

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN HIZLI VE HAZIR YİYECEKLERE
YÖNELİMLERİ, BU YİYECEKLERİ TÜKETİM SIKLIKLARININ
SAPTANMASI VE YENİ BİR AKIM OLAN YAVAŞ YEMEK
HAKKINDA BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Merve KAĞNICIOĞLU

Danışman
Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR

Konya-2020

TEZ ONAY SAYFASI

Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi **Merve KAĞNICIOĞLU**'nun “**Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı tezi tarafımızdan incelenmiş; amaç, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.
KONYA/ 28.09.2020

Tez Danışmanı	Doç. Dr. Lütfi Saltuk Demir	İmzası
	Necmettin Erbakan Üniversitesi/ Meram Tıp Fakültesi/ Halk Sağlığı Anabilim Dalı	
Üye	Doç. Dr. Yasemin Durduran	İmzası
	Necmettin Erbakan Üniversitesi/ Meram Tıp Fakültesi/ Halk Sağlığı Anabilim Dalı	
Üye	Doç. Dr. Fatih Kara	İmzası
	Selçuk Üniversitesi/Tıp Fakültesi/ Halk Sağlığı Anabilim Dalı	

Yukarıdaki tez, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../20.. tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. Kısmet Esra NURULLAHOĞLU ATALIK

Enstitü Müdürü

İmzası

BEYANAT

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

28.09.2020

Merve Kağnıcıoğlu



BENZERLİK RAPORU

Tezin Tam Adı: Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Öğrencinin Adı Soyadı: Merve KAĞNICIOĞLU

Dosyanın Toplam Sayfa Sayısı: 81

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN HIZLI VE HAZIR
YİYECEKLERE YÖNELİMLERİ, BU YİYECEKLERİ TÜKETİM
SIKLIKLARININ SAPTANMASI VE YENİ BİR AKIM OLAN
YAVAŞ YEMEK HAKKINDA BİLGİ DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

%	17	%	%	%
BENZERLİK ENDEKSİ		İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.tarimarsiv.com	%3
2	Submitted to Okan Üniversitesi	%1
3	dergipark.org.tr	%1
4	beslenme.gov.tr	%1
5	docs.neu.edu.tr	%1
6	www.turkascihaberleri.com	%1
7	e-dergi.atauni.edu.tr	%1

Danışman Öğretim Üyesi Adı Soyadı:

İmza:

Doç. Dr. Lütfi Sait DEMİR
N.E.O. Mersin Tıp Fak. Hast.
Halk Sağlığı A.B.D.
Dip. Teş. No: 108204

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu çalışmayı ortaya koyabilmek için yüksek lisans ders dönemimde ve tez aşamamda yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Lutfi Saltuk DEMİR'e ve Meram Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'ndaki tüm değerli hocalarıma, istatistik analizlerin yapılmasında yardımlarını esirgemeyen Uzm. Dr. Hülya DUMAN'a ve Uzm. Fatih ŞAHİN'e, veri toplama aşamasında katkıda bulunan öğrencilere, bu süreç boyunca beni hep destekleyen arkadaşım Gülsena AKAY'a, her zaman yanımda olan, tüm süreçlerde beni destekleyen annem Emine KAĞNICIOĞLU'na, babam Özcan KAĞNICIOĞLU'na, ablam Hatice OĞUZ ve eniştem Erhan OĞUZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Merve KAĞNICIOĞLU

İÇİNDEKİLER

İç Kapak	i
Tez Onay Sayfası	ii
Beyanat.....	iii
Benzerlik Raporu	iv
Önsöz ve Teşekkür.....	v
İçindekiler	vi
Kısaltmalar ve Simgeler Listesi	ix
Şekiller Listesi.....	x
Tablolar Listesi.....	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT	xiv
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Beslenme	2
2.1.1. Besinlerin İçinde Bulunan Besin Öğeleri.....	2
2.1.2. Sağlıklı Beslenme	6
2.1.2.1 Sağlıklı Yemek Tabağı.....	7
2.1.2.2. Fiziksel Aktivite Piramidi	8
2.1.3. Geçmişten Günümüze Beslenme Alışkanlıkları	9
2.1.4. Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün Beslenme Açısından Önemi.....	11
2.1.5. Türk Mutfağı Genel Özellikleri	11
2.2. Fast Food Kavramı.....	12
2.2.1. Hızlı Hazır Yiyecek Sektörünün Dünya'daki Gelişimi	13
2.2.2. Hızlı Yiyecek Sektörünün Türkiye'deki Gelişimi	15
2.2.3. Fast Food ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	15
2.2.4. Fast Food Yiyeceklerdeki Besin Değerleri	16

2.2.5. Fast Food Ürünlerin Sağlık Açısından Değerlendirilmesi	17
2.3. Slow Food Kavramı	18
2.3.1. Slow Food Simgesi	19
2.3.2. Slow Food Felsefesi	20
2.3.3. Slow Food İlkeleri.....	21
2.3.4. Slow Food Misyonu	21
2.3.5. Slow Food Organizasyon Yapısı.....	22
2.3.5.1. Slow Food Biyoçeşitlilik Vakfı.....	22
2.3.5.2. Terra Madre Vakfı.....	22
2.3.5.3. Slow Food Gençlik Ağı (SFYN).....	22
2.3.5.4. Gastronomi Bilimleri Üniversitesi (UNISG)	22
2.3.5.5. Presidia.....	23
2.3.5.6. Yeryüzü Pazarları (Earth Markets)	23
2.3.6. Slow Food Etkinlikleri	23
2.3.7. Slow Food Türkiye Örgütlenmesi.....	24
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Tipi	27
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih ve Yeri	27
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	27
3.4. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	27
3.5. Araştırmanın Etik Boyutu	27
3.6. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı.....	27
3.7. Araştırmanın Hipotezleri.....	28
3.8. Verilerin Düzenlenmesi ve Analizi	28
3.9. Araştırmanın Kısıtlılıkları	28
4. BULGULAR.....	29
4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri	29

4.2. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları.....	30
4.3. Katılımcıların Fast Food Tüketim Sıklıkları.....	31
4.4. Katılımcıların Slow Food Bilgi Düzeyleri	36
5. TARTIŞMA.....	45
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	53
7. KAYNAKLAR	55
8. ÖZGEÇMİŞ	61
9. EKLER	62



KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

BKI: Beden Kitle İndeksi

g: gram

kg: kilogram

kcal: kilokalori

KYK: Kredi Yurtlar Kurumu

TOBR: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi

TUBER: Türkiye Beslenme Rehberi

USDA: Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

$\bar{x}$: Ortalama

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sekil No

Sayfa No

Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek Tabagında Beş Besin Grubu. Kaynak: (TUBER 2015)..... 7

Şekil 2.2. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi. Kaynak: (TUBER 2015).
..... 9

Şekil 2.3. Slow Food Hareketi'nin simgesi olan salyangoz. Kaynak: (Kocabaş 2020)
..... 20



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo No

Sayfa No

Tablo 2.1. Yağda Çözünen Vitaminlerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.	4
Tablo 2.2. Suda Çözünen Vitaminlerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.	5
Tablo 2.3. Bazı Minerallerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.....	6
Tablo 2.4. Türkiye'de Nuh'un Ambarına Kayıtlı Ürünler.	25
Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri, Konya-2020.....	29
Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Antropometrik Ölçüm Durumları, Konya-2020.	30
Tablo 4.3. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin BKİ Dağılımları, Konya- 2020.....	30
Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Diyet Programı Uygulayıp Uygulamama Durumları, Konya-2020.	30
Tablo 4.5. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Konya-2020.....	31
Tablo 4.6. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları, Konya-2020.....	32
Tablo 4.7. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Durumları ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.	32
Tablo 4.8. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.....	33
Tablo 4.9. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları İlişkisi, Konya-2020.	33
Tablo 4.10. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.	34
Tablo 4.11. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişki, Konya-2020.....	34
Tablo 4.12. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.....	35

Tablo 4.13. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişki, Konya-2020.....	35
Tablo 4.14. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Food Algıları, Konya-2020.....	37
Tablo 4.15. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkisi, Konya-2020.	38
Tablo 4.16. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Foodu Sağlıklı Bulma ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.....	38
Tablo 4.17. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Slow Foodu Sağlıklı Bulma Düşüncesi Arasındaki İlişki, Konya-2020.....	39
Tablo 4.18. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.....	39
Tablo 4.19. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Slow Foodu Sağlıklı Bulma Düşüncesi Arasındaki İlişki, Konya-2020.	40
Tablo 4.20. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.	40
Tablo 4.21. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Foodu Sağlıklı Bulma ve Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması Arasındaki İlişki, Konya-2020.	41
Tablo 4.22. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıklarına Göre Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları, Konya-2020.....	41
Tablo 4.23. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Slow foodu Sağlıklı Bulma Düşünceleri Arasındaki İlişki, Konya-2020.	42
Tablo 4.24. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketimi ve Slow Food Restoran Özelliklerinin İlişkisi, Konya-2020.....	43
Tablo 4.25. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Slow Food Restoran Özelliklerinin İlişkisi, Konya-2020.....	44

ÖZET

T.C.

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi

Merve KAĞNICIOĞLU

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi / Konya -2020

Slow food geleneksel gıdaların üretilmesi ve tüketilmesini desteklerken biyoçeşitliliği ve sürdürülebilirliği de temel alan bir akımdır. Bu tezde üniversite öğrencilerinin fast food gıdalara yönelimlerini, tüketim sıklıklarını ve slow food bilgi düzeylerini değerlendirmek amaçlandı.

Kesitsel tipte yapılan araştırma 2019-2020 Güz yarıyılında Selçuk Üniversitesi'nde okuyan KYK Ali Ulvi Kurucu Erkek Yurdu ve KYK Beyhekim Kız Öğrenci Yurdunda barınmakta olan 509 öğrenci üzerinde gerçekleştirildi. Literatür sonucu oluşturulan anket soruları öğrencilere dağıtıldı. Öğrenciler soruları yanıtladıktan hemen sonra anket formları toplandı. Tanımlayıcı istatistiklerde kategorik veriler için yüzde, sayısal veriler için ortalama±standart sapma; karşılaştırmalar içinde ki-kare analizi kullanıldı. Alfa (anlamlılık düzeyi) 0,05 düzeyinde test edildi.

Çalışmada erkek öğrencilerin hızlı hazır yiyecekleri tüketme durumları kız öğrencilerden istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p=0,033$). Kız öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulma ve organik ürün kullanımından dolayı slow food restoranların pahalı olduğu düşüncesi de erkek öğrencilerden yüksek bulundu (p değeri sırasıyla $<0,001$; $<0,001$). Hızlı hazır yiyecekleri her gün iki-üç porsiyon tüketenlerin slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesine katılmama durumları diğerlerinden istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p=0,002$). Slow foodu sağlıklı bulan katılımcıların her gün iki-üç porsiyon hızlı hazır yiyecekleri tüketim durumları slow foodu sağlıklı bulanlardan istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p<0,001$).

Sonuç olarak katılımcıların tamamına yakınının hızlı hazır yiyecekleri tükettikleri belirlendi. Öğrencilerin neredeyse yarısının haftada birkaç gün hızlı hazır yiyecekleri tükettikleri saptandı. Ankete katılanların yarısına yakını slow foodun sürdürülebilir yeme üzerine kurulu olduğunu düşündüğü tespit edildi. Öğrencilerin çoğunluğunun slow foodun nasıl geliştirileceği konusunda bilgi sahibi olmadığı saptandı. Katılımcıların slow foodu sağlıklı bulmaları ve bu konuda emin olmamaları eşit oranlarda saptandı.

Anahtar Kelimeler: Fast food, geleneksel beslenme, slow food, üniversite öğrencileri, yavaş yemek

ABSTRACT

REPUBLIC OF TURKEY
NECMETTİN ERBAKAN UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

Orientation of University Students to Fast and Ready Foods, Determination of Frequency of Consumption of These Foods and Evaluation of Knowledge Levels of Slow Food which is a New Trend

Merve KAĞNICIOĞLU
Department of Public Health
Master Thesis / Konya-2020

While slow food supports the production and consumption of traditional foods, it is a trend that is based on biodiversity and sustainability. In this thesis, it was aimed to evaluate university students' orientation towards fast food foods, their consumption frequency and slow food knowledge level.

The cross-sectional study was conducted on 509 students staying at Ali Ulvi Kurucu Boys Dormitory of the Credit and Beyhekim Girls Dormitory of the Credit, who were studying at Selcuk University in the autumn semester of 2019-2020. The survey questions created as a result of the literature review were distributed to the students. Questionnaires were collected immediately after the students answered the questions. Percentage for categorical data in descriptive statistics, mean $\pm$ standard deviation for numerical data; Chi-square analysis was used for comparisons. Alpha (significance level) tested at the 0,05 level.

In the study, the consumption of fast ready meals was found to be statistically higher than female students ($p=0,033$). The thought that slow food restaurants are expensive due to female students' finding slow food healthy and their use of organic products was found higher than male students (p value, respectively $<0,001$; $<0,001$). Those who consumed two to three portions of fast ready meals every day did not agree with the thought that slow food restaurants were expensive because they use organic products, and the rate of those who consumed fast food was statistically higher than the others ($p=0,002$). Participants who found slow food unhealthy were found to consume two to three servings of fast ready meals a day statistically higher than those who found slow food healthy ($p <0,001$).

As a result, it was determined that almost all of the participants consumed fast ready meals. Almost half of the students were found to consume fast ready meals a few days a week. It was determined that almost half of the respondents think slow food is based on sustainable eating. It was determined that most of the students did not have information on how to improve slow food. Participants found slow food healthy and were not sure about it in equal proportions.

Key Words: Fast food, traditional nutrition, slow food, college students, slow food

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sağlıklı bir yaşamın temelini beslenme oluşturmaktadır (Alphan 2014). Beslenme alışkanlıkları zaman içerisinde çok farklılıklar göstermiştir. Avcılık ve toplayıcılık temeline dayanan beslenme biçimimiz ateşin bulunması, hayvanın evcilleştirilmesi gibi faktörler ile birlikte değişerek günümüze kadar gelmiştir. Günümüz beslenme biçimlerine bakıldığında ise gerek pişirme gerek depolama koşullarında yanlışlıkların olduğu görülmektedir (Akın ve ark. 2015).

Fast food tarzı yeme-içme davranışı yüksek kalori içeriği, doymuş yağ fazlalığı ve yanlış pişirme yöntemleri gibi nedenlerle insan sağlığını tehdit etmektedir (Baysal ve Rakıcıoğlu 1988; Özgen 1998). Geçmişten günümüze bakıldığında değişen pişirme yöntemleri, kullanılan malzemeler kanser, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıkların sayısını artırmıştır (Tayfun ve Tokmak 2007).

Temelinde yavaş yaşam, yavaş yemek, yavaş hareket gibi kavramları barındıran slow food akımı giderek artan bir kitleye ulaşmıştır (Petrini 2001). Bu akım iyi, adil ve temiz olan gıdayı desteklemektedir (Germov ve ark. 2010). Slow food geleneksel gıdayı ve geleneksel beslenme yöntemlerini sürdürülebilir kılmayı hedeflerken tarıma, tüketime, üretime zarar veren işlenmiş gıda, endüstriyel tarım ve küresel pazar kurallarına karşıt olarak biyoçeşitliliğin korunmasını istemektedir (Tencati ve Zsolnai 2012). Geleneksel yöntemleri, yerli üreticiyi, yerli tohumu korumayı kendine amaç koymuştur (Peano ve ark. 2014).

Bu çalışma kolay ulaşımı ve fiyat uygunluğu olan fast food tarzı beslenmenin fazla olduğu düşüncesi ile Kredi Yurtlar Kurumunda barınmakta olan üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fast food tüketimlerini saptamak ve öğrencilerin fast food tüketimleri doğrultusunda slow food bilgi düzeylerini ortaya koymaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Sağlıklı büyümenin ve sağlıklı olmanın temelini beslenme oluşturmaktadır. Kemik ve kas dokularını, zihinsel işlevleri, duygusal ve sosyal gelişimleri sağlıklı şekilde devam ettirebilmek için yeterli ve dengeli beslenme gereklidir (Alphan 2014).

Beslenme, “insanın büyüme, gelişmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda tüketip vücudunda kullanması” olarak tanımlanmaktadır. Bu öğelerin bir tanesi alınmadığında fazla veya eksik alımında, büyüme ve gelişmenin gerilediği buna paralel olarak sağlığın tehdit altında olduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (T.C. Sağlık Bakanlığı 2002).

“Vücudun büyümesi, yenilenmesi, çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması, vücutta uygun şekilde kullanılması” durumuna yeterli ve dengeli beslenme denir (TOBR 2015). Yetersiz ve dengesiz beslenme protein-enerji yetersizliğine, demir yetersizliği anemisine, iyot yetersizliği hastalıklarına, raşitizme, diş çürüklerine, kronik hastalıklara (koroner kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet) sebep olmaktadır (Pekcan 2008).

Besinlerin yetersiz alınmasına ek olarak kötü beslenme de kronik hastalıkları beraberinde getirmektedir. Beslenmenin yanı sıra küreselleşme, hijyenik olmayan koşullar, içme sularının kirliliği, çevresel toksinlere maruz kalma da insan hayatını olumsuz etkilemektedir (Shetty 2015).

“Bitki ve hayvan dokularının yenilebilen ve yenildiğinde yaşam için elzem besin öğelerini sağlayan kısımlarına” besin denir (TOBR 2015). “Özel bir işleme tabi tutulmuş veya doğal hali değiştirilmiş besinlere” ise işlenmiş besin denir (Smolin ve ark. 2020). Süt, yoğurt, peynir, et, tavuk, balık ve yumurta, hayvansal kaynaklı besinlerdir. Sebze-meyveler, tahıllar (buğday, bulgur, pirinç, vb.) ve kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) ise bitkisel kaynaklı besinlerdir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2008).

2.1.1. Besinlerin İçinde Bulunan Besin Öğeleri

Kendine özel kimyasal bir formülü olan ve vücutta biyokimyasal bir fonksiyonu bulunan besinlerin içeriğinde yer alan maddelere ‘besin öğesi’ denir (Aykut 2011).

Besinler protein, yağ, karbonhidrat, mineral, vitamin gibi inorganik ve organik öğelerden oluşmuşlardır. Besinlerin yapısını oluşturan bu öğelerden günlük gereksinimi çok olan karbonhidrat, yağ, protein, su ‘makro besin öğesi’; günlük gereksinimi az olan vitamin ve mineral ise ‘mikro besin öğesi’ olarak adlandırılmaktadır (Tayar ve ark. 2017).

- **Proteinler**

Hücre içi ve hücre dışı çoğu reaksiyonları katalize eden enzimler ve vücuttaki pek çok işlevin düzenlenmesinden sorumlu olan hormonlar protein yapısındadır (Köksal ve Gökmen 2015). Sağlık durumu normal olan, aşırı beden hareketi istemeyen işlerde çalışan yetişkin bir insanın günlük protein gereksinimi; vücut ağırlığının her kilogramı için en az 1 gram olarak hesaplanır (Gürman 2014). Protein yetersizliği genelde enerji yetersizliği ile birlikte görülmektedir. Eksikliğinde büyüme ve zeka geriliği görülebilmektedir (Baysal 2012a).

- **Karbonhidratlar**

Karbonhidratlar vücuda enerji sağlamada temel besin öğeleridir. Karbonhidratlar vücutta glikojen formunda çok az miktarda tutulabilmektedir. Glikojen en çok karaciğerde yer almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı 2002). Günlük tüketimde lif, vitamin, mineral bakımından zengin olan kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Günlük en az 25 g diyet lifi vücuda alınmalıdır. Serbest şeker toplam kalori alımında %5’i geçmemelidir (<http://www.who.int/nutrition/challenges/en/31> Aralık 2018). Normal beslenme düzenine sahip yetişkinlerde günlük enerjinin %55-60’ı kompleks karbonhidratlardan sağlanmalıdır (Köksal ve Gökmen 2015).

- **Yağlar**

Yağlar vücuda en çok enerji sağlayan besin öğeleridir. Eşit miktarlardaki karbonhidrat ve proteinlerin verdiği kadar enerji vermektedir (Baysal 2012a). Sağlıksız bir kilo alımını önlemek için ve fazlalığı kalp hastalıkları ile ilişkili olabileceğinden yağlardan gelen enerji günlük enerjinin %30’unu geçmemelidir (Alphan 2014). Doymuş yağlardan gelen enerjinin ise %10’u geçmemesi istenir. Doymuş ve trans yağlar yerine doymamış yağlar tercih edilmelidir (<http://www.who.int/nutrition/challenges/en/> 30 Ağustos 2018).

