson C. L., “Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008”, The Journal of American Medical Association, 2010, s.1723-1727, <https://doi.org/10.1001/jama.288.14.1723>, Erişim Tarihi:07.09.2020.

Foer J. S., Hayvan Yemek, İstanbul, Siren Yayınları, 2015, s.116

Freedman P., Yemek Damak Tadının Tarihi, İstanbul, Oğlak Yayıncılık, 2008, s.35-63.

Grotz V. L., ‘‘ A look at food industry responses to the rising prevalence of overweight’’, Nutrition Reviews, 2008, S. 64(2), s.48-52, <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2006.tb00233.x>, Erişim Tarihi:12.09.2020.

Han H. & Kim Y., ‘‘An investigation of green hotel customers’’ decision formation: Developing an extended model of the theory of planned behavior’’, International Journal of Hospitality Management, 2010, S.29(4), s.659–668, <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.01.001>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

Hayvan Hakları Federasyonu, <https://www.haytap.org.tr/vejetaryen-dunyasi/vejetaryen-olmak-isteyenler-icin-bilgiler?anahtar=vejetaryenlik>, Erişim Tarihi: 02.09.2020

Herman C., P., Roth D. A., & Polivy J., ‘‘Effects of the presence of others on food intake: a normative interpretation’’ Psychological Bulletin, 2003, S. 129(6), s.873-886, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.873> , Erişim Tarihi:20.09.2020.

Hidayet S., Vejetaryenliğin Yararları, İstanbul, Yapı Kredi Yayınları, 2014, s.54.

Hsu C. H. C & Huang S. S., ‘‘An extension of the theory of planned behavior model for tourists’’ Journal of Hospitality & Tourism Research, 2010, S.36(3), s.390-417, <https://doi.org/10.1177/1096348010390817>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Hwang J. & Lorenzen C. L., “Effective nutrition labeling of restaurant menu and pricing of healthy menu” Journal of Foodservice, 2008, S.19(5), s.270–276, <https://doi.org/10.1111/j.1748-0159.2008.00108.x>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

Jastran M. M., Bisogni C. A., Sobal J., Blake C., & Devine C. M., “Eating routines: Embedded, value based, modifiable, and reflective”. Appetite, 2009, S.52(1), s.127-136, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.09.003>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

Kaçar G., Vegan Diyeti, İstanbul, Parşömen Yayınevi, 2013, s.16.

Karabudak E., “Vejetaryen Beslenmesi”, s.7-8, <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/Beslenme-Bilgi-Serisi-1/vejeteryan-beslenmesi.pdf>, Erişim Tarihi: 03.09.2020.

Kellar I. & Abraham C., “Randomized controlled trial of a brief research-based intervention promoting fruit and vegetable consumption”. British Journal of Health Psychology, 2005, S.10, s.543–558, <https://doi.org/10.1348/135910705X42940>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

Kılıçaslan H., Hayvan Hakları ve Veganizm, İstanbul, Kült Neşriyat, 2013, s.32-36.

Kınıkoğlu M., Vegan Beslenme, İstanbul, Oğlak Yayıncılık, 2015, s.17.

Kivela J., “Results of a qualitative approach to menu planning using control and experimental groups” Journal of Foodservice Business Research, 2003, S. 6(4), s.43-65, https://doi.org/10.1300/J369v06n04_03, Erişim Tarihi: 15.09.2020.

Kozup J., Howlett E. & Burton S., ‘‘Making healthful food choices: the influence of health claims and nutrition information on consumers' evaluations of packaged food products and restaurant menu items’’ *Journal of Marketing*, 2003, S. 67, s19-34, <https://doi.org/10.1509/jmkg.67.2.19.18608>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

Lachat C., Nago E., Verstraeten R., Roberfroid D., Camp J. V. & P. Kolsteren, ‘‘Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence’’, *Obesity Reviews*, 2012, S.13, s.329–346, <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>, Erişim Tarihi: 13.09.2020.

