



ANKARA

HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİREYLERİN RAFİNE ŞEKER İLAVE EDİLMİŞ
ÜRÜNLERİ TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI; MAİNE,
MASSACHUSETTS VE NEW HAMPSHIRE ÖRNEĞİ**

Sinem TALAN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI

GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI

ARALIK 2023



**BİREYLERİN RAFİNE ŞEKER İLAVE EDİLMİŞ ÜRÜNLERİ
TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI; MAİNE, MASSACHUSETTS VE NEW
HAMPSHİRE ÖRNEĞİ**

Sinem TALAN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

**ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

ARALIK 2023

TEZ ONAY SAYFASI

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı Gastronomi ve Mutfak Sanatları Programı Yüksek Lisans öğrencisi Sinem TALAN tarafından hazırlanan “Bireylerin Rafine Şeker İlave Edilmiş Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları; Maine, Massachusetts ve New Hampshire Örneği” Başlıklı tez çalışması 29/12/2023 tarih ve 16:30 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak **KABUL** edilmiştir.

KABUL

RET

Danışman (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):
Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi



Başkan (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):
Doç. Dr. Tufan SÜREN
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi



Üye (Unvan/Ad-Soyad/Kurum):
Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi



ETİK BEYAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Sinem Talan

29/12/2023

Bireylerin Rafine Şeker İlave Edilmiş Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları; Maine,
Massachusetts ve New Hampshire Örneği
(Yüksek Lisans Tezi)

Sinem TALAN

ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Aralık 2023

ÖZET

Bu araştırma, Amerika Birleşik Devletleri'nin Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde ikamet eden bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim durumlarını saptamak amacıyla toplam 385 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların %40,0'inin 1981-1999 yılları arasında, %33,5'inin ise 1965-1980 yılları arasında doğduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %88,3'ünün ABD uyruklu olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %57,1'i evlidir, %39,5'i Massachusetts'te yaşamaktadır ve %71,7'sinin diyet kısıtlaması gerektiren kronik bir hastalığı bulunmamaktadır. En çok tüketilen tatlı ürünler incelendiğinde; katılımcıların %35,8'inin kurabiyeyi ayda bir, %27,8'inin ise haftada bir tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %62,1'inin genellikle öğün aralarında tatlı tükettikleri saptanmıştır. Katılımcıların %66,8'i kahvesine/çayına şeker atmamaktadır. Katılımcıların %17,1'inin tatlı tüketirken katkı maddesi olup olmadığına dikkat ettiklerini belirtirken; %12,7'si ise diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen göstermektedir. Katılımcıların %43,4'ünün "Tatlı yiyecekleri acıktığımda atıştırma olarak yemeyi seviyorum." ifadesine "Katılıyorum" yanıtını, %18,7'sinin ise "Katılmıyorum" yanıtını verdikleri tespit edilmiştir. Ankete katılan kadınların %68,3'ü ve erkeklerin %60,3'ü şeker kullanmamaktadır. Şeker kullanımı erkeklerde daha fazladır($p<0,05$). Çalışmaya katılan kadınların %63,8'inin, erkeklerin ise %54,8'inin öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir.

Bilim Kodu : 116909

Anahtar Kelimeler : ABD'deki Rafine Şekerli Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları, İlave Şeker, Tatlı Ürünler, Tüketim Sıklığı

Sayfa Adedi : 84

Tez Danışmanı : Dr. Öğretim Üyesi Fulya SARPER

Refined Sugar Added Products Consumption Habits of Individuals: A Research in Maine,
Massachusetts and New Hampshire
(Master's Thesis)