- **Vitaminler**

Vücutta sentezlenmeyen, hayatımız için önemli olan, çok küçük miktarının bile metabolizmamıza katkı sağladığı organik bileşikler vitamin olarak adlandırılmaktadır (Eroğlu 2012). Organik bileşikleri vitamin olarak kabul edebilmemiz için diğer besin öğelerinden farklı olarak doğal bileşiklerde bulunmalı, besinlerde yok denecek kadar az miktarda olmalı, normal büyüme ve gelişme için elzem olmalı, yeterince tüketilmediği zaman yetersizlik hastalığı oluşmalı ve dışarıdan alınması elzem olmalıdır (Köksal ve Gökmen 2015). Vitaminlerin önemli kaynakları ve yetersizlik belirtilerine Tablo 2.1 ve Tablo 2.2’de yer verilmiştir.

Tablo 2.1. Yağda Çözünen Vitaminlerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.

Vitaminler	Önemli Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
A Vitamini	Karaciğer, süt, tereyağı, peynir, zenginleştirilmiş margarin	Gece körlüğü, göz kuruması, deri kuruluğu, enfeksiyonlara duyarlılıkta artış, iştah kaybı
Beta-Karoten	Havuç, ıspanak, turuncu ve koyu yeşil yapraklı sebzeler ve turuncu meyveler	
D Vitamini	Güneş ışığı, zenginleştirilmiş besinler, tereyağı, yumurta sarısı	Raşitizm, osteomalazi, osteoporoz, kemik kaybı ve kırıklar
E Vitamini	Bitkisel yağlar, tam tahıllar, sert kabuklu yemişler, koyu yeşil yapraklı sebzeler	Anemi, güçsüzlük, nörolojik sorunlar, kas krampları
K Vitamini	Koyu yeşil yapraklı sebzeler	Kanama

Kaynak: (TUBER 2015).

Tablo 2.2. Suda Çözünen Vitaminlerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.

Vitaminler	Önemli Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
B1 (Tiamin) Vitamini	Tam tahıllar, tahıllar (buğday vb.), zenginleştirilmiş ekmek ve kahvaltılık tahıllar, sakatat, sert kabuklu yemişler, kurubaklagiller	Beriberi, kas zayıflığı, anoreksi, kalp büyümesi, sinir sistemi bozuklukları
B2 (Riboflavin) Vitamini	Süt ve ürünleri, zenginleştirilmiş ekmek ve kahvaltılık tahıllar, yağsız et, balık ve yeşil sebzeler	Ağız kenarında çatlama ve dudaklarda yarıлма, deri bozuklukları, ışığa karşı duyarlılık, kırmızı-mor dil, gözle ilgili sorunlar
Niasin	Yumurta, tavuk, balık, süt, tam tahıl, sert kabuklu yemişler, zenginleştirilmiş ekmek ve tahıllar, et ve ürünleri, kurubaklagiller	Pellegra
B6 Vitamini	Yumurta, tavuk, balık, tam tahıllar, sert kabuklu yemişler, karaciğer, böbrek	Anemi, konvülsiyon, ağız kenarlarında çatlaklıklar, dermatit, bulantı, konfüzyon
Folat(Folik Asit)	Yeşil yapraklı sebzeler, maya, portakal, tam tahıllar, kurubaklagil, karaciğer	Anemi, güçsüzlük, yorgunluk, huzursuzluk, solunum güçlüğü, büyük ve şişmiş dil, kalp rahatsızlıkları, nöral tüp bozukluğu
B12 Vitamini	Tüm hayvansal besinler, zenginleştirilmiş besinler	Anemi, yorgunluk, sinir sistemi bozuklukları, ağrılı dil, sinir sisteminde bozukluk
C Vitamini	Turunçgiller, çilek, domates, patates, lahana, yeşil yapraklı sebzeler	Skorbüt, anemi, hastalıklara duyarlılık, diş eti ve kılcal damar kanamaları, eklem ağrısı, yara iyileşmesinde gecikme, saç kaybı, demir emiliminde azalma

Kaynak: (TUBER 2015).

• Mineraller

Mineraller doğada yaygın olarak görülen inorganik maddelerdir. Vücudun büyümesi ve gelişmesi, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için minerallere ihtiyaç vardır. Mineraller vücudumuzda yapıyı oluşturan ve birçok işlevi düzenleyen elzem besin öğeleri grubudur (Eroğlu 2012).

Bazı minerallerin yetersizlikleri sonucu görülebilecek rahatsızlıklara Tablo 2.3 'te yer verilmiştir (TUBER 2015).

Tablo 2.3. Bazı Minerallerin Önemli Kaynakları ve Yetersizlik Belirtileri.

Mineraller	Önemli Kaynakları	Yetersizlik Belirtileri
Kalsiyum	Süt ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler	Çocuklarda büyüme geriliği ve raşitizm, yetişkinlerde kemik kaybı, sinir ileti bozukluğu, kanın pıhtılaşmaması, tetani
Fosfor	Hayvansal besinler (süt, yumurta, et) tahıllar	Büyüme geriliği, diş-kemik yapısı bozukluğu, sinir sistem bozuklukları, tetani
Magnezyum	Tahıllar, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler, yeşil sebzeler, süt	Nörolojik bozukluklar, kardiyovasküler sorunlar, büyüme geriliği, bulantı
Demir	Kırmızı et ve ürünleri, zenginleştirilmiş tahıl ürünleri, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler	Demir yetersizliği anemisi, güçsüzlük, bağışıklık sistemi bozukluğu
Flor	Florlu su, kılçığı ile yenilen deniz balığı, çay	Diş çürümesi, kemik yapısı
Çinko	Tam tahıllar, et, yumurta, karaciğer, deniz ürünleri	Büyüme geriliği, iştah kaybı, tat kaybı, bağışıklık sistemi bozukluğu, yara iyileşmelerinde gecikme
İyot	İyotlu tuz, deniz ürünleri	Basit guatr, zeka geriliği, kretenizm, büyüme geriliği, hipotiroidi, düşükler, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı

- **Su**

Yetişkin bir insanın yaşamsal işlevlerini yerine getirebilmesi için günde ortalama 2.5 lt su tüketmesi gerekmektedir (Karababa 2010). Vücuttan %10'un üzerindeki suyun dışarı atılması şuur kaybına neden olabilmektedir (Alphan 2014).

2.1.2. Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine bağlıdır ve günlük ihtiyaç duyulan enerji ve besin öğelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır. Beş besin grubu Şekil 2.1'de gösterilmiştir (TUBER 2015). Türkiye'ye özgü beslenme örüntüsüne dayalı olarak besin grupları aşağıda "Sağlıklı Yemek Tabakası" ve "Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi" olarak sunulmuştur (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2016).



Şekil 2.1. Sağlıklı Yemek Tabakında Beş Besin Grubu. Kaynak: (TUBER 2015).

2.1.2.1 Sağlıklı Yemek Tabakı

Beslenme rehberleri, sağlıklı beslenme için birey ve toplum eğitiminin temelini oluşturmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı'nın hazırladığı “Yemek Tabakım” bireysel beslenme rehberi olarak kullanılmaktadır (Tulchinsky and Varaviko 2019). Türkiye’de sağlıklı yaşam kavramının bilincini oluşturabilmek için, kolay ve akılda kalması amacıyla “Besin Gruplarına göre Tabak Modeli” ile irdelenmiştir (TUBER 2015).

Besin grupları, besinlerin içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur. Tabakta saat akış yönünde sırasıyla şu gruplar görülmektedir (TUBER 2015).

- **Süt ve Süt Ürünleri Grubu:** Süt, yoğurt ve bunların katılaştırılıp su miktarının azaltılması ile yapılan peynirler ve çökelek, süt tozu gibi besinler bu gruptadır. Bu gruptaki besinler, protein ve kalsiyumdan zengindirler. Günlük en az 2 su bardağı tüketilmelidir (Baysal 2012a).
- **Et ve Et Ürünleri Grubu :** Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlu yemişler bu grupta yer almaktadır (Güler ve Akın 2015). Bu grup; protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri için kaynaktır. Balık iyi bir omega 3 kaynağıdır. Kuru baklagiller bağırsakları çalıştıran posa ve E vitamini yönünden zengindir (<https://hsgm.saglik.gov.tr> 10.04.2020).
- **Taze Meyve ve Sebzeler Grubu:** Bu grup tüm sebze ve meyveleri içermektedir. Sebze ve meyvelerin içeriğinde su oranı fazladır. Bu grup özellikle C

vitamini için önemlidir (Baysal 2012a). Bu gruptaki besinler folik asit, A vitamininin ön ögesi olan karoten, E, C, **B₂** vitamini ile kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler (Ünver ve Ünüsan 2004). Günde beş porsiyona kadar tüketilen meyve, sebzelerin kansere yakalanma riskini azalttığına ve kardiyovasküler hastalıkları da önlemeye yardımcı olduğuna dair çalışmalar yer almaktadır (Willet 2018).

- **Ekmek ve Tahıllar Grubu:** Bu grup ekmek, pirinç, makarna, erişte, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içermektedir. Bireylere tam tahıllılar önerilmelidir. Tam tahıllı ürünler daha fazla diyet posası, vitamin ve mineral sağlamaktadır (Rakıcıoğlu ve ark. 2017).

Bu yaklaşımda temel amaç tabakta yer alan beş besin grubunun her birinden bir besinin tercih edilerek tüketilmesidir. Sağlıklı yaşam biçiminin olmazsa olmazları olarak tabağın yanında yer alan; su tüketiminin sağlanması, günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi vurgulanmaktadır (TUBER 2015).

2.1.2.2. Fiziksel Aktivite Piramidi

Piramidin beslenme ile alakalı kısmının tabanında günlük hayatımızda tüketimi en çok olan tahıl grubu besinler (ekmek, bulgur, pirinç, makarna vs.) yer almaktadır. Akdeniz modeli diyetle büyük öneme sahip zeytinyağına da günlük beslenme örüntüsünde yer alması amacıyla sebze ve meyve gruplarında yer verilmiştir. Piramidin en dar kısmı olan tepe bölümünde ise daha az tüketilmesi önerilen eklenmiş şeker ve aşırı yağ içeren besinler yer almaktadır (TUBER 2015).

Piramidin en alt kısmında her gün yapılması tavsiye edilen aktiviteler (günlük 30 dakikalık yürüyüş) yer almaktadır. Orta kısmında ise haftada en az 3 kez, tercihen her gün yapılması önerilen dayanıklılık (aerobik) egzersizleri ve haftada iki kez 5 ila 10 dakika olarak önerilen kuvvet ve denge egzersizleri yer almaktadır. Bu piramitte hareketsiz yaşam (televizyon izlemek, bilgisayar kullanımı vb.) tıpkı şekerli ve aşırı yağlı besinler gibi piramidin en tepesinde yer almakta ve azaltılması gereken alışkanlıklar olarak belirtilmektedir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2014). Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi Şekil 2.2’de gösterilmiştir.



Şekil 2.2. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi. Kaynak: (TUBER 2015).

2.1.3. Geçmişten Günümüze Beslenme Alışkanlıkları

İnsanın hayatını idame ettirmesi için beslenmesi gerekmektedir. Mutfak, insanın beslenme ihtiyacının giderildiği yer olarak tanımlanabilmektedir. İnsanın doğduğundan ölümüne kadar geçen süreçte beslenme gereksinimini gerçekleştirme şekli, birçok dönemden geçerek toplumların yaşadığı yer ve yaşam biçimine göre farklılaşarak günümüze kadar gelmiştir (Akın ve ark. 2015).

Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün ortaya çıkışı ve gelişimi temelde 5 gruba ayrılarak incelenebilir (Akın ve ark. 2015).

- **Avcı-Toplayıcı Beslenme Süreci**

İnsanın doğumundan yerleşik düzene (neolitik dönem) geçinceye kadar ki zamanı kapsamaktadır (Kutluay 2012).

Avcı-toplayıcı beslenme dönemi insanın hayatta kalabilmek için hatta genellikle ne işe yaradığını ve ne olduğunu bilmeden yediği, tek amacının hayatta kalmak olduğu dönemdir. Ateşin hayatlarına girmesiyle beraber insanlar yiyeceklerini pişirip yemeye; yiyeceklerin lezzetini artırmaya ve kolay öğütmeye yönelik yöntemler geliştirmeye yönelmişlerdir. Bitkileri de keşfeden insanlar, avcılığa ek olarak ekip-biçme ve toplayıcılık faaliyetlerine de yönelmişlerdir (Düzgün ve Durlu 2015).

- **Anadolu’da İlk Yerleşik Düzene Geçilmesinden (M.Ö. 9 - 8 Bin Yıl) M.S. X. Yüzyıla Kadar Olan Süreç**

İnsanın yerleşik hayata geçişiyle birlikte buğday, arpa, mercimek gibi tahıllar bulunmuştur. Domuz, keçi ve koyun ehlileştirilmiştir. Bu sürede besinlerin bulunamadığı zamanlar için de saklama öğrenilmiştir (Bellwood 2005). Çanak-çömlek yapımının gelişmesi ve besinlerin muhafaza edilmeye başlanması ile yöresel mutfak kültürü zamanla zenginleşmiştir. Daha sonraları bakır, tunç ve demirin kullanılmaya başlanması, ağaç kaplarının mutfaka girmesi ile birlikte yörelere özgü mutfak kültürleri çeşitlilik kazanmıştır (Akın ve Gültekin 2015).

- **Anadolu Selçukluları (1077 - 1308) ve Anadolu Beylikleri (1227 - 1521) Dönemi**

Selçukluların mutfak kültürleri ile ilgili bilgiler birçok yazılı kaynakta yer almaktadır. Bunlardan en önemlisi, Kaşgarlı Mahmud’un Divanu Lügati’t-Türk eseridir (Akın ve ark. 2015). Bunun dışında Kutatgu Bilig, Mesnevi, Divan-ı Kebir ve Dede Korkut hikâyelerinde değinilmiştir (Erdoğan 2016). Patlıcan, ıspanak, turp, şalgam, havuç gibi sebzeler mutfaklarda kullanılmıştır (Demirgöl 2018).

Anadolu Beyliklerinde buğday unu su ile karıştırılıp hamur elde edilmiş ve bu hamur ile çeşitli yiyecekler üretilmiştir (Şensoy ve Tiritöğlu 2018).

- **Osmanlı İmparatorluğu Dönemi (1299 - 1922)**

Osmanlı Mutfacı’nın gelişmesinde saray mutfakları etkili olmuştur. İstanbul’un fethi ile başlamış 19.yy sonlarına kadar gelişim göstermiştir. Özellikle Fatih Sultan Mehmet’in başta olduğu dönemde saraydaki mutfaklar genişletilmiş, beğenilerin artması ve gösterişli sofralar hazırlamak amacıyla yarışlar yapılmış, Osmanlı Mutfacı’nın zenginleşmesi sağlanmıştır (Sürücüoğlu ve Özçelik 2005). Osmanlıların Avrupa ile etkileşimlerinin çoğalması sonucu, Osmanlıya özgü yemekler Avrupa mutfaklarında yer almaya başlamıştır. İtalya’dan makarna, Fransa’dan pastada Osmanlı Mutfacı’na girmiştir (Baysal 2012b).

- **Cumhuriyet Dönemi (1923-Günümüz)**

Türkiye Cumhuriyeti Dönemi’nde yemekler daha önceki toplulukların mutfaklarının etkileşimleri ile oluşan yemeklerdir. Önceden sadece saray mutfağında kullanılan zeytinyağı halk mutfağında da yaygınlaşmıştır. Gelişen teknoloji şartları ile

birlikte bazı yörelere ait yemekler birtakım değişikliklerle farklı yörelerde de yapılabilmektedir (Baysal 2012b; Akın ve ark. 2015). Yağların rafinasyon yöntemlerinin değişim ve gelişimine bağlı olarak tereyağı ve iç yağının yerine margarin ve çiçek yağları, bal ve pekmezin yerine basit şeker, tam buğday unu yerine beyaz un sofralarda yer almaya başlamıştır. Konserve ürünlerin, hızlı hazır yiyeceklerin ve besinlerin yapımına eklenen gıda katkı maddelerinin mutfaklara girmesi, mutfak kültürünü etkilemiştir. Genetiği değiştirilmiş organizmaların (GDO) üretilmesi ve çoğalması beslenmeyi ve sürekliliği bozmuştur. Ayrıca yemeklerde katkı maddesi kullanımı saklama kaplarının ve pişirme yöntemlerinin sağlığa uygunsuzluğu değişimi olumsuz etkilemiştir (Akın ve ark. 2015).

2.1.4. Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün Beslenme Açısından Önemi

Günümüze kadar sayısız kültür ile harmanlanıp zenginleşen Türk mutfak kültürü çoğu özelliği ile sağlıklı beslenmeye uygunluk göstermektedir. Kullanılan malzemeler, hazırlama yöntemleri, servis şekli konusunda çeşitliliğe sahiptir. Sağlıklı olduğu kadar Türk mutfağında sağlıksız bazı uygulamalar da yer almaktadır (Büyüktuncer ve Yücecan 2009).

Özellikle 20. yüzyıllarda fazlaca kullandığımız suni gübreler, zirai mücadele ilaçları tarımsal üretim sonucu elde edilen besinlerin kalitesini düşürmektedir (Akın ve ark. 2015). Genetiği değiştirilmiş organizmalarda (GDO) besin kalitesinde değişikliğe neden olmaktadır (Özmert ve Yaman 2013).

2.1.5. Türk Mutfağı Genel Özellikleri

Türklerin tüketim alışkanlıklarına bakıldığında; tarımsal yapısı ve göçebe kültürün etkisi, başka topluluklardan etkilenme, ekonomik durumlarının ve sosyal faaliyetlerinin farklılık göstermesi, Türklerdeki alışlagelmiş davranış türleri, yemeklerin yöreden yöreye değişiklik göstermesi gibi faktörlerin etkili olduğu görülmektedir (Güler 2010).

Ülkemizin iklim elverişliliği sayesinde tüm sebze ve meyveler yetiştirilebilmektedir. Bu sebze ve meyveler kurutularak veya konserve olarak yapılarak da kullanılmıştır (Girgin ve ark. 2017).

Yemekler halkımızın coğrafi bölgelerine göre değişiklik göstermiştir. Güney Doğu ve Doğu Anadolu Bölgesi çiğ köfte, acılı kebabları; Ege Bölgesi zeytinyağlı

yemekleri; Karadeniz ve Marmara balık ürünlerini; İç Anadolu Bölgesi tahıl grubu ve hamur işlerini tercih etmişlerdir (Girgin ve ark. 2017).

Türk kültür tarihi geçirdiği evreler sürecinde bir değişim ve gelişim yaşamaktadır. Bu süreç toplumun tüm kültürünü etkilerken batı ile temasa başladıktan sonra Türk Mutfak Kültürü de belli bir değişimin içerisine girmiştir (Güler 2007). Dünya Mutfaklarına ait kitapları okuyarak geleneksel yemeklerimiz de farklılaşmıştır. Kadının iş hayatına atılması, kentleşme, nüfusun yükselmesi, teknolojinin gelişmesi, okur-yazarlığın artması, hızlı hazır yiyecek tüketimi ve turizmdeki hareketlilik Türk Mutfağının değişimine neden olmuştur (Önçel 2015).

2.2. Fast Food Kavramı

Amerikan restoran birliği ile birlikte diğer restoran uzmanlarının savunduğu servis ve fiyat kalitesi kriterine göre restoran sınıflaması; geleneksel (full servis) restoranlar ve özellikli restoranlar (fast food, aile, etnik, temalı restoranlar) olarak sıralanmaktadır (Bucak ve Köse 2014).

Literatürde fast food olarak geçen kavramın karşılığı olarak Türkçe’de hızlı yiyecek kavramı kullanılmıştır. Türkçe’de fast food kavramının günümüze kadar kesin bir tanımı bulunmamış olmakla birlikte kimi kaynaklarda “ayaküstü yemek” veya “ayaküstü atıştırma” şeklinde tanımlandığı görülmektedir. Bu kavramlar fast foodu genelde tanımlıyor gibi olsa da “ayaküstü” nitelemesi, oturmadan, ayakta yemek yemeyi ifade etmektedir (Korkmaz 2005).

Fast food; kısa bir zaman diliminde, hazır olan standart malzemeler ile daha önceden belirlenmiş olan az sayıda yiyeceğin müşteriye sunulduğu bir hızlı hazır yiyecek sistemidir. Amaç daha fazla müşteriye minimum sürede yiyecek hizmeti vermektir. Sınırlı yiyecek ile hizmetin daha verimli olması hedeflenmektedir (Tengiz 2018).

Ülkemizdeki beslenme uzmanları tarafından hızlı yemek kavramı sokakta satılıp ayaküstü yenilen yiyecekler veya hızlı hazır yemek sistemi anlamında kullanılmıştır (Yazıcıoğlu ve ark. 2013).