Lien C., Huang C. & Chang H - J, ‘‘The influence of green consumption cognition of consumers on behavioral intention - A case study of the restaurant service industry’’, *African Journal of Business Management*, 2012, S.6 (26), s.7888-7895, <https://doi.org/10.5897/AJBM11.393>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Masalu J. R. & Astrom A. N.,’’The use of the theory of planned behaviour to explore beliefs about sugar restriction’’, *American Journal of Health Behavior*, 2003, S.27, s.15– 24.

Messina F., Saba A., Vollono C., Leclercq C. & Piccinelli R., ‘‘Beliefs and attitudes towards the consumption of sugar-free products in a sample of Italian adolescents’’, *European Journal of Clinical Nutrition*, 2004, S.58, s.420–428, <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601798>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

National Restaurant Association, "What’s hot in 2011", 2011, <http://www.restaurant.org/Home>, Erişim Tarihi:20.09.2020.

Pi-Sunyer F.X., “Medical Hazards of Obesity”, *Annals of Internal Medicine*, 1993, S.119 s.1993, s.655-660, https://doi.org/10.7326/0003-4819-119-7_Part_2-199310011-00006, Erişim Tarihi:11.09.2020.

Perry C. L., McGuire M. T., Neumark-Sztainer D. , & Story M., “Characteristics of vegetarian adolescents in a multiethnic urban population”, *Journal of Adolescent Health*, 2001, S.29, s.406-416, [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(01\)00258-0](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(01)00258-0), Erişim Tarihi: 17.09.2020.

Perugini M., & Bagozzi R. P., “The role of desires and anticipated emotions in goal-directed behaviours: Broadening and deepening the theory of planned behavior”, *British Journal of Social Psychology*, 2010, S.40(1), s.79–98, <https://doi.org/10.1348/014466601164704>, Erişim Tarihi: 03.10.2020.

Pulos E., & Leng K., “Evaluation of a voluntary menu-labeling program in full-service restaurants” *American Journal of Public Health*, 2010, S.100(6), s.1035-1039, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.174839>, Erişim Tarihi:17.09.2020.

Rolls B. J., “The supersizing of America: portion size and the obesity epidemic”, *Nutrition Today*, 2003, S.38, s.42–53. <https://doi.org/10.1097/00017285-200303000-00004>, Erişim Tarihi: 01.09.2020.

Rozin P. & Vollmecke T. A., “Food likes and dislikes”. *Annual Review of Nutrition*,1986, S. 6,s. 433-456, <https://doi.org/10.1146/annurev.nu.06.070186.002245>, Erişim Tarihi: 20.09.2020.

Sarıışık M., Uluslararası Gastronomi, Ankara, Detay Yayıncılık, 2015, s.2-3.

Shani A.& DiPietro B. R., ‘‘Vegetarians: a typology for foodservice menu development’’ Hospitality Review, 2008, S.25, s.66-73, <https://digitalcommons.fiu.edu/hospitalityreview/vol25/iss2/5>, Erişim Tarihi:17.09.2020.

Sheppard B. H., Hartwick J., & Warshaw P. R., ‘‘The theory of reasoned action: A meta-analysis of past research with recommendations for modifications and future research’’, Journal of Consumer Research, 1988, S.15, s.325–343, <https://doi.org/10.1086/209170>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.

Sobal J. & Wansink B., ‘‘Kitchenscapes, tablescares, platescapes, and foodscapes: influences of microscale built environments on food intake’’, Environment and Behavior, 2007, S.39, s.124-142, <https://doi.org/10.1177/0013916506295574>, Erişim Tarihi:27.10.2020.

Stroebele N. & De Castro J. M., ‘‘Effect of ambience on food intake and food choice’’ Nutrition, 2004, S.20(9), s.821–838, <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.05.012> , Erişim Tarihi: 20.09.2020.