Sinem TALAN

ANKARA HACI BAYRAM VELI UNIVERSITY
GRADUATE EDUCATION INSTITUTE

November 2023

ABSTRACT

This research was conducted on a total of 385 participants to determine the consumption of products containing refined sugar by individuals residing in the states of Maine, Massachusetts and New Hampshire in the United States. It was determined that 40.0% of the participants were born between 1981-1999 and 33.5% were born between 1965-1980. It was determined that 88.3% of the participants were US nationals. 57.1% of the participants are married, 39.5% live in Massachusetts, and 71.7% do not have a chronic disease that requires dietary restrictions. When the most consumed sweet products are examined; It was determined that 35.8% of the participants consumed cookies once a month and 27.8% consumed cookies once a week. It was determined that 62.1% of the participants generally consumed dessert between meals. 66.8% of the participants do not add sugar to their coffee/tea. While 17.1% of the participants stated that they pay attention to whether there are additives when consuming desserts; 12.7% are careful to consume fruit instead of other desserts. 43.4% of the participants said, "I like to eat sweet foods as snacks when I am hungry." It was determined that 18.7% responded "I agree" to the statement and 18.7% responded "I disagree". 68.3% of women and 60.3% of men participating in the survey do not use sugar. Sugar use is higher in men ($p < 0.05$). It was determined that 63.8% of women and 54.8% of men participating in the study consumed sweets between meals.

Science Code : 116909

Key Words : Consumption Habits in the USA, Added Sugar, Sweet Products,
Refined Sugar Consumption Frequency

Page Number : 84

Supervisor : Assist. Prof. Dr. Fulya SARPER

TEŞEKKÜR

Çalışmanın tüm aşamalarında bilgi birikimi ve fikirleriyle bana rehberlik eden, zamanını ve tecrübelerini benimle paylaşarak beni yönlendiren değerli danışmanım ve hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tezimi geliştirmem için değerli fikirlerini ve bilgi birikimlerini benimle paylaşarak yol gösteren hocalarım Doç. Dr. Tufan SÜREN ve Doç. Dr. Mehmet GÜLLÜ'ye çok teşekkür ederim.

Hayatım boyunca beni her konuda cesaretlendiren, başarılı olacağıma inanan ve bana güç veren sevgili annem Gülten TALAN'a sonsuz teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
GRAFİKLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	9
2.1. ABD Hakkında Genel Bilgiler	9
2.2. ABD Yemek Kültürü	9
2.3. ABD’de Şeker ve Şekerli Ürünlerin Kullanılma Durumu.....	11
2.4. Şekerli Ürünler ve Zararları	13
3. YÖNTEM.....	15
3.1. Araştırmanın Problemi	15
3.2. Araştırmanın Amacı.....	15
3.3. Araştırmanın Önemi	16
3.4. Varsayımlar.....	16
3.5. Kapsam ve Sınırlılıklar.....	16
3.6. Araştırma Modeli.....	16
3.7. Evren ve Örneklem.....	17
3.8. Verilerin Toplanması.....	17
3.9. Verilerin Analizi.....	19

4. BULGULAR VE TARTIşMA	21
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	55
KAYNAKLAR.....	64
EKLER.....	68
ÖZGEÇMİş	84



TABLÖLAR LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri	21
Tablo 4.2. Katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim sıklıkları	23
Tablo 4.3. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri kullanımını etkileyen faktörlerin dağılımları	25
Tablo 4.4. Tatlıların tüketildikleri öğünlerin dağılımları.....	26
Tablo 4.5. Tatlıların alındığı yerlerin dağılımı	26
Tablo 4.6. Tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı.....	27
Tablo 4.7. Kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı	27
Tablo 4.8. Katılımcıların tatlı tüketimine ilişkin bazı ifadeler katılımcı düzeylerinin dağılımı.....	28
Tablo 4.9. Cinsiyet ile tatlıların tüketildikleri öğünlerin dağılımı	30
Tablo 4.10. Cinsiyet ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı	31
Tablo 4.11. Cinsiyet ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı	31
Tablo 4.12. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı	32
Tablo 4.13. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı	33
Tablo 4.14. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı	34
Tablo 4.15. Doğum yılı ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı	34
Tablo 4.16. Doğum yılı ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı.....	35
Tablo 4.17. Doğum yılı ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı.....	36
Tablo 4.18. Eğitim seviyesi ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı	37
Tablo 4.19. Eğitim seviyesi ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı.....	37
Tablo 4.20. Eğitim seviyesi ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı.....	38
Tablo 4.21. Kronik hastalığı olma durumu ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı	39