Fast food, herhangi bir servis aletine ihtiyaç duyulmadan elle tüketilebilen, hazırlaması ve sunumu zaman almayan, kullan-at ambalajlar ile servis edilen, ucuz, hemen tüketilmediğinde tekstürel özelliklerinde bozulmaya uğramayan ürünlerdir (Sağlam 1991).

Fast food restoranlar, belirli olan yiyecekleri (sandviç, hamburger, tost vb.) sınırlı sayıda içeceklerle birlikte sunan, paketlenme olanakları sayesinde evlere servisi olan, genellikle self servis anlayışını benimseyen uygun fiyatlı restoranlardır (Sökmen 2003; Tayfun ve Tokmak 2007).

Her ülkede kendi yemek anlayışlarına göre yabancı hızlı yiyecek restoranları olduğu gibi o ülkede geleneksel olarak tüketilen hızlı hazır yiyeceklerin satıldığı işletmelerde mevcuttur. Ülkemizde batılı ve geleneksel anlamda hızlı hazır yiyecekler sunan farklı tarzlarda faaliyet gösteren işletmeler vardır (Yurtman 2001).

Batılı tarzdaki fast food ürünlerine; hamburger, pizza, makarna, soğuk sandviç, kızarmış tavuk, kızarmış patates, sosisli sandviç, donat gibi örnekleri verebiliriz. Geleneksel tarzdaki fast food ürünler için ise; lahmacun, pide, köfte, gözleme, döner, tost, börek, kokoreç, midye, simit, mantı, çiğ köfte söylenebilmektedir (Yurtman 2001).

Fast-food restoranlarının toplumu stabil bir düzene soktuğu ve zengin mutfakları yok ettiğini savunanlarda vardır. Hızlı hazır yiyeceğin kimlik kargaşasına neden olan bir moda olduğunu ve toplumun gerçek kimliğini bulduğunda sona ereceğini, ne kadar lezzetsiz olduğunun anlaşılacağını düşünenlerde bulunmaktadır (Öztürk 2006).

Tüm bu açıklama ve tanımlamalara bakılarak hızlı yiyecek işletmelerinin ortak özelliklerini şöyle sıralayabiliriz (Koçak 2004; Görgülü 2011):

- ✓ Bu işletmelerin ele aldığı bir ürün, ürün dizisi ya da bir geleneksel mutfak ürünüdür.
- ✓ İşletmeler çoğunlukla bir zincire bağlıdırlar.
- ✓ Ürünün pazarlaması iyi koşullardadır.
- ✓ Fiyatlandırma, her yerde aynı olan belirli bir fiyat aralığında gerçekleştirilmektedir.
- ✓ Malzemeleri genellikle pratik ve kolaydır.
- ✓ Hazır yemeğin üretim yöntemi yarı veya tam otomatiktir.
- ✓ Hazır yemeğin servisleri sade ve basittir.

2.2.1. Hızlı Hazır Yiyecek Sektörünün Dünya'daki Gelişimi

Toplamlar beslenme kültürlerinin oluştururken çevrenin etkisi altındadırlar. Yaşanan savaşlar, göçler, ticari ve teknolojik gelişmeler yiyeceklerin artmasını ve çeşitlenmesini sağlamıştır. Toplumun sahip olduğu eğitim seviyesinin ilerlemesi ile birlikte dergi ve kitap okumaya olan talep artmış dolayısıyla buralardan edinilen

bilgilerle yemek türleri ve pişirme teknikleri de değişmiştir. Ayrıca kadın çalışanların artmasıyla hızlı hazır yiyecek ürünlerine olan ilgi de çoğalmıştır. (Güler 2007).

Amerika’da yiyecek endüstrisinin gelişim ve değişimine bakıldığında; ilk restoranın 1870’li yıllarda açıldığı görülmektedir. 1960’lı yıllara doğru, yol boyunu izleyen restoranlar artmaya başlamıştır. 1980’li yıllarda hızlı yiyecek işletmeleri yeni ürünlere odaklanmış, sığır etinin fiyatının yüksek olması işleticileri, balık, tavuk ve domuz etine yönlendirmiştir. Yine o yıllarda ebeveynlerin çalıştıkları için çocuklarıyla az vakit geçirdiği kanısına varmaları, çocuklar için etkinlik düzenleyen hızlı yiyecek işletmelerine bakış açılarını değiştirmiş ve tercih sebepleri haline gelmiştir (Görgülü 2011).

Zaman içerisinde Amerika’da hızlı hazır yiyecek tarzı beslenmenin fazlalığından dolayı, gençlerde aşırı kiloluluk artmış, kalp rahatsızlığı, kanser, şeker hastalığı gibi kronik hastalıklar artış göstermiştir (Tayfun ve Tokmak 2007).

ABD’de obezite hastalığının fazlaca görülmesi ile birlikte hızlı yiyecek ‘kötü gıda’ olarak ifade edilmeye başlamıştır. Hamburger tarzı hızlı yiyecekler, besin değerinin oldukça düşük, kalori oranının yüksek oluşu, hayvansal kaynaklı yağ asitlerini içermesi, aşırı tüketiminin kronik hastalıklara yakalanma riskini artırması ve koruyucu, renklendirici gibi katkı maddeleri bulundurması sebebiyle yararı olmayan bir beslenme biçimi olarak adlandırılmaktadır (Tayfun ve Tokmak 2007).

Ancak sektördeki işletmeler müşteri portföyünü genişletmek adına özellikle yetişkin gruptaki veya şeker hastalarına ithafen menülerinde kızartma yerine fırınlanmış patates, çorba, salata gibi daha düşük kalorili ürünlere yer vermişlerdir (Yurtman 2001).

Amerika’da yapılan bir çalışmada 2010 ve 2013 yılındaki aynı iki fast food ürün karşılaştırılmış ve beslenme kalitesinin iyileştirildiği sonucuna ulaşılmıştır fakat bu sonuca rağmen fast food yiyecekler yine de sağlıklı bulunmamıştır (Soo ve ark. 2018).

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi’nin hesaplamalarına göre, ülkenin yüzde 26’sını kapsayan 72 milyon kişi obezite hastalığı ile mücadele etmektedir. Uzmanlar, ABD’lilerin aşırı boyutta fast food tüketmelerinin bu duruma neden olduğunu söylemişlerdir. Sektöre yönelik eleştirel kitaplar ve filmler her geçen gün artmaya başlamıştır (Görgülü 2011).

2.2.2. Hızlı Yiyecek Sektörünün Türkiye’deki Gelişimi

Gastronomi bilginlerine göre, Türk mutfağı dünyanın elle gösterilen mutfakları arasında yer almaktadır. Türk mutfağının çeşitliliğini farklı nedenlerle ilişkilendirmek mümkündür. Topraklarımızda yetişen ürünlerin çeşitliliği, farklı kültürlerin katkılarının olması ve yeni tatların mutfağımıza eklenmesi Türk mutfağına zenginlik katmıştır (Güler 2010).

Hızlı yemek alışkanlığının Türk toplumu incelediğinde yüzyıllardır devam ettiğini görebilmekteyiz. Börekler, hamur tatlıları, nohut-pilav, döner gibi besinler örnek olarak verilebilmektedir (Sürücüoğlu ve Çakıroğlu 2000).

Türkiye’de ise hızlı hazır yiyecek üretimleri 1995’li yıllar sonrasında devamlı bir artış göstermiştir (Özcan ve Sümer 2015).

2.2.3. Fast Food ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Özgen (1998) araştırmasında yaşları 17-24 arasında değişen farklı eğitim düzeyinde bulunan öğrencilerin hızlı hazır yiyecek durumlarını tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma kapsamı 300’ü kolej ve 300’ü de üniversite öğrencisi, toplamda 600 kişiye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda 166 kolej öğrencisinin ve 162 üniversite öğrencisinin hamburgeri en çok tercih ettikleri bulunmuştur.

Korkmaz (2005), araştırmasında fast food sektöründe bulunan işletmeler arasında yaşanan yoğun rekabetçi stratejilere değinerek üniversite öğrencilerinin fast food işletmeleri hakkındaki düşünce ve tercihlerinin ne olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda öğrencilerin kebab ve lahmacunu; temiz, sağlıklı, kaliteli buldukları için daha çok tercih ettiklerini tespit etmiştir. Ayrıca satın alma sürecinde dikkate alınan faktörlerin cinsiyet, gelir ve eğitim seviyesine göre de farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Singapur’da fast food tüketiminin demografik profilini belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada; fast foodu gençlerin ve yüksek geliri olan kişilerin daha çok tercih ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Whitton ve ark. 2013).

Tüketiciler daha çok dışarıda acıktıklarında, hızlı hazır yiyeceklerinin hoşla gitme durumunda, bu yiyecekleri kolayca temin ettiklerinde ve alışveriş esnasında açlık duyduklarında tercih ettiklerini belirtmişlerdir (Unur ve Gök 2012).

Avustralya’da yapılan bir çalışmada öğle veya akşam yemeğine karşılık gelebilecek bir fast food ürünün besin değeri incelemesi yapıldığında ortalama öğünün 2107 kj, 4 g doymuş yağ, 2 g şeker, 731 mg sodyum içerdiği saptanmıştır. Bu çalışmaya göre içeriğindeki sodyumun günlük alınacak sodyum üst sınırından çok fazla olduğu gözlenmiştir (Wellard Cole ve ark. 2019).

Kayısoğlu ve İçöz (2012)’ün Namık Kemal Üniversitesi’nde öğrenim gören 568 ve Tekirdağ merkez liselerdeki 332 öğrenci üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin eğitim düzeyleri arttıkça hızlı hazır yiyecek tüketme oranlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Lisede öğrenim gören öğrencilerin %43,00’ının, yüksekokul ve meslek yüksekokulu öğrencilerinin %36,50’sinin, fakülte öğrencilerinin ise %29,20’sinin sulu yemekler yerine hızlı hazır yiyecekleri tercih ettikleri saptanmıştır. Bu öğrencilerin %55,10’u hızlı hazır yiyecekleri lezzetli bulduğunu belirtmiştir. Yüksekokul öğrencilerinin %57,70’i, meslek yüksekokul öğrencilerinin %46,20’si ve fakülte öğrencilerinin %52,80’i hızlı hazır yiyecek tüketme sebebi olarak hızlı hazırlanması olduğunu ifade etmiştir.

Küresel çapta hızlı hazır yiyeceğin özellikle çocuk ve genç nüfus üzerinde giderek artması neticesinde hızlı hazır yiyecek tüketiminin sağlamlık boyutu üzerine de yönelim artmıştır. Uzmanlara göre hızlı hazır yiyecek ürünlerinin üzerinde “sağlığa zararlıdır” ibaresinin bulunması gerekmektedir. Hızlı hazır yiyeceklerin insanlar üzerinde hem zihinsel hem de fiziksel açıdan etkilerinin olduğu ve bu tip beslenmenin arttığı toplumlarda kanser ve kalp hastalıklarının yanı sıra diğer birçok hastalığın da artış gösterdiği bilinmelidir. Hukuken gelişmiş ülkelerdeki hızlı hazır yiyecek restoranlarında, menüdeki yiyeceklerin etiket bilgileri tablolar halinde işyerlerinin duvarlarına, insanların rahat görebileceği yerlere asılmalı ve bu konuda insanlar bilgilendirilmelidir. Kişiler kendi tercihlerine göre yemeklerini satın almalıdır (Kıngır ve ark. 2015).

2.2.4. Fast Food Yiyeceklerdeki Besin Değerleri

Hızlı hazır yiyecek ürünlerin asıl sorunu yüksek enerjiye sahip olmalarıdır. Bu enerjinin çoğunluğu da yağ ve şekerden gelmektedir. Hızlı hazır yiyecekler tüketildiğinde günlük ihtiyacın %40-%60’ı yağlardan gelmektedir. Pişirme yöntemleri de yiyeceklerdeki yağ oranını artırmaktadır (Özgen 1998).

Bu ürünlerde yağ ve kolesterol oldukça fazladır. Bu yiyeceklerin posa içeriği oldukça düşüktür. Fast food restoranlarda tüketilen besinler mineral ve vitaminler yönünden yetersizdir. Fast food besinlerin bazılarında hazırlama sırasında tuz eklendiği için sodyum içerikleri de fazladır (Rakıcıoğlu ve Baysal 1988).

En çok tercih edilen fast food ürünü olan hamburgerin besin değerlerini tespit etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Buna göre, 100 gramlık bir hamburgerde 8,9 g protein bulunmaktadır. Köftede kullanılan etin miktarı, etin türü, ekmeğin çeşidi ve katkıları protein miktarında değişimlere neden olabilmektedir. Hamburgerin içeriğinde bulunan turşu, ketçap vb. lezzet artırıcı ürünler sodyum miktarını artırmaktadır. Ayrıca 100 gram hamburger de karbonhidrat miktarı 33,87 gram, yağ miktarı 8 gram, kalsiyum 18,8 miligram, enerji içeriği ise 241 kalori olarak bulunmuştur (Rakıcıoğlu ve ark. 2000).

Fast food ürünlerde tüketicinin beğenisini kazanmak, doğal rengi kuvvetlendirmek, işlem sırasında kaybolan rengi kazandırmak veya renksiz olan bir ürünü renklendirmek amacıyla renklendiriciler kullanılmaktadır (Yurttagül ve Ayaz 2012). Gıdada istenmeyen koku, aroma, tat değişiklikleri, enzimatik kararırma veya renk kaybı, acıma (oksidatif asidite) önleme/ geciktirme, raf ömrünü uzatma gibi yararları olduğundan özellikle yağlarda ve yağlı besinlerde antioksidanlar kullanılmaktadır (Boğa ve Binokay 2010). Hızlı hazır yiyecek maddelerinin içerisindeki nitrit ve nitratların sucuk, sosis, salam gibi et ürünlerinde göze hitap eden parlak kırmızı rengin oluşmasında, kendine özgü tat ve aroma kazanması, tuz ile birlikte toksin oluşumunu önlemesi amacıyla antimikrobiyaller kullanılmaktadır (Öztürkcan ve Acar 2017). Sodyum tuzu monosodyum glutamat aroma artırıcı, aspartam ise tatlandırıcı olarak hızlı hazır yiyeceklerde en çok kullanılan gıda katkı maddeleridir (Yentür ve Bayhan 1989; Yurttagül 1991).

2.2.5. Fast Food Ürünlerin Sağlık Açısından Değerlendirilmesi

Hızlı hazır yiyecekler zamandan tasarruf ettirdiği ve pratik olması nedeniyle tüketici için avantajlı olabilmektedir. Yapılan çalışmalara göre %26,70'inin sağlıksız olması, %18,90'ının yetersiz beslenmeye sebep olması, %62,30'unun besin değerinin azınlıkta olması ve %6,70'ininde şişmanlamaya neden olan katkı maddeleri içermesi dezavantajları içinde sayılabilmektedir (Yağcı 2010).

Fast food ürünlerin bilinçsiz bir şekilde tüketilmesi sodyum, kolesterol ve yağ alımını yükseltmekte; demir, kalsiyum gibi yararlı minerallerin ve posanın alımını azaltmaktadır. Bu durum insan sağlığını ve beslenmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Yağcı 2010).

Fast food tüketimi büyük porsiyonları ve enerji yoğunluğu sebebiyle kilo alımına sebep olmakta, obeziteye kadar ilerleyebilmektedir (Svastisalee ve ark. 2015).

Yapılan başka bir çalışmaya göre fast food ürünlerin hijyen ve sanitasyon kurallarına uyulmadan hazırlanması tüketicilere besinlerden Hepatit A, salmonella, mantar ve küflerin geçebileceğini tespit etmiştir (Özgen 1998).

2.3. Slow Food Kavramı

Yavaş (slow) hareketi, ilk olarak İtalya’da ortaya çıkmış ve dünya ölçeğinde benimsenerek hızla yayılmış bir kavramdır. Günümüzün hızlı, küresel, tüketim odaklı, doğadan kopuk yaşam biçiminin olumsuz etkilerinden arınabilmek adına, eleştirel bir yaklaşımla, modern kalıpları değiştirme amacı olan toplumsal bir harekettir (Ünal ve Zavalı 2016).

Petrini (2001) için yavaşlık; kişinin enerjisini, yaşamayı en çok istediği dünyayı yaratmaya adanmasıdır. Bunu “Eğer bir geleneği canlandırmak ve ona taze bir soluk vermek istiyorsan, ihtiyaç duyduğun genelde yeni bir alet çantası ve biraz yenilikçi fikirlerdir” diye savunmaktadır.

Bir takım insan, küreselleşmeye yön tutmuş şirketler tarafından sağlanan düşük maliyetli, standartlaştırılmış fast food ürünlerinin giderek artmasının çok sayıda olumsuz etkiye neden olduğunu savunmaktadır. Ayrıca insanların doğal, yerel, sürdürülebilir gibi kavramlara da bakış açısını yok etmek üzere olduklarını öngörmüşlerdir (Yan 2015).

Slow Food (Yavaş Yemek) Hareketi, bir İtalyan gastronom olan Carlo Petrini tarafından, 1986 yılında İtalya’nın Langhe Bölgesindeki Cuneo kentinde başlatılmıştır (Miele ve Murdoch 2002).

Folco Portinari 1989 yılında hızlı yaşam virüsüne yenik düştüklerini, hızlı yaşamın insanları fast food yemeye zorladığını ve lezzetleri keşfedip bölgesel yemeklerin farkına varılıp fast foodun etkilerinin ortadan kaldırılması gerektiğini ifade

eden cümleleri de içeren slow food manifestosunu yayınlamıştır (Lee and Lowry 2016).

Slow food; fast fooda ve hızlı yaşama karşıt yerel gıdaların yok olması, zanaatkarların üretimi için tehdit oluşturmamasından dolayı Carlo Petrini tarafından ortaya atılmış bir harekettir (Leitch 2003). Tarımla ilgili hedefleri olan kısa tedarik zincirlerinin geliştirilmesini, çiftçi pazarlarının tanıtımını, organik tarımın çoğalmasını amaçlayan bir akımdır (Simonetti 2012).

Fast food ürünlere kolay ulaşıyor ve makul fiyatlarda olması, medyada sürekli reklamlarının yer alması bu tarz beslenmenin hızla büyümesine, geleneklerin de yok olmasına neden olmuştur (Simonetti 2012).

Yüzlerce insan nereden geldiğini, nasıl yapıldığını düşünmeden sadece lezzetli olduğu için fast food ürünlerini tüketmektedir. İçeriğindeki rafine edilmemiş gıdalar ve trans yağlar obeziteye neden olmaktadır (Guthman 2003).

Yavaş Yemek kurucusu Carlo Petrini; gastronomiyi açıklarken, gıdayı “kalite, sürdürülebilirlik, biyoçeşitlilik ve sosyal adalet konularıyla ilintili ve tamamıyla kültürel bir ürün” olarak tanımlamaktadır. Yavaş Yemek’i, “bağımsızlığın ve demokratikleşmenin sağlandığı zaman içinde kültürel ve sembolik stratejilere yönelen yeni bir toplumsal hareket” olarak konumlandırmaktadır (Schneider 2008). Ayrıca Petrini yiyeceğin tabaktan gezegene ilişkilendirilmesini, iyi, adil ve temiz olmasını savunmaktadır. Çünkü Yavaş Yemek sadece iyi yemeği ve gastronomik hazzı savunmak ve bu yolla daha yavaş hayatı desteklemek değil, aynı zamanda geleneksel yemekleri, ana malzemeleri, yetiştirme ve işleme metotlarını koruyarak, biyoçeşitliliği sağlamaktadır (Schneider 2008).

Fast food restoranlarının açılmasına, yerel ve geleneksel gıdaların yok oluşuna tepki olarak doğan slow food, İtalya’nın yerel bir grubundan başlayıp uluslararası bir organizasyona dönüşmüş ve 2014’ün başlarında dünya çapında 150 ülkeden milyonlarca insana ulaşmıştır (Yan 2015).

2.3.1. Slow Food Simgesi

Slow Food’un simgesi salyangozdur. Salyangozun yavaş yemesi, yavaş hareket etmesi ancak bu yavaşlığa rağmen fazla mesafe kat etmesinden dolayı bu simge tercih edilmiştir (Petrini 2001).



Şekil 2.3. Slow Food Hareketi'nin simgesi olan salyangoz. Kaynak: (Kocabaş 2020).

2.3.2. Slow Food Felsefesi

Slow Food Felsefesinin içeriği şu şekildedir (Slow Food 2012).