TAVAK 2018 Gastronomi Ekonomisi Araştırmaları, ‘‘Türkiye’de Yeme-İçme Sektörünün Boyutları’’, 2018 <https://tavakvakfi.org/wp-content/uploads/2019/01/2018-Gastronomi-Ekonomisi-2018-converted.pdf>, Erişim Tarihi: 30.08.2020

Türkiye İstatistik Kurumu, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661>, Erişim Tarihi: 01.09.2020.

Quellette J. A. & Wood W., ‘‘Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior’’, *Psychological Bulletin*, 1998, S.124(1), s.54-74, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.54>, Erişim Tarihi:03.10.2020.

Wansink B., Painter J. & Ittersum K. V., ‘‘Descriptive menu labels effect on sales’’, *Cornell Hotel and Restaurant Administrative Quarterly*, 2001, S.42(6), s.68-72, <https://doi.org/10.1177/0010880401426008>, Erişim Tarihi:25.09.2020.

Yamamotoa J. A., Yamamotob J. B., Yamamotob B. E., & Yamamoto L. G., ‘‘Adolescent fast food and restaurant ordering behavior with and without calorie and fat content menu information’’, *Journal of Adolescent Health*, 2005, S.37, s.397–402, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.10.002>, Erişim Tarihi: 25.09.2020.



EKLER

Ek 1- Katılımcıları Bilgilendirme

Bu anket formu, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi tarafından yürütülen bir araştırmanın saha çalışması için hazırlanmıştır. Anket formundaki ifadelerin hepsinin değerlendirilmesi ortalama 10 dakika sürmektedir. Araştırmacının sizden beklentisi ifadeleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda samimi yanıtlarla değerlendirmenizdir. Değerlendirme sonuçları sadece bu araştırma için kullanılacak ve başka hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Seçtiğiniz menüye dayanarak, lütfen her bir ifade için bu menü hakkında ne hissettiğinizi en iyi temsil eden sayıyı daire içine alın. Bazı ifadeler benzer görünse de farklı sorunlara değinmektedirler. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.



Ek 2-Menü 1 (Vejetaryen Öğe Barındırmayan)

1. Ton Balıklı Salata

Iceberg, Akdeniz yeşillikleri üzerinde ton balığı, haşlanmış yumurta, kırmızı közlenmiş biber, soğan, domates, salatalık, siyah zeytin ve turşu

2. Klasik Tavuklu Sezar Salatası

Iceberg, marine edilmiş ızgara tavuk parçaları, kroton ekmek, tane mısır, sezar sos ve parmesan peyniri

3. Köylüm Gözleme

Sac yufkası içerisinde kavrulmuş kıyma ve rendelenmiş kaşar peyniri yanında kızarmış patates ve özel salata

4. Köri Soslu Tavuk

Wok tavada mantar, biber, cherry domates, brokoli, köri sos ve krema ile sotelenmiş tavuk parçaları ve tereyağlı pilav

5. Spaghetti Bolonez

Klasik bolonez sos ve kaşar peyniri

6. Karışık Pizza

Taş fırında, özel pizza sosu, mozzarella peyniri, salam, sucuk, sosis, mantar, mısır, siyah zeytin, yeşil biber, kekik

7. Hamburger

Lav taşında pişmiş özel el yapımı hamburger köftesi, rus salatası, yeşillik, soğan, domates, turşu ve kızarmış patates



8. Cheeseburger

Lav taşında pişmiş özel el yapımı hamburger köftesi, cheddar peyniri, rus saltası, yeşillik, soğan, domates, turşu ve kızarmış patates

9. Cheese Steak Sandviç

Özel sandviç ekmeği içerisinde marine edilmiş yaprak dana eti, karamelize soğan ve mantar ile tatlandırılıp üzerine eritme kaşar peyniri ve kızarmış patates