Tablo 4.23. Kronik hastalığı olma durumu ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı.....	41
Tablo 4.24. Tatlı tüketimine ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi.....	41
Tablo 4.25. Tatlı tüketimine ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin uyruk açısından incelenmesi.....	43
Tablo 4.26. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin doğum yılı açısından incelenmesi.....	45
Tablo 4.27. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin eğitim seviyesi açısından incelenmesi.....	47
Tablo 4.28. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin kronik bir hastalığı olma durumu açısından incelenmesi.....	49
Tablo 4.29. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihleri ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi	51
Tablo 4.30. Cinsiyet ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı	51
Tablo 4.31. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihleri ile doğum yılı arasındaki ilişkinin incelenmesi	52
Tablo 4.32. Doğum yılı ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı.....	53
Tablo 4.33. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihleri ile uyruk arasındaki ilişkinin incelenmesi.....	53
Tablo 4.34. Uyruk ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı	54

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 2.1. ABD’de kişi başına tatlandırıcı kullanım durumu.....	12
---	----



KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar

Açıklamalar

ABD

Amerika Birleşik Devletleri

BKİ

Beden Kütle İndeksi

DSÖ

Dünya Sağlık Örgütü

NBŞ

Nişasta Bazlı Şeker

SPSS

Statistical Package for Social Sciences

USA

United States of America

1. GİRİŞ

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Akyol ve ark, 2008).

İnsanın bedenlen, aklen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısına sahip olabilmesi ve bunu sürdürebilmesi sağlıklı ve üretken olarak yaşayabilmesi, beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi etmenlerle ilgilidir. İnsan yaşam kalitesinin arzu edilir düzeyde sürdürülebilmesi başlıca beslenme, giyinme ve barınma gereksinimlerinin karşılanmasına bağlıdır. Bu üç gereksinimden giyecek ve barınak uygarlık geliştikçe gıdaya oranla daha başarılı bir şekilde sağlanmaktadır. Ancak besinler ve beslenme üzerinde yapılan araştırmalar insanların gıdasız yaşayamayacağını ve bu gıdaların da sağlıklı ve dengeli olması gerektiğini ortaya koymaktadır (Tayar ve ark, 2017).

Herhangi bir gıda tek başına, günlük tüketim seviyesinde; bir günlük tüm ihtiyacı karşılayacak besin ögesi miktarını barındırmaz. Bu sebeple beslenme planlamasında çeşitli gıdaların yeterli seviyelerde tüketilmesi ile dengeli ve yeterli beslenme sağlanabilir. Besin içeriklerindeki ögeler; tür, miktar ve biyoyararlılıkları değişik özelliklere sahiptir (Ünver, 2004).

Günümüzde besin alımı sadece vücudun enerji ve besin ögelerine olan ihtiyacından kaynaklanmayıp, duygudurum değişikliklerinden etkilenebilmektedir. Çevresel faktörler, yoğun çalışma temposu, aile ve arkadaş ilişkileri vb. birçok nedenden dolayı bireyler stres, mutluluk, hüzn gibi birçok duygusal değişiklik yaşamaktadır. Duygusal iştaha sahip bireyler duygudurum değişikliklerinden daha fazla etkilenecek her zamanki besin alım miktarını ve çeşidini değiştirebilmektedir. Bu gibi durumlarda tatlı ve tatlı besinler kolay ulaşılabilirliği ve sonrasında hissettirdiği pozitif duygular nedeniyle tercih edilebilmektedir. Duygusal açlık nedeniyle tercih edilen birçok tatlı besin ve içecek yüksek miktarda fruktoz içermektedir (Derya, 2020).

Sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesinde en önemli rollerden biri yeterli ve dengeli beslenmeye aittir. Yeterli ve dengeli besleme; büyüme, dokuların yenilenmesi ve işlevselliğini devam ettirmesi için gerekli olan besin öğelerinin kişinin ihtiyaçlarına uygun olarak yeterince alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu olarak açıklanabilir. (Tayar ve Korkmaz, 2007)

Gerek ağırlık kontrolünü sağlamak gerekse bağışıklığı güçlü tutmak adına beslenmede doğru davranışlarda bulunmak gerekmektedir. Rafine hazır gıdalardan uzak durmak, Akdeniz diyetinin temelini oluşturan meyve, sebze ve tam tahıllı ürünlerden zengin, doymuş yağ içeriği düşük beslenme modeline uymak önemlidir (Eskici, 2020).

Rafine edilmiş ve ilave şeker içeren karbonhidratlar lif içeriği bakımından fakirdirler ve insülin direncine sebep olabilirler. İnsülin direncinin kanser üzerine etkisi tam olarak bilinmemektedir. Araştırmacılar, bu gıdaların meme kanseri gibi bazı kanser türleri için risk teşkil edip etmediğinin belirlenmesi üzerine çalışmalarını sürdürmektedir (Arıkan ve Perçinci, 2021).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bazı çalışmalardaki verilere göre; geçmiş yıllara kıyasla günlük kalori alımında artış saptanmış ve bu artışın %80.0'inin şekerli içeceklerden geldiği bildirilmiştir. Fast food tarzı beslenme ile özellikle içeceklerden gelen kalori artışı oldukça fazladır (Çiftçi, 2019).

Şekerden önceki başlıca tatlandırıcı olarak bal kullanılırdı. Özellikle düşük sosyoekonomik düzeyde olanların normal beslenmelerinde hiçbir tatlandırıcı kullanmadıkları tespit edilmiştir. Sofralarda genellikle nişasta, arpa, buğday, yulaf ve çavdar bulunduğu saptanmıştır. Yeni Gine'de ve Hindistan yarımadasında ilk defa şeker kamışından şeker elde edilmiştir. Avrupa'ya orta çağda tanıtılarak kralların ve aşırı zenginlerin sofralarına girmiştir. Zaman içinde şeker temininin artmasıyla kullanımı da artmıştır (Bulut ve Mir, 2011).

Dünya genelinde şeker üretiminin yaklaşık %28'i şeker pancarından %72'si de şeker kamışından yapılmaktadır. Şeker kamışı ve şeker pancarından üretilen şekerler arasında kalite bakımından bazı farklılıklar bulunmaktadır. Şeker kamışı bitkisinin

şeker pancarına göre daha düşük maliyetlerle üretiliyor olması sebebiyle şeker kamışından üretilen şeker dünya genelinde daha fazla yaygınlaşmıştır (Kaya 2015).

Tüm dünyada gerek nüfus artışı gerekse de beslenme tarzında izlenen değişimlere bağlı olarak rafine şeker tüketimi katlanarak zirveye ulaşmıştır. Son elli yılda tüketilen rafine şeker esas olarak şeker pancarı ya da kamışından elde edilen, mutfak şekeri olarak da adlandırılan sukrozdur. Sukroz, aynı zamanda sebze ve meyvelerde de bulunan, glukoz ve früktozun birleşmesinden oluşan doğal bir disakkarittir (Boyunağa ve ark, 2018).