- ✓ Herkesi iyi, temiz ve adil yemek yapmaya teşvik etmek,
- ✓ Tüm toplumlar için gıda egemenliği hakkını savunmak,
- ✓ Bir bütün olarak yiyecek, içecek, gastronomik terimler ile ilgili konulara saygınlık vermek,
- ✓ Coğrafi bölgelere özgü gıda ürünlerini ve üretim yöntemlerini açıklayarak, bunların önemini vurgulayarak doğal ve kültürel biyoçeşitliliği korumak,
- ✓ Kalitenin, çeşitliliğin, ölçülmeye yönelik dengeli diyetlerin, yaşam biçimlerinin benimsenmesiyle birlikte gelenekselliğin savunulması ve korunması için, kolektif ve kamu yararı olarak bir sağlık kültürünün oluşturulmasına katkıda bulunmak
- ✓ Gıda atıklarını azaltmak,
- ✓ Hayvan refahını desteklemek için uygulamaları teşvik etmek,
- ✓ Kentsel tarımın iyi, temiz ve adil gıda sağlamadaki önemli rolünü kabul etmek ve desteklemek,
- ✓ Doğal ritimlere, çevreye ve tüketicilerin sağlığına saygı göstererek, mümkün olan en yüksek kalitede gıda tüketimini ve tadını teşvik etmeyi temel alarak farklı bir yaşam kalitesini teşvik etmek,
- ✓ Herhangi bir önyargı olmadan, herkes için faydalı olacak şekilde değişim ve karşılaştırma yaparak, dünyanın kültürel çeşitliliğine saygı duymayı teşvik etmek,
- ✓ Yerel ekonomik gıda modellerinin değerini uygulamak ve artırmak,

- ✓ Yerel dünyayı ve gıda dünyasıyla bağlantılı geleneksel bilgileri kurtarmak, belgelemek ve yeniden tanıtmak,
- ✓ Terra Madre ağını küresel düzeyde geliştirmek,
- ✓ Özellikle gelişmekte olan ülkelere atıfta bulunarak, iyi, temiz ve adil gıda hakkını desteklemeyi amaçlayan uluslararası kalkınma projelerini uygulamak,
- ✓ Halkın dikkatini çevre konularına ve özellikle de biyolojik çeşitliliğin ve mutfak geleneklerinin korunmasına yönlendirmektir.

Yavaş Yemek Manifestosuna göre; tadın standartlaşması, biyoçeşitliliğe yapılan tehdit, çevresel tahribat (tarımın endüstrileşmesiyle ilişkili olarak), küçük üreticinin yok olması, düşük kârlı türlerin, sebzelerin, meyvelerin ve tahılların yok olması ve kültürel kimliğin kaybı küreselleşmenin olumsuz sonuçlarıdır. Küreselleşmenin yaşamımıza girmesi ile birlikte geleneksel tatlar zedelenmiş, üretim ve tüketim zarar görmüştür (Lee and Lowry 2016).

2.3.3. Slow Food İlkeleri

Slow food birbiriyle ilişkili 3 prensibi ilke edinmiştir (Germov ve ark. 2010).

I-İyi; tüketicinin yediği yemeğin organikliği bozulmadan, bulunduğu yörenin doğallık kriterlerine uygun olarak tadının iyi olması ve yiyeceğin zevk vermesidir (Germov ve ark. 2010).

II-Temiz; slow food yiyecekler çevreyi yok etmek yerine korumayı hedefler.

Yiyecekler sürdürülebilir şekilde üretilmelidir (Kinley 2012).

III- Adil; Sosyal adalet kurallarına uyularak tüketici ve üretici için adil ücretler sağlanmalıdır (Kinley 2012).

2.3.4. Slow Food Misyonu

Bazı geleneksel süt ürünleri, bitki çeşitleri, hayvan ırkları birtakım üretim sırasında değerini yitirebilmektedir. Slow food geleneksel gıdayı ve geleneksel beslenme yöntemlerini sürdürülebilir kılmayı hedeflerken tarıma, tüketime, üretime zarar veren işlenmiş gıda, endüstriyel tarım ve küresel pazar kurallarına karşıt olarak biyoçeşitliliğin korunmasını istemektedir. Slow Food Foundation for Biodiversity tarafından desteklenen Nuh'un Ambarı (Ark of Taste) ve Slow Food Biyoçeşitlilik Vakfı tarafından desteklenen Presidia projelerinin yanı sıra Terra Madre ağı sayesinde

Slow Food, toplum için kıymetli olan gıda mirasını korumayı amaç edinmiştir (Tencati ve Zsolnai 2012).

2.3.5. Slow Food Organizasyon Yapısı

Slow Food üyelerin desteği ile ayakta kalabilen, herhangi bir maddi kazanç istemeyen uluslararası bir kuruluştur. Tüm gelirler derneğin faaliyetlerini belirleyen hedefleri gerçekleştirmek için kullanılır (Slow Food 2013).

Slow Food ağı yedi ulusal derneği içermektedir. Bunlar; Slow Food Italy (1986'da kuruldu), Slow Food Germany (1992), Slow Food Swiss (1993), Slow Food USA (2000), Slow Food Japan (2004), Slow Food UK (2006) ve Slow Food Netherlands (2008)'dir (<https://www.slowfood.com> 12 Haziran 2019).

Slow Food projelerini sürdürmek için slow food yanlısı topluluklar aşağıdaki kuruluşları oluşturmuştur (<https://www.slowfood.com> 12 Haziran 2019).

2.3.5.1. Slow Food Biyoçeşitlilik Vakfı

Bu vakıf 2003 yılında, Slow Foodun biyoçeşitliliğini korumak amacıyla üretici gruplar ile birlikte yürütülen projeleri desteklemek için kurulmuştur (<https://www.slowfood.com> 12 Haziran 2019).

2.3.5.2. Terra Madre Vakfı

İyi, temiz, uygun gıda sağlamak amacıyla 2004 yılında kurulan bu vakıf her iki yılda bir Torino'da toplanmaktadır. Bu toplantıya gıda sistemini değiştirmeyi amaçlayan 150 ülkeden bireyler ve dernekler katılmaktadır (Peace 2008).

2.3.5.3. Slow Food Gençlik Ağı (SFYN)

Slow Food felsefesine kendini adayan gençler tarafından kurulan bu uluslararası ağ gıda israfını önlemeyi amaçlamaktadır. Gençlerle tüketiciler arasında farkındalık yaratmakta ve onları desteklemektedir (Paksoy ve Özdemir 2014).

2.3.5.4. Gastronomi Bilimleri Üniversitesi (UNISG)

Slow Food tarafından 2004 yılında kurulan bu üniversitede çeşitli eğitim programlarına yer verilmektedir. Üniversitede 1.200 öğrenciye lisans, lisansüstü ve ustalık eğitimi imkanları sağlanmıştır. Ayrıca 2013 yılından beri de üst düzey çıraklık (High Apprenticeship) eğitimleri (ekmekçilik, pizzacılık, fermente içki üretimi ve peynir ustalığı vb.) verilmektedir. Üniversitenin amacı, tarım metotlarını geliştirmek,

biyoçeşitliliği korumak, gastronomi ve tarım arasında bir ilişki kurmak üzerine emek veren insanlar için uluslararası araştırma ve eğitim merkezi olmaktır (Paksoy ve Özdemir 2014).

2.3.5.5. Presidia

Nuh'un Ambarı dünyadaki geleneklerin ve kültürlerin bir parçası haline gelmiş fakat unutulmaya yüz tutmuş özel gıdaların yer aldığı online bir ürün kataloğudur. Katalogda bitki ve hayvan türleri, çeşitli peynirler, et ürünleri, ekmek ve tatlı gibi işlenmiş ürünler bulunmaktadır. Nuh'un Ambarına kayıtlı 1835 tane ürün vardır (Paksoy ve Özdemir 2014). Presidia; üreticileri, yok olma tehlikesi altındaki geleneksel bir ürünü (Nuh'un Ambarı'nda yer alan bir ürün), onunla birlikte yok olma tehlikesi taşıyan geleneksel bir tekniği (balıkçılık, hayvan yetiştirme, işleme, çiftçilik) ya da kırsal alanları ve ekosistemi korumak için çalışmaktadır (Peano ve ark. 2014).

2.3.5.6. Yeryüzü Pazarları (Earth Markets)

Yavaş yemek felsefesini baz alarak kurulan çiftçilerin pazarlarıdır. Topluluk tarafından işletilen bu pazarlar, yerel üreticilerin sağlıklı ve kaliteli yiyecekleri aracı olmaksızın tüketiciye sunmasını sağlamaktadır. Böylelikle yerel topluluklar hem kültürleri korumakta hem de biyolojik çeşitliliğin korunmasına katkıda bulunmaktadırlar (Başarangil ve Tokatlı 2018).

2.3.6. Slow Food Etkinlikleri

Üreticiler ve tüketiciler arasında bağlar kurmak için Slow Food'a katılanlar, sadece tüketici olmakla kalmayıp gıdayı üretenleri tanımayı, gıdanın nasıl yetiştiğini, işlendiğini ve dağıtıldığını bilmek istemektedirler. Slow Food, üreticiler ve tüketiciler arasındaki bağı güçlendirmek için fuarlar, etkinlikler ve pazarlar organize etmektedir. Slow Food'un etkinlikleri, yerel topluluklar (convivium) tarafından yapılan küçük çapta tanışma aktivitelerinden, dünya çapında ses getiren ve binlerce ziyaretçiyi, gazeteciyi, gıda profesyonelinin ağırlayan fuarlara kadar farklı şekillerde olabilmektedir (Schneider 2008).

• Salone Del Gusto ve Terra Madre

İlk olarak 1996'da yapılan Salone del Gusto; küçük ölçekli gıda ve şarap üreticilerini ağırlayan, ayrıca dünyanın her yerinden gelen üreticileri ve tüketicileri

birleştirmeyi amaçlayan geleneksel ve diğer yüksek kaliteli, seçkin gıda ürünlerinin tanıtımına odaklanmış etkinliklerinin en büyüğüdür (Meulen 2008).

İlk kez 2012 yılında düzenlenen Salone del Gusto ve Terra Madre, slow foodu destekleyen bir organizasyon gerçekleştirmiştir. Bu organizasyona katılan ziyaretçiler üretilen bu ürünleri tadarken bu ürünlerin temininde rol oynayan çiftçiyi, balıkçıyı ve üreticiyi keşfetme imkanı bulmuşlardır (Tencati ve Zsolnai 2012).

- **Slow Fish**

İtalya'nın Cenova şehrinde gerçekleşen Slow Fish etkinliğinde araştırmacılar, halk temsilcileri, küçük ölçekli balıkçılar bir araya gelmişlerdir. Bu etkinlik ile amaç çevreci balık tüketimi ve ekosistem sağlığı üzerine tartışma sağlamaktır (Paksoy ve Özdemir 2014). Slow Fish 2013 yılının 9-12 Mayıs tarihleri arasında “Herkes Ait Deniz” başlıklı etkinlikle potansiyelini tüm dünyaya duyurmuştur (Slow Food 2013).

- **Cheese**

Cheese etkinliği ile katılan peynir tutkunları ve üreticilere üretim çeşitliliği üzerine bilgiler verilmekte ve her ürünün kendine ait hikayesi anlatılmaktadır. Bu bilgiler ışığında çiğ sütün üreticiler bakımından tekrar değer kazanması sağlanmaktadır (Paksoy ve Özdemir 2014).

- **Okul Bahçeleri Projesi**

ABD’de 2001 yılında başlatılan Okul Bahçeleri Projesi gıda politikası konusunda tüketici bilincini artırmıştır (Meulen 2008).

2.3.7. Slow Food Türkiye Örgütlenmesi

Slow food dünyanın her yerinde olduğu gibi Türkiye’de de 22 yerel birliğe sahiptir. Türkiye’deki yerel topluluklar (convivum); Kars, İzmir, Adapazarı, Iğdır, Ankara, Aydın, Ayvalık, Gaziantep, Bodrum, Samsun ve İstanbul’da oluşturulmuştur. Büyük şehirlerde birden fazla yerel topluluk bulunmaktadır. Örneğin; İzmir’de Urla, Tire, Alaçatı; Çanakkale’de Bozcaada, Gökçeada; İstanbul’da Yağmur Böreği, Fikir Sahibi Damaklar ve Balkon Bahçeleri toplulukları gibi. Türkiye’de Nuh’un Ambarına kayıtlı 27 adet ürün bulunmaktadır (Paksoy ve Özdemir 2014). Bu ürünlere Tablo 2.4’te yer verilmiştir.

Tablo 2.4. Türkiye'de Nuh'un Ambarına Kayıtlı Ürünler.

Ürün Adı	Ürün Kategorisi
Kars Eski Kaşar Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Çamlıhemşin Karakovan Balı	Bal ve Ürünleri
Çavuş Üzümlü	Üzüm Çeşitleri
Kesme Erişte	Makarna
Divli Obruk Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Erkence Ekstra Sızma Yağı	Yağlar
Foça Karası	Üzüm Çeşitleri
Foça Erişte	Makarna
Havyar	Su Ürünleri
Hırsız Çalmaz Kavunu	Taze ve Kurutulmuş Meyve
Hurma Zeytin	Taze ve Kurutulmuş Meyve
İzmir Tulum Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Karalahana Üzümlü	Üzüm Çeşitleri
Kargı Tulum Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Kars Gravyeri	Peynir, Süt Ürünleri
Kontra Üzümlü	Üzüm Çeşitleri
Mihaliç Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Kastamonu Pastırması	Et Mamulleri
Peksimet	Unlu Mamuller
Sakız Koyunu	İrklar
Sakızlı Tarhana	Diğer
Siyez, Kaplıca	Tahıllar ve Un
Çerkez Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Türkmen Saçak Peyniri	Peynir, Süt Ürünleri
Van Otlı Peynir	Peynir, Süt Ürünleri
Vasilaki Üzümlü	Üzüm Çeşitleri
Yanık Yoğurt	Peynir, Süt Ürünleri

Kaynak: (Slow food 2014)

Ülkemizde Divli obruk peyniri ve Kastamonu Siyez bulguru olmak üzere 2 presidia bulunmaktadır. Ayrıca Foça ve Gökçeada da 2 yeryüzü pazarı bulunmaktadır (Paksoy ve Özdemir 2014).

- **Slow Olive**

Sızma zeytinyağı, küreselleşmiş ekonomide özel bir prestije sahip bir olgudur. Zanaatkarlar tarafından yerel üretim ile tanımlanan sağlıklı bir yağdır. Slow food zeytinyağı gibi sağlıklı yiyeceklerin ve önemli değerlerin korunmasını istediği için bu konuda da etkinlikler bulunmaktadır (Meneley 2004).

Uluslararası Slow Food hareketinin iki yıllık etkinlikleri arasına giren ve bir zeytin, zeytinyağı etkinliği olarak uluslararası köprüler kurmayı hedefleyen Slow Olive 14-17 Nisan 2016 tarihleri arasında Ayvalık'ta gerçekleşmiştir. Etkinlik 12 Nisan 2018 tarihinde de Tunus, Ürdün, Lübnan, Filistin, Fas, Yunanistan, İtalya, İsrail, İspanya, Portekiz ve Türkiye'den katılımcıları bir araya getirmiştir (<https://www.slowfood.com> 13 Mart 2020).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıklarını saptamak ve slow food bilgi düzeylerini öğrenmek amacıyla kesitsel tipte yapıldı.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Tarih ve Yeri

Araştırma, 2020 yılı Şubat-Mart aylarında, Konya ili Kredi Yurtlar Kurumu (KYK) Beyhekim Kız Öğrenci Yurdu ve Ali Ulvi Kurucu Erkek Öğrenci Yurdunda kalan Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerle yapıldı.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nde öğrenim gören, Konya ili KYK Beyhekim Kız Öğrenci Yurdu ve KYK Ali Ulvi Kurucu Erkek Öğrenci Yurdunda barınmakta olan 2182 üniversite öğrencisi oluşturdu.

Örneklem büyüklüğü %50 görülme olasılığı ile %10 fark, %80 güç ve desen etkisi 2 alınarak 642 olarak hesaplandı. Çalışmanın yapıldığı dönemde Covid 19 pandemisi nedeni ile yükseköğrenime verilen ara nedeniyle örnek büyüklüğü için hesaplanan kişiye ulaşamayıp 509 kişiye anket uygulandı.

3.4. Araştırmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri

- ✓ Bağımlı değişkenler; öğrencilerin hızlı hazır yiyecek tüketim durumları, hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıkları ile slow foodu sağlıklı bulma durumları ve bazı özellikleri
- ✓ Bağımsız değişkenler; cinsiyet, okudukları fakülte, etiket okuma alışkanlığı, diyet programı uygulayıp uygulamamasıdır.

3.5. Araştırmanın Etik Boyutu

KYK Ali Ulvi Kurucu Öğrenci Yurdu ve KYK Beyhekim Öğrenci Yurdu müdürlüklerinden 03.12.2019 tarihli yazılı izinler alındı (Ek 1). Araştırmaya başlanmadan önce Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 2019/2119 sayılı olan etik kurul onayı alındı (Ek 2).

3.6. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Aracı

Çalışmada, veri toplamak amacıyla konu ile ilgili araştırmacı tarafından literatür taranarak hazırlanan 25 sorudan oluşan Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek

Tercihlerini Belirleme Anket Formu kullanıldı (Ek 3). Anket formu dağıtılırken slow food hakkında kısa bir bilgilendirme yapıldı.

Ankette ilk 9 soru sosyodemografik ve kişisel özelliklerini, 10. soru diyet programları olup olmadığını, 11-15. sorular beslenme alışkanlıklarını, 16-19.sorular fast food tüketimlerini, 20-25 ise slow food ile ilgili soruları içermektedir.

3.7. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Üniversite öğrencilerinin fast food tüketimleri cinsiyete, etiket okuma alışkanlığına, diyet programları varlığına göre farklılık göstermektedir.

H2: Üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıkları cinsiyete, etiket okuma alışkanlıklarına, diyet programları varlığına ve okudukları fakülteye göre farklılık göstermektedir.

H3: Üniversite öğrencilerinin slow foodu sağlıklı bulma düşünceleri ve diğer bazı özelliklerinin cinsiyete, okudukları fakülteye, etiket okuma alışkanlıklarına ve diyet programları varlığına göre farklılık göstermektedir.

H4: Üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıkları ile slow foodu sağlıklı bulma durumları ve bazı özellikleri arasında bir ilişki vardır.

3.8. Verilerin Düzenlenmesi ve Analizi

Verilerin analizi SPSS 16.0 programı ile yapıldı. Tanımlayıcı istatistiklerde kategorik veriler için yüzde, sayısal veriler için ortalama±standart sapma; karşılaştırmalar içinde ki-kare analizi kullanıldı. Alfa (anlamlılık düzeyi) 0,05 düzeyinde test edildi.

3.9. Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırmamız her ne kadar sadece bir üniversite öğrencilerini kapsıyor olsa da belirlenen iki yurttaki öğrencilere yapılması açısından kısıtlılık bulunmaktadır. Dünyada ortaya çıkan COVID-19 pandemisi nedeniyle de yüz yüze eğitimlerin kısıtlanmış olması da örneklem büyüklüğüne ulaşmamızı kısıtlamıştır.

4. BULGULAR

4.1. Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Araştırmaya toplamda 509 üniversite öğrencisi katıldı. Katılımcıların %50,20'si kadın, %49,80'i erkekti. Öğrencilerin %41,40'ı 21-22 yaş gurubundaydı. Öğrencilerin %33,70'i aylık 400 TL'nin altında, %14,50'si ise 801 TL ve üzerinde harçlık almaktaydı. Katılan öğrencilerin çoğunluğu mühendislik fakültesinde okumaktaydı; bunu sağlık fakülteleri, eğitim fakültesi ve yüksekokullar takip etmekteydi. Öğrencilerin %86,90'ı normal öğretim şeklinde eğitimlerini devam ettirmekteydi. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 4.1'de yer almaktadır.

Tablo 4.1. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Özellikleri, Konya-2020.

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Erkek	252	49,80
	Kadın	254	50,20
Yaş aralığı	18-20	175	34,50
	21-22	210	41,40
	23-24	84	16,60
	25-26	38	7,50
Aylık harçlık	≤400 TL	163	33,70
	401-600 TL	163	33,70
	601-800 TL	88	18,20
	≥801 TL	70	14,50
Eğitim şekli	Normal Öğretim	438	86,90
	İkinci Öğretim	66	13,10
Sınıf	Hazırlık	10	2,00
	1	177	34,90
	2	122	24,10
	3	106	20,90
	4	84	16,60
	5	5	1,00
	6	3	0,60
Okuduğunuz Fakülte	Mühendislik Fakülteleri	118	23,20
	Sağlık Fakülteleri	110	21,60
	Diğer Fakülteler	68	13,51
	Yüksekokullar	45	8,80
	Eğitim Fakülteleri	45	8,80
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	43	8,40
	Fen-Edebiyat Fakülteleri	37	7,20
	Hukuk Fakültesi	30	5,90

Çalışmayan katılanların boy ortalaması $170,70 \pm 8,87$, kilosu $66,66 \pm 13,64$ 'tü (Tablo 4.2).