10. Ktır Piliç Sandviç

Özel sandviç ekmeği içerisinde panelenmiş tavuk dilimleri, rus salatası, turşu yanında baharatlı kızarmış patates



Ek 3-Menü 2 (%20 Vejetaryen Öğe Barındıran) (V): Vejetaryen Öğeler**1.(V)Falafel Burger**

Falafel tarzı nohut köftesi, kaju kremli ranch sos, turşu ve patates salatası

2. Klasik Tavuklu Sezar Salatası

Iceberg, marine edilmiş ızgara tavuk parçaları, kroton ekmek, tane mısır, sezar sos ve parmesan peyniri

3. (V)Patatesli Gözleme

Sac yufkası içerisinde özel baharatlı patates ezmesi yanında kızarmış patates ve özel salata

4. Köri Soslu Tavuk

Wok tavada mantar, biber, cherry domates, brokoli, köri sos ve krema ile sotelenmiş tavuk parçaları ve tereyağlı pilav

5. Spaghetti Bolonez

Klasik bolonez sos ve kaşar peyniri

6. Karışık Pizza

Taş fırında, özel pizza sosu, mozzarella peyniri, salam, sucuk, sosis, mantar, mısır, siyah zeytin, yeşil biber, kekik

7. Hamburger

Lav taşında pişmiş özel el yapımı hamburger köftesi, rus salatası, yeşillik, soğan, domates, turşu ve kızarmış patates



8. Cheeseburger

Lav taşında pişmiş özel el yapımı hamburger köftesi, cheddar peyniri, rus saltası, yeşillik, soğan, domates, turşu ve kızarmış patates

9. Cheese Steak Sandviç

Özel sandviç ekmeği içerisinde marine edilmiş yaprak dana eti, karamelize soğan ve mantar ile tatlandırılıp üzerine eritme kaşar peyniri ve kızarmış patates

10. Ktır Piliç Sandviç

Özel sandviç ekmeği içerisinde panelenmiş tavuk dilimleri, rus salatası, turşu yanında baharatlı kızarmış patates



Ek 4-Menü 3 (%80 Vejetaryen Öğe Barındıran) (V): Vejetaryen Öğeler**1.(V)Falafel Burger**

Falafel tarzı nohut köftesi, kaju kremli ranch sos, turşu ve patates salatası

2. Klasik Tavuklu Sezar Salatası

Iceberg, marine edilmiş ızgara tavuk parçaları, kroton ekmek, tane mısır, sezar sos ve parmesan peyniri

3. (V)Patatesli Gözleme

Sac yufkası içerisinde özel baharatlı patates ezmesi yanında kızarmış patates ve özel salata

4. (V) Fırın Tatlı Kabak Çorbası

Fırınlanmış tatlı kabak ve hindistan cevizi sütü ile sıcak mevsim çorbası

5. (V) Pancar Burger

Siyah fasulye, teff ve pancar köftesi, soğan sos ve patates salatası

6. (V)Sebzeli Kiş

Fermente kaju kremi, pırasa ve balkabağı ile gluten içermeyen kiş

7. Hamburger

Lav taşında pişmiş özel el yapımı hamburger köftesi, rus salatası, yeşillik, soğan, domates, turşu ve kızarmış patates

8. (V)4 Peynirli Tost

Kendi üretimimiz 4 farklı çeşit fermente kaju peyniri ekşi maya tam buğday ekmeğiyle



9. (V)Humuslu Açık Sandviç

Humus ve kendi üretimimiz yüksek proteinli buğdaydan yapılan et dilimleri ekşi maya tam buğday ekmeği ile

10. (V)Klasik Roll

Pirinç yufkasına sarılı humus roll





Ek 5- Anket

Yukarıdaki menü bilgilerine göre hangi menüyü sipariş etmek isterdiniz?
(Yalnızca bir menü seçiniz)