Şeker, hem enerji içeriği hem de tadı nedeniyle beynimizdeki ödül sistemini tetikleyen lezzetli bir besindir ve yiyecek bağımlılığına neden olan işlenmiş besinlerin ana yüzünü oluşturmaktadır. Şekerin beyindeki genel etkileri ve özellikle de beynin ödül yollarında etkileri yoğun bir araştırma ve tartışma alanı olmuştur. Şeker tüketimi, mezokortikolimbik sistemi madde kullanımıyla benzer şekilde aktive eder. Şeker alımına bağlı olarak beyinde dopamin D1 reseptör bağlanması artış ve D2 reseptör bağlantısında azalma olmakta ve dopamin seviyelerinde oluşan bu değişiklik önce yoksunluğa, ardından devam eden şeker alımına yol açabilmektedir. Kanda yüksek şeker seviyeleri periferik olarak salınan iştah hormonlarının düzenlenmesinin yanı sıra, hipotalamik iştah peptitlerini de etkilemektedir. Beyin nörokimyasında şeker alımıyla oluşan bu değişiklikler büyüklük bakımından daha küçük olmasına rağmen madde kullanımı ile meydana gelen değişikliklerle benzerdir. Şekerin insan sağlığı üzerinde yarattığı olumsuz sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda oluşturabileceği bağımlılığın ciddi sonuçlar yaratacağı açıktır. Bu sebeplere dayanarak, şeker tüketiminin azaltılması adına, hem bireysel hem de toplum sağlığına yönelik, devletin ve endüstrinin birlikte hareket ettiği adımlar atılması önem taşımaktadır (Arslan ve ark. 2020).

Günümüzde şeker kamışı ya da şeker pancarından elde edilen şekerden farklı olarak yüksek fruktozlu mısır şurubu da birçok üründe kullanılmaktadır.

Fruktoz, temel olarak karaciğerde metabolize edilen ve glukoz ile aynı enerji yüküne sahip olan, fakat glukoz gibi doyma ve tokluk hissi oluşturmeyen monosakkarit yapısında bir karbonhidrattır. Yüksek fruktoz içeren hazır yiyecek ve içecekler

doyma hissi oluşturmazlar ve gıdanın tadını da maskeleyemedikleri için de çok tüketilirler (Öztürk ve ark, 2015).

Yüksek fruktozlu mısır şurubu, ABD’de 1970’lerin başlarında ilave bir tatlandırıcı olarak tanıtıldı. Yaygın olarak meşrubat, meyveli içecek, kurabiye ve diğer işlenmiş yiyecekleri tatlandırmada kullanıldı. Bunun masa şekerine göre raf ömrü ve maliyetle ilgili bazı avantajları vardı:

- Daha tatlı olması,
- Nemlendirme özelliği,
- Renk ve tat geliştirme,
- Pek çok ürünle kolayca karışabilmesi,
- Yiyeceklere ve meşrubatlara uygulanan hem fiziksel hem fonksiyonel özelliklere katkı sağlama,
- Glikoz gibi doyma ve tokluk hissi oluşturmaması (ikinci acıkma hissini öne çeker, daha çok tüketilir),
- Raf ömrünün uzun ve maliyetinin az olması (Bulut ve Mir, 2011).

Yüksek fruktozlu mısır şurubu farklı formülasyonlarla gelmektedir; en yaygın olanı HFCS-55 olarak bilinmektedir çünkü %55’i fruktoz ve %45’i glukozdur. Sükrozda bu oran %50–%50’dir. Bu madde aslında meşrubatlarda, kayda değer bir tatlılık farkı olmaksızın ucuz bir maliyetle sükrozun yerine kullanmak amacıyla üretilmiştir (Taubes, 2020).

Bu ürünün kullanımı özellikle sanayi gelişimiyle birlikte son 30 yılda giderek artmıştır. ABD’de son 35 yılda fruktozdan zengin mısır şurubu tüketimi kişi başına yılda 0.3 gramdan 33 kg’a yükselmiştir (Bulut ve Mir, 2011).

Rafine şeker, “boş karbonhidrat olarak bilinir, çünkü içinde hiçbir besin değeri olmadan kalori sağlar; vitamin, mineral ve lif içermez. Başka bir deyişle saf bir kalori dozudur ve sindirimi yavaşlatacak lif barındırmaması nedeniyle çok hızlı bir şekilde kan dolaşımına geçmektedir (Carr, 2016).