Tablo 4.2. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Antropometrik Ölçüm Durumları, Konya-2020.

	$\bar{x} \pm s$
Ağırlık (kg)	$66,66 \pm 13,64$
Boy (cm)	$170,70 \pm 8,87$
BKİ (kg/m ²)	$22,78 \pm 3,86$

Beden Kitle İndekslerine (BKİ) göre öğrencilerin %8,60'ı zayıf ve %4,40'ı şişmandı (Tablo 4.3).

Tablo 4.3. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin BKİ Dağılımları, Konya-2020.

BKİ (kg/m ²)	n	%
Zayıf	43	8,60
Normal	340	67,70
Hafif şişman	97	19,30
Şişman	22	4,40

Katılımcıların %64,20'si etiket okuma alışkanlığına sahipken, %15,30'u bir diyet programı uygulamaktaydı (Tablo 4.4).

Tablo 4.4. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Diyet Programı Uygulayıp Uygulamama Durumları, Konya-2020.

	Var		Yok		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Etiket Okuma Alışkanlığı	316	64,20	176	35,80	492	100,00
Diyet Programı	78	15,30	431	84,70	509	100,00

4.2. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları Tablo 4.5'te yer almaktadır. Öğrencilerin %57,80'i düzenli kahvaltı yaptığını belirtti. Katılımcıların %41,30'u bazen öğle yemeği yediğini; %81,90'ı ise düzenli olarak akşam yemeği yediğini ifade etti. Öğrencilerin %27,30'u daima, %68,40'ı bazen öğünler arası atıştırma

tükettiğini ifade etti. Çalışmaya katılanların %39,72'si aperatif olarak çay-kahve tercih ettiklerini belirtirken, bunu %26,79 ile tatlı ve %17,86 ile meyve takip etmekteydi.

Tablo 4.5. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Konya-2020.

		n	%
Düzenli Kahvaltı	Evet	293	57,80
	Bazen	185	36,50
	Hayır	29	5,70
Düzenli Öğle Yemeği	Evet	186	36,50
	Bazen	210	41,30
	Hayır	113	22,20
Düzenli Akşam Yemeği	Evet	416	81,90
	Bazen	79	15,60
	Hayır	13	2,60
Öğünler Arası Atıştırma	Daima	139	27,30
	Bazen	348	68,40
	Hiç	22	4,30
Aperatif Tercihi	Kahve-Çay	338	39,72
	Tatlı	228	26,79
	Meyve	152	17,86
	Soğuk İçecekler	91	10,69
	Kek	42	4,94

4.3. Katılımcıların Fast Food Tüketim Sıklıkları

Katılımcıların %84,90'ı fast food tükettiğini %15,10'u hiç tüketmediğini belirtti. Öğrencilerin %43,60'ı haftada birkaç gün, %40,20'si ise haftada birden az fast food ürünlerini tükettiğini ifade etti. Öğrencilerin %45,80'i haftada birkaç gün cips vb. ürünleri, %39,70'i ise haftada birden az hazır içecekleri tükettiklerini belirtti. (Tablo 4.6).

Tablo 4.6. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları, Konya-2020.

	Her gün iki- üç porsiyon		Her gün bir porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada birden az		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
FastFood Tüketim Sıklığı	23	4,60	57	11,50	216	43,60	199	40,20	495	100,00
Çikolata, Cips vb. Tüketimi	42	8,40	99	19,90	228	45,80	129	25,90	498	100,00
Hazır İçecek Tüketimi	36	7,30	78	15,70	185	37,30	197	39,70	496	100,00

Katılımcılardan erkek öğrencilerin %81,30'u kız öğrencilerin %88,10'u fast food gıdaları tükettiklerini belirtti. Cinsiyet ile fast food tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p=0,033$) (Tablo 4.7).

Tablo 4.7. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Durumları ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.

		Erkek		Kadın		p
		n	%	n	%	
Fast Food Tüketimi	Evet	200	81,30	223	88,10	0,033
	Hayır	46	18,70	30	11,90	
	Toplam	246	100,00	253	100,00	

Kız öğrencilerin %46,70'nin haftada birden az, erkek öğrencilerin %46,30'nun haftada birkaç gün fast food tükettiği saptandı. Fast food gıdaları erkek öğrencilerin her gün iki üç porsiyon tüketmesi, kız öğrencilerin ise haftada birden az tüketme durumları daha yüksek olarak tespit edildi ($p<0,001$). Erkek öğrencilerin %41,90'ının haftada birkaç gün kız öğrencilerin ise %51,80'inin haftada birden az hazır içecek tükettiği tespit edildi. Kız öğrencilerin hazır içecekleri haftada birden az tüketme durumu erkek öğrencilerden yüksek ve her gün iki üç porsiyon tüketme ise erkek öğrencilerden daha düşük bulundu ($p<0,001$). Çikolata, cips vb tüketimi ile cinsiyet arasında anlamlı fark saptanmadı ($p=0,055$) (Tablo 4.8).

Tablo 4.8. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.

		Her Gün İki-Üç Porsiyon		Her Gün Bir Porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada Birden Az		p
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Fast Food Tüketim Sıklığı	Erkek	19	7,70	31	12,60	114	46,30	82	33,30	<0,001
	Kadın	4	1,60	26	10,60	101	41,10	115	46,70	
Çikolata, Cips vb. Tüketimi	Erkek	29	11,70	42	16,90	113	45,60	64	25,80	0,055
	Kadın	13	5,30	57	23,10	113	45,70	64	25,90	
Hazır İçecek Tüketimi	Erkek	29	11,80	47	19,10	103	41,90	67	27,20	<0,001
	Kadın	7	2,80	31	12,60	81	32,80	128	51,80	

Çalışmaya katılan öğrencilerin fakültelerine göre hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıklarında anlamlı bir fark saptanmadı (Tablo 4.9).

Tablo 4.9. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları İlişkisi, Konya-2020.

	Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Sıklığı				p
	Her gün iki-üç veya her gün bir porsiyon		Haftada birkaç veya haftada birden az		
	n	%	n	%	
Eğitim Fakültesi	9	6,70	35	10,00	0,344
Sağlık Fakülteleri	29	21,50	77	21,90	
Fen-Edebiyat Fakültesi	9	6,70	28	8,00	
Mühendislik Fakülteleri	37	27,40	79	22,50	
Hukuk Fakültesi	9	6,70	21	6,00	
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	11	8,10	32	9,10	
Yüksekokullar	18	13,30	27	7,70	
Diğer	13	9,60	52	14,80	

Etiket okuma alışkanlığı ile hızlı hazır yiyecek tüketimi arasında anlamlı bir fark tespit edilmedi (Tablo 4.10).

Tablo 4.10. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlıkları ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Etiket Okuma Alışkanlığı				p
		Var		Yok		
		n	%	n	%	
Fast Food	Evet	267	85,60	157	90,80	0,100
Gıdaların	Hayır	45	14,40	16	9,20	
Tüketimi	Toplam	312	100,00	173	100,00	

Etiket okuma alışkanlığı olan katılımcıların %50,00'ı fast food türü gıdaları, %48,40'ı ise hazır içecekleri haftada birden az tükettiklerini belirtti. Etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerin %45,60'ı ise haftada birkaç gün çikolata, cips türevlerini tükettiklerini ifade etti. Etiket okuma alışkanlığı olmayanların haftalık porsiyon sayıları azaldıkça hızlı hazır yiyecekleri tüketme eğilimlerinin de azaldığı tespit edildi. Etiket okuma alışkanlığı olmayan öğrencilerde haftada birden az fast food gıdaları tüketimi etiket okuma alışkanlığı olanlara göre istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p<0,001$). Etiket okuma alışkanlığı olmayan öğrencilerde haftada birden az ve her gün iki üç porsiyon çikolata, cips türevlerini ve hazır içecekleri tüketme durumları etiket okuma alışkanlığı olanlardan istatistiksel olarak yüksekti ($p<0,001$) (Tablo 4.11).

Tablo 4.11. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Her gün iki-üç porsiyon		Her gün bir porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada birden az		p
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Fast Food	Var	9	2,90	24	7,80	120	39,20	153	50,00	<0,001
	Yok	12	6,90	32	18,50	87	50,30	42	24,30	
Tüketim	Var	16	5,20	51	16,60	140	45,60	100	32,60	<0,001
	Yok	22	12,60	45	25,90	81	46,60	26	14,90	
Sıklığı	Var	19	6,20	34	11,10	105	34,30	148	48,40	<0,001
	Yok	16	9,20	38	22,00	73	42,20	46	26,60	
Çikolata,	Var	16	5,20	51	16,60	140	45,60	100	32,60	<0,001
Cips vb.	Yok	22	12,60	45	25,90	81	46,60	26	14,90	
Tüketimi	Var	19	6,20	34	11,10	105	34,30	148	48,40	<0,001
Hazır	Yok	16	9,20	38	22,00	73	42,20	46	26,60	
İçecek	Var	19	6,20	34	11,10	105	34,30	148	48,40	<0,001
Tüketimi	Yok	16	9,20	38	22,00	73	42,20	46	26,60	

Öğrencilerin diyet programı uygulayıp uygulamadığı ve fast food tüketimleri arasındaki ilişki Tablo 4.12'de incelendi. Diyet programı uygulamayanların daha fazla fast food gıdaları tükettiği tespit edildi ($p=0,001$).

Tablo 4.12. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Diyet Programı				p
		Uyguluyor		Uygulamıyor		
		n	%	n	%	
Fast Food	Evet	49	64,50	377	88,50	0,001
Gıdaların	Hayır	27	35,50	49	11,50	
Tüketimi	Toplam	76	100,00	426	100,00	

Diyet programı uygulayanların %59,70'inin haftadan birden az fast food gıdaları tükettiği ve diyet programı uygulayanların %52,10'unun haftadan birden az çikolata, cips vb. tükettiği tespit edildi. Diyet programı olan katılımcıların %65,80'i haftada birden az hazır içecek tükettiğini belirtti. Diyet programı uygulayanların haftada birden az fast food gıdaları ve hazır içecekleri tüketim durumları diyet programı uygulamayanlardan istatistiksel olarak yüksek bulundu (p değeri sırasıyla 0,002; <0,001).

Diyet programı uygulayan öğrencilerin haftada birden az çikolata ve cips tüketimi uygulamayanlardan istatistiksel olarak yüksek tespit edildi (p<0,001). Diyet programı uygulayıp uygulamadıkları ile hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıkları arasındaki ilişkiye Tablo 4.13'de yer verilmiştir.

Tablo 4.13. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması ve Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim Sıklıkları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Her gün iki- üç porsiyon		Her gün bir porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada birden az		p
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Fast Food Tüketim Sıklığı	Uyguluyor	4	5,60	5	6,90	20	27,80	43	59,70	0,002
	Uygulamıyor	19	4,50	52	12,30	196	46,30	156	36,90	
Çikolata, Cips vb. Tüketimi	Uyguluyor	4	5,50	4	5,50	27	37,00	38	52,10	<0,001
	Uygulamıyor	38	8,90	95	22,40	201	47,30	91	21,40	
Hazır İçecek Tüketimi	Uyguluyor	1	1,40	10	13,70	14	19,20	48	65,80	<0,001
	Uygulamıyor	35	8,30	68	16,10	171	40,40	149	35,20	

4.4. Katılımcıların Slow Food Bilgi Düzeyleri

Ankete katılan öğrencilerin %32,42'si slow foodun sürdürülebilir yeme üzerine kurulu olduğunu bildirdi. Katılımcıların %23,97'si sürdürülebilir yeme, toprağı koruma, yerel gıdayı teşvik etme kavramlarını içeren hepsi cevabını verdi. Katılımcıların %64,44'ü slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğunu düşündüğünü ifade etti. Slow food restoranların taşıması gereken özellikleri katılımcıların; %42,80'i organik ürün kullanılmalı, %27,32'si yerel ürün kullanılmalı, %20,61'i aşırı işlenmemiş gıda kullanılmalı olarak ifade etti. Katılımcıların %44,20'si slow foodun sağlıklı olduğunu düşünürken %10,81'i sağlıksız bulduğunu belirtti. Slow foodun nasıl geliştirileceğı sorusuna ise %65,80'i bilmiyorum cevabını verirken %6,70'i reklamının ve tanıtımının yapılması gerektiğini belirtti. Katılımcıların slow food algıları Tablo 4.14'te yer almaktadır.

Tablo 4.14. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Food Algıları, Konya-2020.

		n	%
Slow Food İlkesi	Sürdürülebilir Yeme	165	32,42
	Toprağı Koruma	39	7,66
	Yerel Gıdayı Teşvik Etme	122	23,97
	Hiçbiri	42	8,25
	Hepsi	122	23,97
	Bilmiyorum	19	3,73
	Toplam	509	100,00
Slow food restoranlar organik ürünler olduğu için pahalı	Katılıyorum	328	64,44
	Katılmıyorum	158	31,04
	Bilmiyorum	23	4,52
	Toplam	509	100,00
Slow Food Restoran Özelliği *	Organik malzemeler kullanılmalı	351	42,80
	Yerel ürünler kullanılmalı	224	27,32
	Aşırı işlenmemiş gıda kullanılmalı	169	20,61
	Yemek yavaş hazırlanmalı	69	8,41
	Diğer	7	,85
	Toplam	820	100,00
Slow Food Sağlıklı	Evet	225	44,20
	Emin değilim	213	41,85
	Hayır	55	10,81
	Bilmiyorum	16	3,14
	Toplam	509	100,00
Slow Food Nasıl Gelişir?	Reklam ve tanıtımı yapılarak	34	6,70
	İnsanları bilinçlendirerek	33	6,50
	Slow food restoranların fiyatlarını düşürerek	23	4,50
	Organik ürünler kullanılmalı	20	3,90
	Organik ürün üretimi yapılarak	15	2,90
	Yerel üretimi artırarak	14	2,80
	Restoran sayısı çoğaltılmalı	11	2,20
	Fast foodu kaldırarak	9	1,80
	Her yörenin yemek kültürünü keşfederek	9	1,80
	Seminerler yaparak	4	,80
	Daha fazla makale yayınlanmalı	2	,40
	Bilmiyorum	335	65,80

*Katılımcılar birden fazla şık işaretlemişlerdir.

Slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesi ile yaş, diyet programı varlığı ve BKİ arasında anlamlı bir fark tespit edilmedi (p değeri sırasıyla 0,715; 0,905; 0,908). Slow foodu sağlıklı bulma düşüncesi ve BKİ arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmedi (p=0,207).

Cinsiyet ile slow food restoranların organik ürün kullanımından dolayı pahalı olması düşüncesi arasında anlamlı bir fark tespit edildi ($p<0,001$). Kadınların %77,30'u slow food restoranların pahalı olduklarını ifade etti (Tablo 4.15).

Tablo 4.15. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları ve Cinsiyet Arasındaki İlişkisi, Konya-2020.

		Erkek		Kadın		p
		n	%	n	%	
Slow Food Restoranların Organik Ürünler İçerdiğinden Dolayı Pahalı Olduğu Düşüncesi	Katılıyorum	140	58,10	187	77,30	<0,001
	Katılmıyorum	101	41,90	55	22,70	
	Toplam	241	100,00	242	100,00	

Çalışmaya katılan kız öğrencilerin %59,00'ı slow foodun sağlıklı olduğunu düşündüklerini belirtirken, erkek öğrencilerin %49,00'ı slow foodun sağlıklı olduğu konusunda emin olmadıklarını belirtti. Çalışmaya katılan erkek öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulmama oranı kız öğrencilerden istatistiksel olarak daha yüksek bulundu ($p<0,001$) (Tablo 4.16).

Tablo 4.16. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Foodu Sağlıklı Bulma ve Cinsiyet İlişkisi, Konya-2020.

		Erkek		Kadın		p
		n	%	n	%	
Slow food sağlıklı	Evet	75	31,40	148	59,00	<0,001
	Hayır	47	19,70	8	3,20	
	Emin Değilim	117	49,00	95	37,80	
	Toplam	239	100,00	251	100,00	

Etiket okuma alışkanlığı ve slow foodu sağlıklı bulma düşüncesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edildi ($p=0,003$). Etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerin %52,00'ı slow foodu sağlıklı bulduğunu, %6,90'ı ise sağlıklı bulmadığını ifade etti (Tablo 4.17).

Tablo 4.17. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Slow Foodu Sağlıklı Bulma Düşüncesi Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Etiket Okuma Alışkanlığı				p
		Var		Yok		
		n	%	n	%	
Slow food sağlıklı	Evet	159	52,00	65	38,20	0,003
	Hayır	21	6,90	24	14,10	
	Emin Değilim	126	41,20	81	47,60	
	Toplam	306	100,0	170	100,0	

Etiket okuma alışkanlığı ve slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesi arasında anlamlı bir farklılık tespit edildi ($p=0,002$). Etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerin %74,70'i slow food restoranları pahalı bulduğunu ifade etti (Tablo 4.18).

Tablo 4.18. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Etiket Okuma Alışkanlığı ve Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Etiket Okuma Alışkanlığı				p
		Var		Yok		
		n	%	n	%	
Slow Food Restoranların Organik Ürünler İçerdiğinden Dolayı Pahalı Olduğu Düşüncesi	Katılıyorum	227	74,70	101	61,20	0,002
	Katılmıyorum	77	25,30	64	35,80	
	Toplam	304	100,00	165	100,00	

Sağlık Fakültelerinde okuyan öğrencilerin %27,40'ı slow foodu sağlıklı bulurken, mühendislik fakültelerinde okuyan öğrencilerin %28,00'ı slow foodu sağlıksız bulduklarını belirtti. Yüksekokullarda okuyan öğrencilerin %12,30'u slow foodu sağlıksız bulduğunu belirtti. Yüksekokullarda okuyan öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulmama durumları ile diğer fakülteler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p=0,009$) (Tablo 4.19).

Tablo 4.19. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Slow Foodu Sağlıklı Bulma Düşüncesi Arasındaki İlişki, Konya-2020.

Slow Food Sağlıklı					
	Evet		Hayır		p
	n	%	n	%	
Eğitim Fakültesi	23	10,50	22	8,40	0,009
Sağlık Fakülteleri	60	27,40	47	18,00	
Fen-Edebiyat Fakültesi	18	8,20	18	6,90	
Mühendislik Fakülteleri	41	18,70	73	28,00	
Hukuk Fakültesi	17	7,80	12	4,60	
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	18	8,20	22	8,40	
Yüksekokullar	11	5,00	32	12,30	
Diğer	31	14,20	35	13,40	

Slow food restoranların organik ürünler içerdiği için pahalı olduğu düşüncesine mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin %28,80'i katılmadıklarını belirtti. Sağlık fakültelerinde okuyan öğrencilerin %24,10'u slow food restoranların pahalı olmasında organik ürünlerin kullanılmasının etkili olduğu düşüncesine katıldıklarını belirtti. Çalışmaya katılanların fakülteleri ve slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesi arasında anlamlı bir fark tespit edildi. Yüksekokullarda okuyan öğrencilerin slow food restoranların organik ürünler kullanıldığı için pahalı olması düşüncesine katılmama durumları diğerlerinden istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p=0,016$) (Tablo 4.20).

Tablo 4.20. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Fakülteleri ve Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları Arasındaki İlişki, Konya-2020.

Slow Food Restoranların Organik Ürünler İçerdiği İçin Pahalı Olduğu Düşüncesi					
	Katılıyorum		Katılmıyorum		p
	n	%	n	%	
Eğitim Fakültesi	29	9,10	15	9,60	0,016
Sağlık Fakülteleri	77	24,10	27	17,30	
Fen-Edebiyat Fakültesi	21	6,60	14	9,00	
Mühendislik Fakülteleri	71	22,30	45	28,80	
Hukuk Fakültesi	24	7,50	5	3,20	
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	30	9,40	11	7,10	
Yüksekokullar	20	6,30	22	14,10	
Diğer	47	14,70	17	10,90	

Diyet programı uygulayan öğrencilerin %58,30'u slow foodu sağlıklı bulduklarını belirtti. Diyet programı olmayan katılımcıların %56,50'si slow foodu sağlıksız bulduklarını veya bu konuda emin olmadıklarını belirtti. Diyet programı olan

öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulma düşüncesi diyet programı olmayanlardan istatistiksel olarak yüksek tespit edildi ($p=0,019$) (Tablo 4.21).