- Menü 1 (Vejetaryen Öğе Barındırmayan)
- Menü 2 (%20 Vejetaryen Öğе Barındıran)
- Menü 3 (%80 Vejetaryen Öğе Barındıran)

1.Bu menüde açıklanan yiyecekler bu restoranı;

keyifli 1 2 3 4 5 6 7 keyifsiz

sağlıklı 1 2 3 4 5 6 7 sağlıksız

değerli 1 2 3 4 5 6 7 değersiz

2.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek sağlıklı bir kiloda kalmama yardımcı olur;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

3.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek daha uzun yaşamama yardımcı olur;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

4.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek bazı hastalıklara karşı savaşmama yardımcı olur;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

5.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek beni çevre dostu bir insan yapar;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

6.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek benim dini inançlarım ile örtüşür;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum



7.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemek hayvan haklarını doğrudan ihlal eder;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

8.Her öğünde uygun vejetaryen ve vejetaryen olmayan öğelerin dengesine sahip olmak benim için;

son derece iyi 1 2 3 4 5 6 7 son derece kötü

9.Bir restoranda vejetaryen yemekler yemek benim için;

son derece iyi 1 2 3 4 5 6 7 son derece kötü

10.Vejetaryen yiyecekler yemek benim için;

çok sağlıklı 1 2 3 4 5 6 7 sağlıksız

11.Yemekte daha az et yemek benim için;

son derece iyi 1 2 3 4 5 6 7 son derece kötü

12.Benim için değerli insanların çoğu bu menüyle bir restoranda yemek yemeyi sever;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

13.Fikirlerine değer verdiğim çoğu insan bu menü ile bir restoranda yemek yememi onaylardı;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

14.Benim için değerli insanların çoğu bu menüye sahip restoranda yemek yemeye isteklidir;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum



15.Benim gibi çoğu insan bu menüye sahip bir restoranda yemek yemekten hoşlanır;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

16.Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin sağlıklı olacağını düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

17.Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin sağlıklı bir kiloya sahip olmama yardımcı olacağını düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

18.Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin daha uzun yaşamama yardımcı olacağını düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

19.Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin bazı hastalıklara karşı savaşmama yardımcı olacağını düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

20.Ailem ve arkadaşlarım bu menüye sahip bir restoranda yemek yemenin beni çevre dostu bir insan yapacağını düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

21.Ailem ve arkadaşlarım bu menüyle bir restoranda yemek yemenin dini inançlarıyla örtüştüğünü düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

22.Ailem ve arkadaşlarım bu menüyle bir restoranda yemek yemenin hayvan haklarının doğrudan ihlali olduğunu düşünmektedirler;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum



23.Genellikle ailenizin ve arkadaşlarınızın görüşlerine ne kadar değer verirsiniz?

hiç 1 2 3 4 5 6 7 çok fazla

24.Bu menüye sahip bir restoranda yemek yemem tamamen benim tercihime bağlıdır;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

25.Eğer istersem bu menüye sahip restoranda yemek yerken rahatımdır;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

26.Aileniz ve arkadaşlarınız ne sıklıkta bir restoranda yemek yemenizi engellemeye çalışır?

çok nadiren 1 2 3 4 5 6 7 çok sık

27.Bir restoranda 50TL ve 50TL'nin üzerindeki bir hesapla ne sıklıkta yemek yiyebilirsiniz?

çok nadiren 1 2 3 4 5 6 7 çok sık

28.Ailem ve arkadaşlarım bir restoranda yemek yememi engellemeye çalışırsa, bu menü ile yemek yemem zorlaşır;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

29.Bu menü ile bir restoranda yemek için 50TL'nin üzerinde harcamak zorunda kalırsam, orada yemek benim için daha zor olacaktır;

kesinlikle katılmıyorum 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle katılıyorum

30.Bu menü ile bir restoranda yemek yeme olasılığınız nedir?

son derece yüksek 1 2 3 4 5 6 7 son derece düşük



31.Bu menüye sahip bir restoranda ne sıklıkta yemek yersiniz?