Posa, besinlerin sindirilmeyen kısmını oluşturur ve bağırsak hareketlerini hızlandırır. Vücutta besinlerin sindirimi sonucu oluşan ya da dışarıdan alınan zararlı maddelerin

vücuttan dışarı atılmasını sağladığından ve tokluk hissini arttırdığından posa içeriği yüksek besinlerin tüketilmesi önemlidir. Posa içeriği yüksek sebze ve meyve tüketimine dair farklı öneriler mevcut olsa da günlük 3 veya daha fazla sebze porsiyonu ve 2 veya daha fazla meyve porsiyonu çeşitlilik sağlanarak tüketilmelidir. Günlük hedeflenen 30 g posa tüketimine ulaşabilmek için tam tahılları, kuru baklagilleri, nişasta içermeyen sebze ve meyveleri çeşitlendirerek tüketmenin önemi vurgulanmaktadır. Aynı zamanda beslenmede basit şeker tüketimi azaltılmalıdır. Bunların yerine kompleks karbonhidratlardan (tahıllar, kuru baklagiller, sebze vb.) zengin besinler tercih edilmelidir. Basit şekerler sadece enerji sağlarken, kompleks karbonhidratları içeren besinler ile enerjinin yanı sıra vücut çalışması için gerekli olan protein, vitamin, mineraller ve posa sağlanmış olur (Arıkan ve Perçinci, 2021).

Yaşanılan coğrafyadaki bölge farklılıkları toplumların yemek kültüründe geniş bir lezzet yelpazesi sunmaktadır. Yaşanılan coğrafyada görülen farklı iklim türleri de toplumların yemek kültürünü ve lezzet anlayışını çeşitlendirmektedir (Yayla ve Aktaş, 2017).

Şehir yaşamında insanların tükettiği yiyeceklerin neredeyse tamamında yüksek oranlarda şeker bulunmaktadır. Çikolata, bisküvi, pasta, şekerleme, kola, vb. yiyecekler basit şekerler açısından son derece zengin gıdalardır. Bahsedilen gıdalar ile vücuda alınan şekerler hızlı bir şekilde sindirime uğrar ve sonrasında kana geçer. Bunun sonucunda kan şekeri hızlı bir şekilde yükselir. Bu süre zarfında, pankreas daha fazla insülin salgılar ve hipoglisemiye eğilim artar. Birey hipoglisemi sebebi ile açlık hisseder ve atıştırma gereksinimi duyar (Çiftçi, 2019).

Serbest şeker alım kaynakları ülkeden ülkeye değişse de şekerle tatlandırılmış içecekler dünyadaki çoğu popülasyonda ana kaynak olarak tanınmaktadır. Şekerli içeceklerin serbest şeker oranları farklılıklar göstermekle birlikte, yine de popüler asitli içeceklerin çoğu 100 ml 10 g şeker içermektedir. Örneğin 470 ml’lik “küçük boy” kola 47 gram şeker ihtiva etmektedir. Doğal %100 meyve sularında da serbest şeker oranı oldukça fazladır; yaklaşık olarak 100 ml sinde 8-10 gram şeker içerebilirler. Güneydoğu Asya popülasyonlarında yaygın olarak tüketilen tatlandırılmış konserve sütlerin her 100 gramında 55 gramdan fazla şeker bulunmaktadır. Çay ve kahve tüketiminin fazla olduğu toplumlarda da beraberinde

şeker tüketiminin fazla olabileceği düşünülebilir. Bu içeceklerin tüketiminin azaltılması ya da kaçınılması, diyetteki serbest şeker tüketimini de azaltacaktır (Özcan, 2021).

Kompleks karbonhidratları içeren tam tahıllar, kuru baklagiller ve sebzeler iyi karbonhidrat kaynakları iken; fazlaca tüketilen şeker, nişasta, rafine edilmiş tahıllar ve tatlılar sağlıklı karbonhidrat kaynağı olarak önerilmemektedir (Beyhan ve Taş, 2019).