Tablo 4.21. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Slow Foodu Sağlıklı Bulma ve Diyet Programı Uygulayıp Uygulamaması Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Diyet Programı				p
		Uyguluyor		Uygulamıyor		
		n	%	n	%	
Slow food sağlıklı	Evet	42	58,30	183	43,50	0,019
	Hayır veya Emin değilim	30	41,70	238	56,50	
	Toplam	72	100,00	421	100,00	

Haftada birden az hızlı hazır yiyecek tüketimi olan öğrencilerin %44,50'si slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğunu düşündüklerini belirtti. Haftada birkaç gün hızlı hazır yiyecek tüketimi olan öğrencilerin %46,50'si slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesine katılmadıklarını belirtti. Hızlı hazır yiyecekleri her gün iki-üç porsiyon tüketenlerin slow food restoranların pahalılığı düşüncesine katılmama durumları diğerlerinden istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p=0,002$). Hızlı hazır yiyecek porsiyon miktarının azalmasıyla slow food restoranların organik ürünler kullanıldığı için pahalı olduğu düşüncesinin arttığı tespit edildi (Tablo 4.22).

Tablo 4.22. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıklarına Göre Slow Food Restoranları Pahalı Bulup Bulmama Durumları, Konya-2020.

		Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı								p
		Her gün iki-üç porsiyon		Her gün bir porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada birden az		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Slow Food Restoranların Organik Ürünler İçerdiğinden Dolayı Pahalı Olduğu Düşüncesi	Katılıyorum	7	2,20	35	11,00	134	42,30	141	44,50	0,002
	Katılmıyorum	14	9,00	18	11,60	72	46,50	51	32,90	

Slow foodu sağlıklı bulan katılımcıların %44,90'ı hafta birden az hızlı hazır yiyecekleri tükettiklerini belirtti. Katılımcıların slow foodu sağlıksız bulan %45,10'u

haftada birkaç gün hızlı hazır yiyecek tükettiklerini belirtti. Slow foodun sağlıklı olup olmadığından emin olmayan öğrencilerin %43,90'ı haftada birkaç gün hızlı hazır yiyecek tükettiklerini ifade etti. Slow foodu sağlıksız bulan katılımcıların her gün iki-üç porsiyon hızlı hazır yiyecekleri tüketim durumları slow foodu sağlıklı bulanlardan istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p<0,001$) (Tablo 4.23).

Tablo 4.23. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Slow foodu Sağlıklı Bulma Düşünceleri Arasındaki İlişki, Konya-2020.

		Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı								p
		Her gün iki- üç porsiyon		Her gün bir porsiyon		Haftada birkaç gün		Haftada birden az		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Slow Food	Sağlıklı	Evet	3	1,40	25	11,60	91	42,10	97	
		Hayır	10	19,60	5	9,80	23	45,10	13	25,50
		Emin Değilim	9	4,20	27	12,70	93	43,90	83	39,20

Çalışmaya katılanların hızlı hazır yiyecek tüketim durumları ile slow food restoranların taşıması gereken özellikler arasında bir ilişki tespit edilmedi (Tablo 4.24).

Tablo 4.24. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketimi ve Slow Food Restoran Özelliklerinin İlişkisi, Konya-2020.

		Hızlı Hazır Yiyecekleri Tüketim				p
		Evet		Hayır		
		n	%	n	%	
Yerel Ürünler Kullanılmalı	Katılıyorum	187	85,00	33	15,00	0,463
	Katılmıyorum	225	84,30	42	15,70	
Organik Malzemeler Kullanılmalı	Katılıyorum	294	84,50	54	15,50	0,516
	Katılmıyorum	118	84,90	21	15,10	
Yemek Yavaş Hazırlanmalı	Katılıyorum	60	88,20	8	11,80	0,242
	Katılmıyorum	352	84,00	67	16,00	
Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı	Katılıyorum	137	81,50	31	18,50	0,112
	Katılmıyorum	275	86,20	44	13,80	
Diğer	Katılıyorum	7	100,00	0	0,00	0,308
	Katılmıyorum	405	84,40	75	15,60	

Slow food restoranların özellikleri olan yerel ürünlerin, organik malzemelerin ve aşırı işlenmemiş gıdaların kullanılması ile hızlı hazır yiyecek tüketim sıklıkları arasında anlamlı bir fark saptanmadı (Tablo 4.25).

Tablo 4.25. Çalışmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklıkları ve Slow Food Restoran Özelliklerinin İlişkisi, Konya-2020.

		Hızlı Hazır Yiyecek Tüketim Sıklığı								p
		Her Üç İki-Üç Porsiyon		Her Gün Bir Porsiyon		Haftada Birkaç Gün		Haftada Birden Az		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Yerel Ürünler Kullanılmalı	Katılıyorum	5	2,30	23	10,60	92	42,40	97	44,70	0,077
	Katılmıyorum	17	6,50	32	12,20	117	44,70	96	36,60	
Organik Malzemeler Kullanılmalı	Katılıyorum	15	4,40	40	11,30	144	42,50	140	41,30	0,845
	Katılmıyorum	7	5,00	15	10,70	65	46,40	53	37,90	
Yemek Yavaş Hazırlanmalı	Katılıyorum	3	4,60	8	12,30	29	44,60	25	38,50	0,989
	Katılmıyorum	19	4,60	47	11,40	180	43,50	168	40,60	
Aşırı İşlenmemiş Gıda Kullanılmalı	Katılıyorum	11	6,70	13	7,90	69	41,80	72	43,60	0,107
	Katılmıyorum	11	3,50	42	13,40	140	44,60	121	38,50	
Diğer	Katılıyorum	0	0,00	0	0,00	4	57,10	3	42,90	0,694
	Katılmıyorum	22	4,70	55	11,70	205	43,40	190	40,30	

5. TARTIŞMA

Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi’ nde 19-30 yaş arası kadınlarda boy 164 cm, ağırlık 59 kg; erkeklerde boy 177 cm, ağırlık 72 kg olarak yer almıştır (TOBR 2015). Sünbül (2019)’ün Selçuk Üniversitesi’nde okuyan öğrencilere yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin ağırlık ortalamalarını $76,83 \pm 0,67$ kg, boy uzunluğu ortalamalarını $179,43 \pm 0,38$ cm ve kız öğrencilerin ağırlık ortalamalarını $60,34 \pm 0,58$ kg, boy uzunluğu ortalamaları $164,61 \pm 0,33$ cm olarak bildirilmiştir. Kurban (2019)’ın beslenme ve mühendislik öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinin ortalama kilosu $60,19 \pm 10,70$ kg, ortalama boyu $165,71 \pm 6,99$ cm olarak verilmiştir. Çalışmamızda ağırlık ortalamaları $66,66 \pm 13,64$ kg ve boy ortalamaları $170,70 \pm 8,87$ cm olarak bulundu. Literatürde çalışmamıza benzer olarak cinsiyete göre boy ve kilo ortalamaları yakın sonuçlar vermiştir.

Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması’nda BKİ; 19-30 yaş kadınlarda $24,50 \pm 5,20$ kg/m^2 , erkeklerde $24,40 \pm 3,80$ kg/m^2 olarak bildirilmiştir (TBSA 2010). Çamurcu (2017)’nin Selçuk Üniversitesi’nde okuyan öğrencilere yaptığı çalışmada BKİ değerlerine göre sınıflandırmada katılımcıların %10,60’ının zayıf, %75,90’ının normal ve %13,60’nın hafif şişman olduğu belirtilmiştir. Arpa ve arkadaşlarının (2019) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %10,40’ı zayıf veya yetersiz beslenme durumuna sahip, %85,60’ı normal beden kitle indeksinde olarak belirtilmiştir. Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda yapılan çalışmada GATA yurdunun %14,00’ünün Mehmet Akif yurdunun %15,30’unun zayıf olduğu bildirilmiştir (Güleç 2008). Tözün ve arkadaşlarının (2017) yaptıkları çalışmada erkeklerin %28,60’ının obez veya aşırı kilolu olarak bildirilmiştir. Çalışmamızda katılımcıların %67,70’i normal kiloda %4,40’ı ise obezdi. Çalışmamızın yurtlarda kalan üniversite öğrencilerine yapılmış olması sebebiyle üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyeceklere yönelmeleri ile birlikte kilo alımları kolaylaşmış ve normal ağırlıktaki öğrenci oranı diğer çalışmalara göre az bulunmuş olabilir. Çalışmamızda obez öğrenci oranının diğer çalışmalara göre az bulunması Kredi Yurtlar Kurumunda kalan öğrencilerin en azından kahvaltı ve akşam yemeklerini anne yemeklerine uygun tükettiklerinden ve bu tarz yiyeceklerinde daha sağlıklı olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Badrie ve arkadaşlarının (2004) çalışmasında eğitim düzeyi yüksek tüketicilerin %80,10’unun besin etiketlerini okudukları, eğitim düzeyi düşük tüketicilerin bu konuda bilgilerinin az olduğu belirtilmiştir. Maori, Pasifik ve düşük gelirli Yeni

Zelanda’da bilgi eksikliği, düşük seviyeli beslenme gibi nedenlerden dolayı etiket okuma alışkanlığının düşük olduğu bildirilmiştir (Signal ve ark. 2008). Üniversite öğrencilerine yapılmış olan bir çalışmada örneklemin %12,50’sinin besini satın alırken etiketlerine hiç bakmadığı, besin etiketine baktığını belirtenlerin ise %65,20’sinin sadece içindekiler bölümüne baktığı belirtilmiştir (Erdoğan ve ark. 2017). Kılıç ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada öğrencilerin %85,70’inin etiket okuma alışkanlığına sahip olduğu, okuma alışkanlığı olanların da %77,30’unun okuduğunu anladığı bildirilmiştir. Tüyben (2018)’in yaptığı çalışmada kadın bireylerin %77,40’ının, erkek bireylerin %75,70’inin besin etiketi okuma alışkanlığı olduğu belirtilmiştir. Uyar ve arkadaşları (2017) ile Misra (2007)’nin yaptıkları çalışmalarda lisans ve üzeri düzeyde öğrencilerin besin etiketi okuma alışkanlıklarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Tallant (2017) ise yaptığı çalışmada besin etiketi okuma alışkanlığına göre sağlıklı beslenme düzey durumunu incelemiştir. Tallant (2017)’in çalışmasında besin etiketi okuma alışkanlığı kazanan öğrencilerin daha sağlıklı seçimler yaptığı belirtilmiştir. Çalışmamızda literatürden düşük veriler elde edilmiştir. Çalışmamıza katılan öğrencilerin %64,20’si etiket okuma alışkanlığına sahipti. Üniversite öğrencilerinde etiket okuma alışkanlığının diğer çalışmalardan daha düşük olması öğrencilerin çoğunluğunun herhangi bir rahatsızlığı olmadığından; vitamin, karbonhidrat, kolesterol gibi değerleri önemsemediklerinden kaynaklanıyor olabilir. Buna ek olarak öğrenciler aldıkları besinlerde fiyatı ve doyuruculuğu ön planda tutup etiketleri okudukları halde önceliklerinden dolayı önemsemiyor da olabilirler.

Çil ve arkadaşları (2018) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin diyet kalitelerini belirlemek için puanlama yapmışlardır ve çalışmada %68,20’sinin yetersiz beslendiği, diyet programlarının olmadığı belirtilmiştir. Öğrencilerin hızlı hazır yiyecekleri tüketimlerine de bakan Erçim (2014) öğrencilerin %74,70’inin diyet ürünler tüketmediğini belirtmiştir. Yaptığımız çalışmada üniversite öğrencilerinin %84,70’inin diyet yapmadıkları saptandı. Yapılan çalışmaların birbirine yakın sonuçlar vermesi diyetin insanlar tarafından kısıtlayıcı bir yeme biçimi olduğunu düşüncelerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu durumu önleyebilmek için diyet yerine sağlıklı beslenme kavramı yaygınlaştırılabilir.

Hoppu ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada erkeklerin %81,00’ünün, kızların %69,00’ünün düzenli olarak kahvaltı yaptıklarını bildirmiştir. Ermiş ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %76,10’unun öğünlerini düzenli

yapamadıkları ve %52,60'ının öğle öğünlerini atladıkları bildirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamaya yönelik yapılan başka bir çalışmada erkeklerin %25,10'unun kızların %34,90'ının sağlıklı beslendiği ifade edilmiştir. Sağlıklı beslendiğini düşünen öğrencilerin %25,60'ının öğün atlamadığı bildirilmiştir. Düzenli ve sağlıklı beslenen öğrencilerin %45,30'unun ara öğünleri tercih ettikleri belirtilmiştir (Ayhan ve ark. 2012). Bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin %75,10'unun akşam yemeklerini düzenli olarak tükettikleri belirtilmiştir (Mazıcıoğlu ve Öztürk 2003). Üniversite öğrencilerine yaptığımız çalışmada yurtlarda kalan öğrencilerin %57,80'i kahvaltısını, %81,90'ı akşam yemeğini düzenli olarak yaptığını belirtti. Öğrencilerin en çok atladıkları öğün öğle yemekleri oldu. Ankara'da iki yurttaki yapılan benzer bir çalışmada kahvaltı ve akşam yemeklerinin düzenli olduğu öğle yemeklerinin ise atlandığı sonucuna ulaşılmıştır (Güleç ve ark. 2008). Bu çalışmalardaki benzerlik Kredi Yurtlar Kurumunda sabah ve akşam yemeklerinin ücretlerinin devlet tarafından karşılanıyor olmasından kaynaklanmış olabilir. Kredi Yurtlar Kurumunda öğle yemeği servisinin olmamasından dolayı o öğünün geçirilmesine de sebep olmuş olabilir. Birinci veya ikinci öğretim öğrencilerinin her ikisinin de öğle saatlerinde derslerinin olması öğle yemeğinin atlanmasına başka bir ihtimal olabilir. Ara öğün tercihlerine baktığımızda üniversite öğrencilerinin %39,72'sinin çay-kahve tükettiği saptandı. Bu durumda ara öğün kavramı içecek yoğunlukta olarak algılanmış olabilir, sağlıklı beslenmeye uygun ara öğün tercihleri öğrencilere önerilebilir. Okul kantinleri ya da üniversite öğrencilerin gittiği mekanlarda meyve gibi sağlıklı ürünlerde yer alabilir.

Çalışmamızda kız öğrencilerin %88,10'u, erkek öğrencilerin %81,30'u hızlı hazır yiyecekleri tükettiklerini belirtti. Canbolat ve Çakıroğlu (2016)'nın üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada öğrencilerin %99,60'ının hızlı hazır yiyecekleri tükettiği belirtilmiştir. Açık ve Çakıroğlu (2017)'nin yurttaki kalan kız öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %33,30'u fast food gıdaları gün aşırı, %30,00'ı cips türlerini haftada bir-iki gün tükettiklerini %37,80'i ise hazır içecekleri tüketmediklerini bildirmiştir. Çalışmamızda hazır yiyecekleri erkek öğrencilerin her gün iki üç porsiyon tüketmesi, kız öğrencilerin ise haftada birden az tüketme durumları daha yüksek bulundu. Kız öğrencilerin hazır içecekleri haftada birden az tüketme durumu erkek öğrencilerden yüksek ve her gün iki üç porsiyon tüketme durumu ise erkek öğrencilerden daha düşük bulundu. Literatürde çalışmamıza benzer olarak yakın

sonuçlar elde edilmiştir. Kız ğrencilerin hızlı hazır yiyecekleri erkek öğrencilere göre daha az tüketmesi kadınlarda beden algısının erkeklere göre daha fazla olmasından kaynaklanmış olabilir. Kaya (2011) yaptığı çalışmada katılımcıların %37,20'sinin haftada bir-iki defa, %15,00'ının ise haftada yedi ve üzeri hızlı hazır yiyecek tükettiklerini bildirmiştir. Tıp ğrencilerine yapılmış olan başka bir çalışmada öğrencilerin %81,30'u haftalık, %13,10'u günlük hızlı hazır yiyecekleri tükettiklerini, %5,60'ı ise hızlı hazır yiyecekleri asla tercih etmediklerini bildirmiştir (El-Gilany ve ark. 2016). Kız ğrencilere yapılmış olan bir çalışmada öğrencilerin yemek yapmayı bilmedikleri, hazır yiyeceklerin tadının güzel olması, hazır yiyeceklerle erişimin kolay olmasından dolayı %47,10'unun fast food türü gıdaları tükettiği bildirilmiştir (Al-Otaibi and Basuny 2015). Üniversitede okuyan 19-24 yaş arası öğrencilere yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin çoğunun haftada 1 veya 3 arasında hızlı hazır yiyecekleri tükettikleri, bu yiyeceklerin sınırlı zaman diliminde tüketilebildiği ve ekonomik oldukları için tercih edildiği belirtilmiştir (Morse and Driskell 2009). Bir başka çalışmada ebeveynlerinin evlerinde yaşayan öğrencilerin yurtlarda ya da ğrenci evinde kalan öğrencilere göre daha sağlıklı beslendikleri bildirilmiştir (Ansari et al 2012). Çalışmalardaki benzerlik ev yemekleri yapan restoran azlığından, hızlı hazır yiyeceklerin kolay ulaşılabilir olmasından ve bu tarz besinlerin bütçeye uygun olmasından kaynaklanmış olabilir.

Yaptığımız çalışmada öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile hızlı hazır yiyecek tüketimleri arasında ilişki bulunmadı. Kayışoğlu ve İçöz (2012)'n yaptığı çalışmada lise ğrencilerinin %43,00'mın, yüksekokul ve meslek yüksekokulu ğrencilerinin %36,50'sinin ve fakülte ğrencilerinin %29,20'sinin fast food gıdaları sulu yemeklere tercih ettiği bildirilmiştir. nder ve nder (2019)'in eğitim fakültesini incelediği çalışmada öğrencilerin %90,10'unun hızlı hazır yiyecekleri tükettiği belirtilmiştir. Bu gıdaları tüketen öğrencilerin %40,10'u kolay ulaşılabilir olduğunu bildirmiştir. Fakülteleri ayrı ayrı incelediğimizde öğrencilerin hızlı hazır yiyecek tüketimlerinin olduğunu fakat fakülte karşılaştırması yapıldığında bir farklılığın olmadığını öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının okudukları bölümle ilgili olmadığı düşüncesi açıklayabilir.

Cooke ve Papadaki (2014) alışmasında besin etiketi okuyanların sağlıklı beslenme bilgisinin okumayanlara göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Ancak sağlıklı beslenme konusunda yeterince bilgisi olan etiket okuyucularının diyetlerinde bu durumu

gösteremediklerini belirtmiştir. Çalışmamızda da benzer bir durum söz konusudur. Etiket okuma alışkanlığı olmayan öğrencilerde haftada birden az ve her gün iki üç porsiyon çikolata, cips türevlerini ve hazır içecekleri tüketme durumları etiket okuma alışkanlığı olanlardan istatistiksel olarak yüksek bulundu. Bu durum etiket içeriklerinin yeterince açıklayıcı olmamasından kaynaklanmış olabilir. Etiket okuma alışkanlığına göre değişen beslenme davranışlarını inceleyen bir başka çalışmada etiket okuyanların kalori ve karbonhidrat alımının azaldığı bildirilmiştir. Erkeklerde etiket okuyanların lif, kalsiyum alımının arttığı kadınlarda bu alımların değişmediği bildirilmiştir. Erkek ve kadınlarda etiket okumaya bağlı olarak alınan yağ yüzdesinin değişmediği belirtilmiştir (Oh ve ark. 2014). ABD’de yetişkinler arasında Ollberding ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada etiket okuma alışkanlığı kazananların okumayanlara göre toplam enerji, doymuş yağ, kolesterol, sodyum, diyet lifi alımlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Bozdoğan ve Yılmazel (2019)’in çalışmasında adolesanlarda besin etiketi okuyanların beslenme okuryazarlığında yüksek olduğu bildirilmiştir ve beslenme okuryazarlığı yüksek olan adolesanlarda fast food tüketiminin az olduğu belirtilmiştir. Literatürde farklı sonuçlar elde edilen çalışmaların bulunması anketin yapıldığı gruba göre farklılık göstermiş olabilir. Çalışmamızın ailelerinin yanında olmayan üniversite öğrencilerine yapılmış olması sağlıklı beslenme konusunda bilgileri olduğu halde zaman kısıtlılığı, kolay ulaşım nedenleri ile hızlı hazır yiyeceklere yönelmiş olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Ayar (2019)’ın gençler üzerinde yaptığı çalışmada gençlerin diyet varlığı ve kilo kontrol davranışları içerisinde olmalarının hızlı hazır yiyecekleri tüketimleriyle arasında anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir. Sağlıklı beslenme davranışı içinde olanların hızlı hazır yiyecek tüketimlerine değinen Thornton (2012)’un çalışmasında ankete katılanların %62,00’inin sağlıklı yemek hazırladığı, sağlıklı yemek konusunda bilgi sahibi olduğu için seyrek fast food tükettiği bildirilmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin %15,30’u diyet programı uyguladıklarını belirtti. Diyet programı uygulayan öğrencilerin hızlı hazır yiyecekleri, çikolata-cips türevlerini ve hazır içecekleri diyet programı uygulamayanlara göre daha az tükettiği istatistiksel olarak yüksek bulundu. Tüketicilerin günlük enerji alımları ve aldıkları enerjinin yağ, karbonhidrat, protein yüzdeleri ile fast food tüketim sıklıkları karşılaştırılan Whitton ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları çalışmada karbonhidrat ve protein alımı fast food tüketimi ile ters orantılıyken yağ alımı pozitif ilişkili olarak bildirilmiştir. Ayrıca bu

çalışmada hızlı hazır yiyecek tüketimi fazla olanların kolesterol seviyeleri de yüksek olarak belirtilmiştir. Literatürde çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu benzerlik diyet programı olan insanların çoğunluğunun etiket okuma alışkanlığına sahip olmasıyla birlikte yenilen besinin içeriğinin bilinmesinden dolayı tüketicileri hızlı hazır yiyeceklerden uzaklaştırmış olmasından kaynaklanabilir. Hızlı hazır yiyeceklerin diyetle belirlenmiş olan kalorinin üzerinde olması, protein-karbonhidrat-yag dengesinin sağlanamaması tüketicilerin hızlı hazır yiyeceklere olan yaklaşımını değiştirmiş olabilir.