- ☐ günde birden fazla
- ☐ günlük
- ☐ haftada 5-6 kere
- ☐ haftada 3-4 kere
- ☐ haftada bir veya iki kere
- ☐ ayda bir
- ☐ ayda bir kereden fazla

32.Ne sıklıkla dışarıda yemek yersiniz?

- ☐ günde birden fazla
- ☐ günlük
- ☐ haftada 5-6 kere
- ☐ haftada 3-4 kere
- ☐ haftada bir veya iki kere
- ☐ ayda bir
- ☐ ayda bir kereden fazla

33.Hesabın kişi başı 50TL ve 50TL'nin üzerinde olduğu bir restoranda ne sıklıkta yemek yersiniz?

- ☐ günde birden fazla
- ☐ günlük
- ☐ haftada 5-6 kere
- ☐ haftada 3-4 kere
- ☐ haftada bir veya iki kere
- ☐ ayda bir
- ☐ ayda bir kereden fazla



34. Vejetaryen mısın?

- ☐ Hayır
- ☐ Evet

35. Yaşınız nedir?

- ☐ 18 yaşın altında
- ☐ 19-29
- ☐ 30-39
- ☐ 40-49
- ☐ 50-59
- ☐ 60 yaş ve üstü

36. Cinsiyetiniz nedir?

- ☐ Erkek
- ☐ Kadın

37. Tamamladığınız en son mezuniyet dereceniz nedir?

- ☐ Lise diploması veya dengi
- ☐ Lisans derecesi
- ☐ Yüksek lisans derecesi
- ☐ Doktor derecesi veya eşdeğeri
- ☐ Diğer, _____

38. Yıllık geliriniz nedir?

- ☐ 28.000 TL
- ☐ 28.001 TL ile 38.000 TL arası
- ☐ 38,001 TL ile 48.000 TL arası
- ☐ 48.001 TL ile 58.000 TL arası
- ☐ 58.001 TL ile 68.000 TL arası



☐ 68.001 TL veya daha fazla

Araştırmaya katılımınız ve desteğiniz için çok teşekkür ederiz!





tez

ORJİNALLİK RAPORU

% 20	% 18	% 7	% 10
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.vejetaryen.net İnternet Kaynağı	% 2
2	docs.lib.purdue.edu İnternet Kaynağı	% 2
3	academic.oup.com İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Beykent Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
5	www.cafrande.org İnternet Kaynağı	% 1
6	ilkerhazar.blogspot.com İnternet Kaynağı	% 1
7	onlinelibrary.wiley.com İnternet Kaynağı	% 1
8	indigodergisi.com İnternet Kaynağı	% 1
9	www.anindatepki.com İnternet Kaynağı	<% 1

10	link.springer.com İnternet Kaynağı	<% 1
11	manualzz.com İnternet Kaynağı	<% 1
12	Submitted to Hacettepe University Öğrenci Ödevi	<% 1
13	www.brandday.net İnternet Kaynağı	<% 1
14	biblio.ugent.be İnternet Kaynağı	<% 1
15	www.bilimvetekno.com İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.aa.com.tr İnternet Kaynağı	<% 1
17	www.hindawi.com İnternet Kaynağı	<% 1
18	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% 1
19	www.kitapzen.com İnternet Kaynağı	<% 1
20	zeynepcelebi.blogspot.com İnternet Kaynağı	<% 1
21	Submitted to Nyenrode Business Universiteit Öğrenci Ödevi	<% 1