Yapmış olduğumuz çalışmada öğrencilerin %32,42'si slow foodun temelinde sürdürülebilir yeme kavramı olduğunu belirtti. Öğrencilerin %23,97'si ise slow foodun amacının yerel gıdayı teşvik etmek olduğunu bildirdi. Slow city (Sakin Şehir) olarak seçilmiş olan Seferihisar ve Halfeti ilçelerinde Aytimur (2015)'un yaptığı çalışmada Seferihisar'da %19,70'lik, Halfeti'de %31,80'lik oranla Slow Food sürdürülebilir yeme üzerine kurulu bir kavram olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada her iki sakin şehirde de çalışmamıza benzer olarak slow foodun temelinde sürdürülebilir yemeden sonra yerel gıdayı teşvik etme amacı olduğu bildirilmiştir. Yaptığımız çalışmada üniversite öğrencilerinin %64,44'ü slow food restoranların organik ürünlerle hizmet verdiğinden dolayı pahalı olduğunu belirtti. Germov ve arkadaşları (2010)'nın yaptığı çalışmada slow food bir kalite olarak değerlendirilmiş ve kalitenin de bir bedeli olması gerektiği belirtilmiştir. Slow food restoranların maliyetli olduğu, orta ve üst sınıflara hitap ettiği bildirilmiştir. Tüketiciden üreticiye, bilim adamından uzmanına tüm sınıflardan kişilere yönelik yapılan Peano ve arkadaşları (2014)'nın çalışmasında tüketicilerin kaliteyi sürdürülebilirlikten ön planda tuttukları, üreticilerin yetiştirme koşulları ve lezzeti önemsedikleri, bilim adamları ve uzmanların ise ekonomik sürdürülebilirliği her şeyden önemli gördükleri bildirilmiştir. Cape Town'da her kesimden katılımın olduğu bir slow food etkinliğinde yapılan bir çalışmada katılımcıların etkinliklerin çok verimli olduğunu fakat bu tarz yemek yerlerinin ve bu gibi etkinliklerin çok yüksek fiyatlı olduğunu düşündükleri bildirilmiştir (Hattingh and Swart 2016). Çalışmamızda slow food restoran özellikleri hakkındaki bilgi düzeylerini algılamaya yönelik sorulara öğrenciler en çok organik ürün içerdiği, bunu takiben yerel ürünlerle hazırlandığı cevabını verdi. Çalışmamızda öğrencilerin %44,20'si slow foodun sağlıklı olduğunu ve öğrencilerin %65,80'i slow foodun nasıl geliştirileceğini bilmediklerini belirtti. Akman ve Akman (2018)'ın Uluslararası Cittaslow birliğine

üye olan ilk şehir Seferihisar’da yaptıkları çalışmada, burada yaşayan insanların Slow Food tarzı beslenme konusunda okullarda bilgilendirme faaliyetlerinin olmasına değindikleri belirtilmiştir. Yan (2015)’ın yaptığı çalışmada katılımcıların %33,50’sinin slow food kavramını meslektaşları, arkadaşları aracılığıyla duyduğu, %14,90’ının slow food etkinliklerinden haberdar olduğu belirtilmiştir ve katılımcıların slow food hakkında tanıtım yapılması gerektiğini düşündüğü bildirilmiştir. Özgürel ve Avcıkurt (2018)’un akademisyenlere yaptığı çalışmada Yavaş Yemek kavramının sırasıyla yerel ve yöresel yemekler, sağlıklı beslenme, yemekten keyif alma ve organik gıda kelimelerini çağrıştırdığı bildirilmiştir. Slow food organizasyonlarının kurmuş olduğu yeryüzü pazarları projesinin Türkiye ayağı olan Şile yeryüzü pazarında yapılmış olan bir çalışmada katılımcıların %58,20’sinin slow food kavramından haberdar olduğu, %64,20’sinin bu pazarın slow food ilkeleri olan iyi, temiz, adil kavramları üzerine kurulu olduğunu bildiği belirtilmiştir (Başarangil ve Tokatlı 2018). Literatürde çalışmamıza yakın sonuçlar yer almaktadır. Öğrenciler, akademisyenler, üretici ve tüketiciler slow foodun organik dayalı olduğu, yöreseli ön planda tuttuğu ve sağlıklı olduğu konusunda ortak paydada toplanabilmişlerdir. Toplum tarafından fast food gıdaların kötü içerikli olarak bilinmesi ve slow food akımında bu düşünceye karşıt kurulmuş olmasından dolayı araştırma grupları slow foodun sağlıklı olduğunu düşünmüş olabilir.

Çalışmamızda kız öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulma durumları ve slow food restoranlarda organik ürünler kullanıldığından dolayı pahalı olma düşüncesi erkek öğrencilerden istatistiksel olarak yüksek bulundu. Bu durum kız öğrencilerin ev yemeklerine daha düşkün olmalarından dolayı slow food akımı hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarından kaynaklanmış olabilir. Etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerde slow foodu sağlıklı bulma durumu ve slow food restoranların pahalı olduğu düşüncesi de etiket okuma alışkanlığı olmayanlara göre yüksek bulundu. Bu durum etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerin hızlı hazır yiyeceklerden uzak durmaları ve alternatif restoran arayışında slow food restoranlara yönelmelerinden kaynaklanmış olabilir. Çalışmamızda fakültelere göre slow food düşüncelerini karşılaştırdığımızda yüksekokul öğrencilerinin slow foodu sağlıklı bulmama ve slow food restoranların organik ürünler kullandığından dolayı pahalı olmalı düşüncesine katılmama durumları diğer fakültelerden istatistiksel olarak yüksek bulundu. Bu durum bazı fakültelerde beslenme dersleri verilmesinden dolayı beslenme konularında daha

bilinçli olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Çalışmamızda diyet programı olan öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulma düşüncesi diyet programı olmayan öğrencilerden yüksek bulundu. Bu durum diyet programı olan öğrencilerin hızlı hazır yiyecekleri tüketmemelerine ya da daha az tüketmelerine ek olarak slow foodun hızlı hazır yiyeceklere karşıt bir akım olduğunu düşünmelerinden kaynaklanmış olabilir.

Graaf ve Kok (2010)'un yaptıkları çalışmada Slow foodu karşıtıran Neolitik Dönem beslenmenin protein, sebze, meyve ağırlıklı olduğuna değinilmiştir. Ayrıca bu çalışmada slow food elma yemek, fast food elma suyu içmek gibi betimlenip fast foodun doyumluk hissi vermediği için daha çok tüketilip kalori alımını yükselttiği de belirtilmiştir. Çalışmamızda hızlı hazır yiyecek tüketimi her gün iki-üç porsiyon olan öğrencilerin slow foodu sağlıklı bulma ve slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesine katılmama durumları hızlı hazır yiyecekleri daha az tüketenlerden istatistiksel olarak yüksek bulundu. Bu durum slow food ve hızlı hazır yiyecek kavramlarının tamamen karşıt beslenme alışkanlıkları olmasından dolayı olabilir. Yapılan bir çalışmada öğrencilerin %80,00'inden fazlasının sağlıklı beslenmeyi bildikleri buna rağmen gençlerin neredeyse her gün bir çeşit hızlı hazır yiyecek tükettikleri belirtilmiştir (Lendvai ve ark. 2014). Özgen ve Süren (2019)'ın çalışmasında öğrencilerin hızlı hazır yiyeceklere ulaşılabilirlik konusunda bilinci varken slow food felsefesini oluşturan iyi-temiz-adil alt boyutları konusunda bilinçlerinin olmadığını bildirilmiştir. Bu tarz benzerlikler hızlı hazır yiyeceklere ulaşımın çok kolay olması, reklamlarının iyi yapılması bu nedenle de geleneksel beslenmenin unutulmaya başlamasından kaynaklanıyor olabilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızda üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyecek tüketimleri, bu yiyecekleri tüketim sıklıkları ve slow food bilgi düzeyleri incelendi. Buna göre;

1. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden;
 - Hızlı hazır yiyecekleri tüketim durumları,
 - Fast food türü gıdaları ve hazır içecekleri tercih etmeleri,
 - Slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesine katılmama durumları,
 - Slow foodu sağlıklı bulmama düşüncesi daha yüksek tespit edildi.
2. Diyet programları olan ve uygulayan öğrencilerin;
 - Hızlı hazır yiyecekleri az tüketmesi
 - Fast food türü gıdaların, çikolata-cips vb. türevlerinin, hazır içeceklerin tüketim sıklıklarının az olması
 - Slow foodu sağlıklı bulma düşüncesi diyet programı uygulamayanlardan daha yüksek bulundu.
3. Etiket okuma alışkanlığı olmayan öğrencilerde haftada birden az ve her gün iki üç porsiyon çikolata, cips türevlerini ve hazır içecekleri tüketme durumları etiket okuma alışkanlığı olanlardan yüksekti.
4. Etiket okuma alışkanlığı olan öğrencilerde slow foodu sağlıklı bulma ve slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesi etiket okuma alışkanlığı olmayanlara göre yüksek tespit edildi.
5. Yüksekokullarda okuyan öğrencilerin fakültelerde okuyan öğrencilerden;
 - Slow food tarzı beslenmeyi sağlıklı bulmama durumları
 - Slow food restoranların organik ürünler kullandığı için pahalı olduğu düşüncesine katılmama durumları istatistiksel olarak yüksek tespit edildi.
6. Hızlı hazır yiyecek tüketimi az olan öğrencilerin slow food restoranları organik ürün kullanımından dolayı pahalı ve sağlıklı bulma düşüncesi hızlı hazır yiyecek tüketimi fazla olanlardan yüksek bulundu.

Çalışmadan elde ettiğimiz sonuçlara göre hızlı hazır yiyecek tüketim sıklığının azaltılması ve slow food algılarının olumlu yönde gelişmesi için öneriler aşağıdaki gibidir.

- Üniversite çevrelerinde hızlı hazır yiyeceklerin satıldığı fast food mekanların yanı sıra tabldot usulü ev yemeklerinin verildiği slow food restoranlarında olması sağlanabilir.
- Slow food anlayışının erkekler arasında da yaygınlaşması sağlanabilir, slow food restoranların menü içerikleri, fiyatları düzenlenerek her kesime hitap edebilmesi sağlanabilir.
- Besin etiketlerinde aldatmaya neden olan sıfır şekerli, ya da glutensiz gibi ambalajın görünen kısmına yazılan bu ifadeler insanların etiketleri okudukları düşüncesine kapılmasına neden olabilir, etiketlerde içerik kısmı daha görünür yerlerde olabilir.
- Üniversite yemekhane girişlerine sağlıklı beslenmeye dair bilgilendirici görseller asılabilir.
- Devlete bağlı kurumlar olan Kredi Yurtlar Kurumunda sabah ve akşam yemeklerinden sonra öğle yemeği uygulaması da getirilip öğrenciler dışarıdaki hazır yiyeceklerden uzak tutulabilir.
- Geleneksel beslenmeyi, organik gıdayı, yerel üretimi ve sürdürülebilirliği teşvik eden slow food tarzı beslenme konusunda halk bilinçlendirilebilir, seminerlerde ya da medyada daha çok reklamı yapılabilir.
- Slow food akımının öncüsü topluluklar slow foodun sağlıklı beslenmeye olan katkısını daha fazla çalışmalar yaparak halk arasında yaygınlaştırabilirler.
- Üniversitelerde geleneksel beslenme, sağlıklı pişirme yöntemleri ve temel beslenme eğitimlerinin verildiği beslenme dersi tüm fakültelere zorunlu bir ders olarak eklenebilir.

7. KAYNAKLAR

- Açık M, Çakıroğlu FP. Yurtta kalan üniversiteli kız öğrencilerde metabolik sendrom risk faktörlerinin değerlendirilmesi. *Dicle Med J*, 2017; 44(4): 305-14.
- Alphan E. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. Hatiboğlu Yayıncılık, 2014, 2. Baskı, Ankara, Türkiye, s: 3-30.
- Akalın D, Göktaş E, Horzum E, Karaodul G, Çobanoğlu N. Beslenme Modülleri. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, 2008, Ankara, Türkiye.
- Akın G, Gültekin T. Günümüz restoran tasarımında kriterler. *SDÜ Mühendislik ve Tasarım Dergisi*, 2015; 3(3): 251-8.
- Akın G, Özkoçak V, Gültekin T. Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Antropoloji Dergisi*, 2015; 33-52.
- Akman E, Akman Ç. Yavaş şehir kriterleri çerçevesinde Seferihisar Belediyesinin faaliyetlerinden yerel halkın memnuniyet düzeyi. *AKÜSBD*, 2018; 20(2): 65-84.
- Al-Otaibi HH, Basuny AM. Fast food consumption associated with obesity/overweight risk among university female student in Saudi Arabia. *Pakistan J Nutrition*, 2015; 14(8): 511-6.
- Ansari W, Stock C, Mikolajczyk R. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries-a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 2012; 100(2): 1-7.
- Arpa TE, Erem S, Uludağ E, Uzun S. Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi. *Food and Health*, 2019; 5(3): 185-96.
- Arsenault JE. Can nutrition labeling affect obesity? *The Magazine of Food, Farm And Resource Issues*, 2010; 25(3).
- Ayar İ. Pazarlamama kavramı ve gençlerin gıda tüketim tercihleri üzerine bir araştırma de-marketing ve gençlerin gıda tüketim tercihleri üzerine bir araştırma. *İAD*, 2019; 1(13): 545-57.
- Ayhan DE, Uncu Y, Günaydın E, Gönluoçak E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H. Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *UÜTF Dergisi*, 2012; 38(2): 97-104.
- Aykut M. Toplum beslenmesinin önemi. İçinde: Halk Sağlığı Genel Bilgiler, Editörler Öztürk Y, Günay O. 2011, Kayseri, Türkiye.
- Aytimur R. Slow food hareketinin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisi üzerine bir uygulama çalışması: Halfeti ve Seferihisar örneği. Mardin Artuklu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mardin, 2015 (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Hala Hassan Elsayed Mohamed).
- Badrie N, Joseph A, Chen A. An observational study of food safety practices by street vendors and microbiological quality of street-purchased hamburger beef patties in Trinidad, West Indies, *International J Food Safety*, 2004; 3: 25-31.
- Başarangel İ, Tokatlı C. Yavaş yemek: şile yeryüzü pazarı ziyaretçilerinin memnuniyet düzeylerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2018; 6(1): 3-19.
- Baysal A. Beslenme. 2012a, 14. Baskı, Ankara, Türkiye, s: 9-80.
- Baysal A. Türk Mutfağı Özellikleri, Etkileşimleri. 2012b, Ankara, Türkiye, s:123-50.
- Belwood P. First farmers: The Origins of Agricultural Societies, 2005.
- Boğa A, Binokay S. Gıda katkı maddeleri ve sağlığımıza etkileri. *AKTD*, 2010; 19: 141-54.
- Bozdoğan S, Yılmazel G. Adolesanlarda beslenme okuryazarlığı, beslenme alışkanlığı ve gıda etiketi kullanımı. 3rd International 21st National Public Health Congress, 2019; Antalya, Türkiye.
- Büyüktuncer Z, Yücecan S. Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *J Nutr and Diet*, 2009; 37(1-2): 93-100.

- Canbolat E, Çakıroğlu FP. Üniversite öğrencilerinin fast food tüketim alışkanlıkları. *Asos Journal*, 2016; 4(26): 473-81.
- Cooke R, Papadaki A. Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Nutrition & Health Sciences*, 2014; 83: 297-303.
- Çamurcu İ. Üniversite öğrencilerinin yeme davranışlarının debq (hollanda yeme davranışı anketi) ile değerlendirilmesi: Selçuk Üniversitesi örneği. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2017. (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Nazan Aktaş).
- Çil M, Caferoğlu Z, Bilgiç P. Üniversite öğrencilerinde diyet kalitesinin ve yeme davranışının antropometrik ölçümler ile ilişkisi. *ACU Sağlık Bil Derg*, 2018; 11(1): 61-7.
- Demirel H, Kayıhan H, Özmert E, Doğan A. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014, 2.Baskı, Ankara, Türkiye.
- Demirgöl F. Çadırdan saraya Türk mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmalar Dergisi*, 2018; 3(1): 105-25.
- Düzgün E, Durlu Özkaya F. Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2015; 3(1): 41-7.
- El Gilany AH, Abdel Hady DM, El Damanawy R. Consumption and knowledge of fast/junk foods among medical students, Mansoura University, Egypt. *TAF Prev Med Bull*, 2016; 15(5): 440-4.
- Erçim RE. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2014. (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan).
- Erdoğan Aracı Ü. *Gastoronomi ve Turizm*. 2016, 1.Baskı, Ankara.
- Erdoğan P, Ünüsan N, Keser MG. Üniversite öğrencilerinin besin etiketi okuma ve helal gıda ile ilgili bilgi düzeylerinin saptanması. *Dspace@Karatay*, 2017.
- Ermış E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *SPD*, 2015; 6(1): 30-40.
- Eroğlu Samur G. Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, 2012, 2. Baskı, Ankara, Türkiye.
- Germov J., Williams L., Freij M. Portroyal of the slow food movement in the australian print media. *Journal of Sociology*, 2010; 47(1): 89-106.
- Girgin GK., Oflaz M., Karaman N. Türk cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin türk mutfağı hakkındaki görüşlerinin belirlenmesi. *MJSS*, 2017; 6(5): 97-111.
- Görgülü M. Yiyecek içecek sektöründe fast food uygulamaları ve franchising sisteminin değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2011. (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Günel Önce).
- Graaf C, Kok FJ. Slow food, fast food and the control of food intake. *Nat.Rev.Endocrinol*, 2010; 290-3.
- Guthman J. Fast food/organic food: reflexive tastes and the making of 'yuppie chow'. *Social & Cultural Geography*, 2003; 4(1): 45-58.
- Güleç M, Göçgeldi E, Bakır B, Yabancı N. Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Med J*, 2008; 50: 102-9.
- Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler 3. 2015, 3. Baskı, Ankara, Türkiye, s:1217-25.
- Güler S. Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2010; 26: 24-30.
- Güler S. Türk Mutfağı'nın değişim nedenleri üzerine genel bir değerlendirme. 1. Ulusal Gastronomi Sempozyumu Sanatsal Etkinlikler. 2007; Antalya, Türkiye.
- Gürman Ü. Temel Beslenme Bilgileri ve Çorbalar. 2014, 2.Baskı, Ankara, Türkiye.

- Hattingh C, Swart K. The motives for visitors to attend a food and wine event in Cape Town and their satisfaction levels. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure* Volume, 2016; 5(2): 1-14.
- Hilger J, Loerbroeks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 2017; 109: 100-7.
- Hoppu U, Lehtisalo J, Tapanainen H, Pietinen P. Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public Health Nutrition*, 2010; 13(6A): 965-72.
- <https://hsqm.saglik.gov.tr> (10.04.2020).
- <http://www.who.int/nutrition/challenges/en/> (30 Ağustos 2018).
- <http://www.who.int/nutrition/challenges/en/> (31 Aralık 2018).
- <https://www.slowfood.com> (13 Mart 2020).
- <https://www.slowfood.com> (12 Haziran 2019).
- <http://www.slowfoodfoundation.com>
- Karababa AO. Su ve Sağlık. İçinde: Ötleş S, Akçiçek E. İçecekler-Beslenme ve Sağlık, 2010, Ankara, Türkiye.
- Kaya D. Hızlı yiyecek tüketicilerinin hızlı yiyecek tüketme nedenleri: Mersin şehir merkezinde faaliyet gösteren yerel, ulusal, uluslararası zincir hızlı yiyecek işletme müşterileri üzerinde bir araştırma. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin, 2011 (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Kamil UNUR).
- Kayısoğlu S., İçöz A. Eğitim düzeyinin fast food tüketim alışkanlığına etkisi. *JOTAF*, 2012; 9(2): 16-9.
- Kılıç B, Gökler ME, Maimaiti N, Öztaş D, Mollahaliloğlu S. Tıp fakültesi öğrencilerinin etiket okuma ve anlama durumuna göre gıda okuryazarlığı düzeyleri. 3rd International 21st National Public Health Congress, 2019; Antalya, Türkiye.
- Kıngır S, Karakaş A, Şengün H, Çenberlitaş İ. (2015). Üniversite öğrencilerinin fast-food tercih etme sebeplerinin belirlenmesi. *Dicle Üniversitesi Örneği. Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 2015; 12(3).
- Kinley A. Local food on a global scale: An exploration of the international slow food movement. *Journal of integrated studies*, 2012; 1(3): 1-14.
- Koçak, N. Yiyecek-İçecek Hizmetleri Yönetimi. 2004, Ankara, Türkiye.
- Korkmaz S. Fast food (hızlı yemek) pazarında rekabetçi stratejilerin etkinliği: Üniversite gençliğinin tercihlerinin analizi. *Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005; 2 :22-39.
- Köksal G, Gökmen H. Çocuk Hastalıklarında Beslenme Tedavisi. 2015, 4. Baskı, Ankara, Türkiye.
- Kurban M. Üniversite öğrencilerinin beden algıları, yeme tutumları ve beden kitle indeksi (BKİ) durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Beslenme Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2019 (Tez Danışmanı: Prof. Dr. Halit Çam).
- Lee M, Lowry L. Cittaslow, slow cities, slow food: Searching for a model for the development of slow tourism. 2011 ttra International Conference, 2016.
- Leitch A. Slow food and the politics of pork fat: Italian food and European identity. *Journal of Anthropology*, 2003; 68(4): 437-62.
- Lendvai E, Gal J, Panyor A. Students habits in fast food restaurants. *International Journal of Engineering*, 2014; 4: 178-80.
- Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Dietary habits and influencing factors in university students at 3rd and 4th grades. *Erciyes Med J*, 2003; 25(4): 172-8.
- Meneley A. Extra virgin olive oil and slow food. *Anthropologica*, 2004; 46: 165-76.
- Merdol K. T. Tarih Öncesi ve Sonrası Dönemlerde Beslenme Uygulamalarında Oluşan Değişimlere Genel Bir Bakış. *Beslenme Antropoloji I*, 2012, Ankara, Türkiye.

- Meulen H. The Emergence Of Slow Food. 2008, Netherlands.
- Miele M., Murdoch J. The practical aesthetics of traditional cuisines: Slow food in Tuscany. *Sociologia Ruralis*, 2002; 42(4): 312-28.
- Morse KL, Driskell JA. Observed sex differences in fast-food consumption and nutrition self-assessments and beliefs of college students. *Nutrition Research*, 2009; 29(3): 173-9.
- Misra R. Knowledge, attitudes, and label use among college students. *Research and Professional Brief*, 2007; 107(12): 2130-4.
- Oh SW, Lee CM, Kim MG, Han NR, Song DJ, Um JY, Bae SH, Kwon H, Joh HK, Hong SW. Association between nutrition label reading and nutrition intake in Korean adults: Korea national health and nutritional examination survey, 2007-2009 (KNHANES 4). *Korean J Fam Med*, 2014; 35(4): 190-8.
- Ollberding NJ, Wolf RL, Contento I. Food label use and its relation to dietary intake among US adults. *J Am Diet Assoc*, 2010; 110(8): 1233-7.
- Önçel S. Türk mutfağı ve geleceğine ilişkin değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2015; 3(4): 33-44.
- Önder K, Önder E. Eğitim fakültesi öğrencilerinin fastfood tüketim alışkanlıkları ve tüketim alışkanlıklarını etkileyen faktörler: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi örneği. 3rd International Congress Of Eurasian Social Sciences, 2019; 467-77, Bodrum, Muğla, Türkiye.
- Özcan A., Sümer G. Küreselleşmenin kimliksiz kentleri ve Mcdonal's kent kültürü. *Asos Journal*, 2015; 7(13): 238-56.
- Özgen L. Farklı eğitim düzeyindeki öğrencilerin hızlı hazır yiyecek tüketim durumlarının ve alışkanlıklarının saptanması üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi ve Beslenme Anabilim Dalı, Bilim Uzmanlık Tezi, Ankara, 1998 (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Nevin Şanlıer).
- Özgen L, Süren T. Öğrencilerde fast food ve slow food tüketim nedenleri arasındaki farkın incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2019; 7(3): 1836-51.
- Özgürel G, Avcıkurt C. Yavaş yemek (slow food) hareketinin yerli turistler (akademisyenler) tarafından algılanışı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2018; 6(4): 568-87.
- Özmert Ergin , S., Yaman , H. Genetiği değiştirilmiş gıdalar ve insan sağlığı üzerine etkileri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2013; 2(2): 261-74.
- Öztürkcan AS., Acar S. Yaygın olarak kullanılan antimikrobiyal gıda katkı maddeleri ile ilgili genel bir değerlendirme. *İGUSABDER*, 2017; 1(1): 1-17.
- Paksoy M., Özdemir P. Yeni bir gıda tüketim alışkanlığı olarak slow food(yavaş yemek) hareketi. XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, 2014; Samsun, Türkiye.
- Peano C., Migliorini P., Sottile F. A methodology for the sustainability assessment of agri-food systems: an application to the slow food Presidia Project. *Ecology and Society*, 2014; 19(4): 24.
- Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. 2008, 1. Basım, Ankara, Türkiye, s: 1-50.
- Petrini C. Slow Food: The Case for Taste. 2001, New York, USA.
- Rakıcıoğlu N., Ayaz Topçu A., Javıdıpour I. Ankara'daki bazı fast food restoranlarında satılan hamburgerlerin besin ögesi içeriği ve beslenme açısından değerlendirmesi. T.C. Sağlık Bakanlığı, Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 2000; 57(1): 7-12.
- Rakıcıoğlu N, Samur G, Başoğlu S. Diyetisyenler İçin Hasta İzlem Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, 2017, Ankara, Türkiye.
- Rakıcıoğlu N., Baysal A. Yağda kızartma yöntemi ile pişirmede oluşan fiziksel ve kimyasal değişiklikler ve bunların insan sağlığı üzerine etkisi. *Journal Nutrition and Dietetics*, 1988; 17: 121-30.
- Sağlam F. Hızlı hazır yemek sistemi (fast food) üzerinde bir çalışma. *Journal Nutrition and Dietetics*, 1991; 20: 187-97.

- Schneider S. Good, clean, fair: The rhetoric of the slow food movement. National Council of Teachers of English, 2008; 70(4): 386-402.
- Soo J, Harris J, Davison K, Williams D. Changes in the nutritional quality of fast-food items marketed at restaurants, 2010 v. 2013. Public Health Nutrition, 2018; 21(11): 2117-27.
- Sürücüoğlu MS, Çakıroğlu FP. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin hızlı hazır yiyecekleri tercihleri üzerinde bir araştırma. Tarım Bilimleri Dergisi, 2000; 6(3): 116-21.
- Svastisalee C, Pedersen TP, Schipperijn J, Jorgensen SE, Holstein B, Krolner R. Fast-food intake and perceived and objective measures of the local fast-food environment in adolescents. Public Health Nutrition, 2015; 19(3): 446-55.
- Şensoy F., Tiritoğlu S. Beslenme arkeolojisi: Günümüz Ankara yemeklerinde geçmişin izleri. GTAD, 2018; 2(1): 209-33.
- Simonetti L. The ideology of slow food. Journal of European Studies, 2012; 42(2): 168-89.
- Shetty PS. Food and nutrition. In Oxford Textbook of Global Public Health, 2015, 6th Edition, New York, USA, p: 209-30.
- Signal L, Lanumata T, Robinson J, Tavila A, Wilton J, Mhurchu C. Perceptions of New Zealand nutrition labels by Maori, Pacific and low-income shoppers. Public Health Nutrition, 2008; 11(7): 706-13.
- Smolin L, Grosvenor M, Gurfinkel D. Beslenme Bilim ve Uygulamalar. 2020, 4.Baskıdan Çeviri.
- Sökmen A. Ağırlama Endüstrisinde Yiyecek-İçecek Yönetimi, 2003, Ankara, Türkiye.
- Sünbül Ş. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu ve ortoreksiya nervoza eğilimlerinin belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2019 (Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ebru Bayrak).
- Sürücüoğlu MS, Özçelik A. Türk Mutfağı ve beslenme kültürünün gelişimi. 2005.
- Tallant A. First-year college students increase food label-reading behaviors and improve food choices in a personal nutrition seminar course. American Journal of Health Education, 2017; 2168-3751.
- Tayar M, Haşıl Korkmaz N, Özkeleş E. Beslenme İlkeleri, 2017, 4.Baskı, Bursa, Türkiye, s:1-176.
- Tayfun A., Tokmak C. Tüketicilerin Türk usulü fast food işletmelerini tercih etme sebepleri üzerine bir araştırma. ESOSDER, 2007; 6(22): 169-83.
- T.C Resmi Gazete, 16 Kasım 1997, Sayı: 23172
- T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). 2015, Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen El Kitabı. 2016, Ankara, Türkiye.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Yayını, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2014, 2. Baskı, Ankara, Türkiye.
- Tencati A., Zsolnai L. Collaborative enterprise and sustainability: The case of slow food. Journal of Business Ethics, 2012; 110: 345-54.
- Tengiz ZM. Üniversite öğrencilerinin fast food tüketimine yönelik tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2018 (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Yasemin Oraman).
- Thornton L, Crawford D, Jeffery R. Barriers to avoiding fast-food consumption in an environment supportive of unhealthy eating. Public Health Nutrition, 2012; 16(12): 2105-13.
- Toprak İ, Şentürk Ş, Yüksel B, Özer H, Çakır B, Bideci E. Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, T.C. Sağlık Bakanlığı, 2002, Ankara, Türkiye.
- Tözün M, Sözmen MK, Babaoğlu AB. Türkiye'nin batısında bir üniversitenin sağlık ile ilişkili okullarında beslenme alışkanlıkları ve bunun obezite, fizik aktivite ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 2017; 2(1): 1-16.

- Tulchinsky T, Varaviko E. Yeni Halk Sağlığı, 2019, 3. Baskıdan çeviri.
- Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu (TBSA). 2010, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014, Ankara, Türkiye.
- Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (TOBR). 2015, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye.
- Tüyben EE. Tüketicilerin gıda güvenilirliği yönünden etiket okuma alışkanlığı ve algısının değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Toplu Beslenme Sistemleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2018 (Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mevlüde Kızıl).
- Unur K., Gök DK. Tüketicilerin tez yemek tüketme nedenleri: Mersin şehir merkezinde faaliyet gösteren yerel, ulusal, uluslararası zincir tez yemek işletme müşterileri örneği. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2012; 15(27): 357-87.
- Uyar F, Çetinkaya A, Özmen D, Tayhan A, Şahin Büyük D. Label reading habits and views on genetically modified organisms of adults during food shopping. Journal of Human Sciences, 2017; 14(3): 2458-9489.
- Ünal M., Zavalı S. Küreselleşme karşıtı bir hareket: yavaş hareketi. İTOBİAD, 2016; 5(4): 889-912.
- Ünver Y., Ünüsan N. Okul öncesinde beslenme eğitimi üzerine bir araştırma. 2004.
- Yağcı S. Van ilinde lise son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine cinsiyetlerinin etkisi. Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ, 2010 (Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Figen Dağlıoğlu).
- Yan N. Slow food in china: An exploratory study. University of Waterloo, Master, Canada, 2015.
- Yazıcıoğlu İ., Işın A., Koç B. Üniversite öğrencilerinin fast food ürünleri tercih etme nedenleri. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 2013; 1(1): 36-41.
- Yentür G., Bayhan A. Gıdalarda monosodyum glutamatın katkı maddesi olarak kullanılması. Gıda Dergisi, 1989; 14(1): 39-42.
- Yurtman A. Fast Food Sektör Profil Araştırması. 2001, Açık erişim online.
- Yurttagül M. Tüketicilerin gıda katkı maddeleri ile ilgili bilgi ve uygulamaları. Journal Nutrition and Dietetics, 1991; 20:199-208.
- Yurttagül M., Ayaz A. Katkı Maddeleri: Yanlışlar ve Doğrular. Sağlık Bakanlığı Yayını, 2012, İkinci Baskı, Ankara, Türkiye.
- Wellard Cole L, Hooper A, Watson W, Hughes C. Nutrient composition of Australian fast-food and fast-casual children's meals available in 2016 and changes in fast-food meals between 2010 and 2016. Public Health Nutrition, 2019; 22(16): 2981-8.
- Whitton C, Ma Y, Bastian AC, Chan MF, Chew L. Fast-food consumers in Singapore: demographic profile, diet quality and weight status. Public Health Nutrition, 2013; 17(8): 1805-13.
- Willet WC. Diet and health-finding a path to veritas. Eur J Epidemiol, 2018; 33: 127-35.

8. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Merve	Soyadı	Kağnıcıoğlu
Doğum Yeri	Selçuklu	Doğum Tarihi	06.02.1995
Medeni Durum	Bekar	Tel	05062300904
E-mail	mervekagnicioglu07@gmail.com	Uyruğu	T.C.
Yazışma Adresi	KYK Beyhekim Öğrenci Yurdu		

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Lisans	Afyon Kocatepe Üniversitesi	2017
Yüksek Lisans	Necmettin Erbakan Üniversitesi	
Doktora		

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. Diyetisyen	Konya Kyk Beyhekim Öğrenci Yurdu	2018- Halen
2.		-

Yabancı Dil	İngilizce
--------------------	-----------

Yayınları/Tebliğleri/Sertifikaları/Ödülleri

Özel İlgil Alanları:

Ek 1 Araştırma İzni

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE

Bilgilerinize arz ve rica ederim.

AYSO TUNCAKYNAR

03.12.2019

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜNE

Üniversitemiz Meram Tıp Fakültesi Dahili Tıp Bilimleri Halk Sağlığı Anabilim Dalı Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR' in danışmanlığını yürüttüğü yüksek lisans öğrencisi ve Beyhekim Öğrenci Yurdu Diyetisyeni Merve KAĞNICIOĞLU' nun "Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi" başlıklı tezini Konya iline bağlı KYK Ali Ulvi Kurucu Öğrenci Yurdumuzda barınmakta olan öğrencilerimize, yurdumuzun yemekhane ve kantin bölümlerinde anket çalışması yapmasında bir sakınca bulunmamaktadır.

Bilgilerinize arz ve rica ederim.

Seda ÖZDEMİR

Konya Mah. 10. Dönd. Sokak No: 10A
Tel: 0332 251 31 32
Sakarya Y.D. 6106420430



Ek 2 Etik Kurul Kararı

T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ MERAM TIP FAKÜLTESİ İLAÇ VE TIBBİ CİHAZ DIŞI ARAŞTIRMALAR ETİK KURUL KARARI	
Toplantı Sayısı:96	Toplantı Tarihi: 18 Ekim 2019
Karar Sayısı:2019/2119:Fakültemiz Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR' in "Üniversite Öğrencilerinin Hızlı ve Hazır Yiyeceklere Yönelimleri, Bu Yiyecekleri Tüketim Sıklıklarının Saptanması Ve Yeni Bir Akım Olan Yavaş Yemek Hakkında Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi" (Orientation of University Students to Fast and Ready Foods, Determination of Frequency of Consumption of These Foods and Evaluation of Knowledge Levels of Slow Food which is a New Trend) başlıklı yüksek lisans tez çalışması ile ilgili 14.10.2019 tarihli dilekçesi ve ekleri görüşüldü, Merve KAĞNICIOĞLU' nun yüksek lisans tez çalışmasının Fakültemiz Dahili Tıp Bilimleri Bölümü Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR' in sorumluluğunda yürütülmesinin uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir. Not: Çalışma ile ilgili gerekli izin ve yasal sorumluluk araştırmacılara aittir. Sorumlu Araştırmacı: Doç. Dr. Lütfi Saltuk DEMİR Yardımcı Araştırmacı: Merve KAĞNICIOĞLU ASLI GİBİDİR 18.10.2019 Ömer KONDU İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul Sekreteri	

Ek 3 Anket

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YİYECEK TERCİHLERİNİ BELİRLEME ANKETİ

Bu araştırma; Üniversite öğrencilerinin hızlı hazır yiyeceklere(fast food) yönelimlerini saptamak, bu yiyecekleri tüketim sıklıklarını belirlemek ve slow food(yavaş yemek) hakkında bilgi düzeylerini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır. Araştırmaya katılıp katılmamakta özgürsünüz. Anket formlarına isim yazmaya gerek yoktur. Anket formunda vermiş olacağınız bilgiler tamamen gizli kalacak olup sadece bu çalışmada bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Merve KAĞNICIOĞLU

Necmettin Erbakan Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Halk Sağlığı Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

SOSYODEMOGRAFİK VE BAZI KİŞİSEL ÖZELLİKLER

1-)Cinsiyetiniz:			
1.Kadın ()		2.Erkek ()	
2-)Boy:		BKİ: (Araştırmacı Tarafından Hesaplanacaktır)	
3-)Kilo:			
4-)Yaş Aralığı:			
1.18-20 ()	2.21-22 ()	3.23-24 ()	4.25-26 ()
5-)Aylık Ortalama Geliriniz:			
1.400 - ()	2.401-600 ()	3.601-800 ()	4.801 + ()
6. Eğitim Şekli:			
1.Normal öğretim ()		2. İkinci öğretim ()	
7. Sınıfınız:			

Hazırlık()	1.()	2.()	3.()	4.()	5.()	6.()
8.Okuduğunuz Fakülte:						
9. Yiyecek satın alırken etiket okuma alışkanlığınız var mıdır?						
1. Var			2. Yok			
10. Herhangi bir diyet programı uyguluyor musunuz?						
1. Evet ()			2. Hayır ()			

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

11. Okula gitmeden önce düzenli kahvaltı yapıyor musunuz?		
1. Evet ()	2. Bazen ()	3. Hayır ()
12. Her gün düzenli olarak öğle yemeği yiyor musunuz?		
1. Evet ()	2. Bazen ()	3. Hayır ()
13. Her gün düzenli olarak akşam yemeği yiyor musunuz?		
1. Evet ()	2. Bazen ()	3. Hayır ()
14. Öğünler arasında genelde atıştırma tüketir misiniz?		
1. Daima ()	2. Bazen ()	3. Hiç ()
15. Yemekten sonra aperatif olarak genelde ne tüketirsiniz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz.)		
1. Meyve ()	2. Tatlı ()	3. Kahve-çay ()
4. Soğuk içecekler ()	5. Kek ()	

FAST FOOD (HIZLI HAZIR YİYECEK TÜKETİMİ)

16. Fast Food (hamburger, pizza, döner, pide, tost, simit, kızarmış patates, gazlı içecekler) gıdaları tüketiyor musunuz?	
1. Evet ()	2. Hayır ()
17. Fast Food gıdaları tüketme sıklığınız nedir?	
1. Her gün iki-üç porsiyon ()	2. Her gün bir porsiyon ()
3. Haftada birkaç gün ()	4. Haftada birden az ()
18. Çikolata, şekerleme, cips, çerez türü gıdaları tüketme sıklığınız nedir?	
1. Her gün iki-üç porsiyon ()	2. Her gün bir porsiyon ()
3. Haftada birkaç gün ()	4. Haftada birden az ()
19. Kola, gazoz, hazır içecek türü gıdaları tüketme sıklığınız nedir?	
1. Her gün iki-üç porsiyon ()	2. Her gün bir porsiyon ()

3. Haftada birkaç gün ()	4. Haftada birden az ()
---------------------------	--------------------------

SLOW FOOD ALGISI

1. Slow food aşağıdaki ilkelerden hangisi üzerine kuruludur?		
1. Sürdürülebilir yeme ()	2. Toprağı koruma ()	3. Yerel gıdayı teşvik etme ()
4. Hiçbiri ()		5. Hepsi ()
2. Slow food restoranlarda fiyatlar düşük değildir. Çünkü bu restoranların asıl amacı kaliteli ve organik malzemeler kullanmaktır.		
1. Doğru ()		2. Yanlış ()
3. Bir restoranın slow food restoran olabilmesi için aşağıdaki kriterlerden hangisine uyması gerekir? (birkaç seçenek işaretleyebilirsiniz.)		
1. Yerel ürünler kullanılmalı ()	2. Organik malzemeler kullanılmalı ()	3. Yemek yavaş hazırlanmalı ()
4. Aşırı işlenmemiş gıda kullanılmalı ()		5. Diğer
4. Slow foodun sağlıklı olduğunu düşünüyor musunuz?		
1. Evet ()	2. Hayır ()	3. Emin değilim ()
5. Sizce slow foodu nasıl geliştirebiliriz?		
.....		