22	www.academicjournals.org İnternet Kaynağı	<%1
23	www.koreascience.or.kr İnternet Kaynağı	<%1
24	www.issuefab.org İnternet Kaynağı	<%1
25	docplayer.nl İnternet Kaynağı	<%1
26	waset.org İnternet Kaynağı	<%1
27	195.251.30.202:8080 İnternet Kaynağı	<%1
28	Submitted to University of Leicester Öğrenci Ödevi	<%1
29	Maliha Agha, Riaz Agha. "The rising prevalence of obesity: part A: impact on public health", International Journal of Surgery Oncology, 2017 Yayın	<%1
30	library.si.re.kr İnternet Kaynağı	<%1
31	www.atakurumsal.com İnternet Kaynağı	<%1
32	www.cbmsbm.com İnternet Kaynağı	<%1

33	real.mtak.hu İnternet Kaynağı	<%1
34	Submitted to Edge Hill University Öğrenci Ödevi	<%1
35	Yamamoto, J.A.. "Adolescent fast food and restaurant ordering behavior with and without calorie and fat content menu information", Journal of Adolescent Health, 200511 Yayın	<%1
36	www.haberler.com İnternet Kaynağı	<%1
37	bip.imis.athena-innovation.gr İnternet Kaynağı	<%1
38	pdfs.semanticscholar.org İnternet Kaynağı	<%1
39	www.oak.go.kr İnternet Kaynağı	<%1
40	Submitted to University of Nottingham Öğrenci Ödevi	<%1
41	Submitted to Blue Mountain Hotel School Öğrenci Ödevi	<%1
42	smarterlunchrooms.org İnternet Kaynağı	<%1

43	İnternet Kaynağı	<%1
44	www.3sdiyet.com İnternet Kaynağı	<%1
45	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1
46	hrcak.srce.hr İnternet Kaynağı	<%1
47	karabukism.saglik.gov.tr İnternet Kaynağı	<%1
48	Submitted to Anadolu University Öğrenci Ödevi	<%1
49	www.haytap.org İnternet Kaynağı	<%1
50	www.pubfacts.com İnternet Kaynağı	<%1
51	coek.info İnternet Kaynağı	<%1
52	1000kitap.com İnternet Kaynağı	<%1
53	pasosonline.org İnternet Kaynağı	<%1
54	www.unirepository.svkri.uniri.hr İnternet Kaynağı	<%1

55	mobile.amt.org.au İnternet Kaynağı	<% 1
56	www.slideshare.net İnternet Kaynağı	<% 1
57	earsiv.halic.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
58	dspace.ferden.ch:8080 İnternet Kaynağı	<% 1
59	Submitted to Sheffield Hallam University Öğrenci Ödevi	<% 1
60	Submitted to William Angliss Institute of TAFE Öğrenci Ödevi	<% 1
61	sajog.org.za İnternet Kaynağı	<% 1
62	www.yurttansesler.org İnternet Kaynağı	<% 1
63	Rosanne Zerafa, Tracey Camilleri, Kimberlin Bartolo, Kenneth P Camilleri, Owen Falzon. "Reducing the training time for the SSVEP-based music player application", Biomedical Physics & Engineering Express, 2017 Yayın	<% 1
64	www.turkiyeklinikleri.com İnternet Kaynağı	<% 1

<% 1

75 Eline van den Broek-Altenburg, Adam Atherly, Evon Holladay. "Changes in Healthcare Spending Attributable to Obesity: Payer- and Service-Specific Estimates", Research Square, 2020

Yayın

<% 1

76 Submitted to Lane Technical College Preparatory High School

Öğrenci Ödevi

<% 1

Alıntıları çıkart

üzerinde

Eşleşmeleri çıkar

Kapat

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde



ÖZGEÇMİŞ**Adı ve Soyadı:** Nagehan Dilara Aksoy**Doğum Yeri ve Tarihi:****Öğrenim Durumu:**

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Gastronomi ve Mutfak Sanatları	Beykent Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	-	-	-

İş Deneyimi:

Çalıştığı Yer	Görev	Yıl

Yabancı Diller: İngilizce**E-posta:****Telefon:** -**Tarih:** 08.01.2021