Günümüzde diyetlerdeki şekerin ve şeker içeren gıda maddelerinin tüketimindeki hızlı artış, uzun dönem sonra bazı sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yüksek oranda şeker tüketiminin insanlarda diş çürümelerine, aşırı şişmanlamaya, kalp hastalıklarına sebep olduğu, ayrıca doğal şekerin kan şekerini hızla arttırdığı ve buna bağlı olarak diyabetli hastalarda zararlı etkiler oluşturduğu görülmüştür. İnsan sağlığını önemli ölçüde tehdit eden bu hastalıkların tedavisi için, medikal tedavinin yanı sıra bilinen en etkili yol, aktivitenin artırılmasıyla birlikte diyetlerin düzenlenmesidir. Bu hastalıkların tedavisi için hastaların diyetlerinde şeker ve şekerli yiyeceklerin tüketimini kısıtlama yoluna gidilir (Yılmaz, 2011).

Toplam günlük alınan şeker miktarı, günlük enerji gereksiniminin %10'unu geçmemelidir, hatta bu değer %5'in altına düşürülmelidir. Şeker tüketiminin azaltılması adına hem bireysel hem de toplum sağlığına yönelik devletin ve endüstrinin birlikte hareket ettiği adımlar atılması önem taşımaktadır (Arslan ve ark, 2020).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezite “sağlığı bozabilecek derecede vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmaktadır. DSÖ, obezitenin dünya çapında yaygınlığının 1980 ve 2014 yılları arasında iki kattan daha fazla yükseldiğini bildirmiştir. DSÖ, fazla kilo ve obezitenin adölesanlar arasında da arttığını bildirmektedir. Son yıllarda özellikle ABD ve Avrupa ülkeleri gibi gelişmiş toplumlarda çocukluk çağı ve adölesan dönemi obezitesi önemli artışlar göstermiştir. DSÖ Avrupa Bölgesi ülkelerindeki çocuk ve adölesanların %20'den fazlası fazla kilolu iken bunların üçte birinin obez olduğu saptanmıştır (Gürel ve Hisar, 2018).

Günümüzde ulaşılması eskiye nazaran çok daha kolay olan şeker ve diğer tatlandırıcıların insan sağlığı üzerindeki etkileri hala tartışılmaktadır. Şeker içeriği yüksek olan ürünlerin diyabet, obezite, kalp-damar gibi pek çok hastalığa sebep olması söz konusudur. Bu tez çalışması ile beraber, Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerindeki bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıkları analiz edilerek, literatüre katkı yapılması amaçlanmıştır.





2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. ABD Hakkında Genel Bilgiler

1492 yılında Cristopher Columbus tarafından keşfi sonrası birçok devletin kolonilerini kurduğu Amerika Birleşik Devletleri, modern demokrasi olgusunun ortaya çıkmış olduğu ilk ülke olarak bilinmektedir. Modern demokrasi olgusunun ortaya çıkmış olan ilk ülke özelliğine sahip olmasının yanı sıra, Amerika Birleşik Devletleri, zenginlik noktasında dünya sıralamalarında daima zirve ve zirveye en yakın noktada yer almış ve bulunduğu konumu korumuştur. Ayrıca, ABD, Başkanlık sisteminin de anavatanı olarak bilinmektedir (Manioğlu, 2023).

ABD, Kuzey Amerika kıtasının ortasında bulunmaktadır. Kuzeyde Kanada, güneyde Meksika, doğuda Atlas Okyanusu, batıda Büyük Okyanus vardır. Ayrıca Kanada'nın kuzey batısında Alaska ve Büyük Okyanus'un ortasında Hawaii bulunmaktadır. ABD topraklarının uzunluğu; kuzeyden güneye 2575 km, doğudan batıya ise 4500 km'dir. Göller, çam ormanları, karlı dağlar, çayırlar, akarsular, yaylalar, kumlu kıyılar ve kurak toprakları ile Amerika farklı bir coğrafyadır (Birecikli, 2011).

Amerika, tarihte ulusların karışması, dini hoşgörü, sosyal eşitlik, ekonomik imkan ve siyasi demokrasi alanlarında şimdiye kadar girişilmiş en iddialı deneyimi temsil eder. Avrupalı tarihçiler ve seyyahlar, Amerikan halkının özlü yüksek niteliklerini kolayca kabul etmekle birlikte, uzun zamandan beri şu nokta üzerinde ısrarla durmuşlardır: Amerikan tarihi renksiz ve yavandır, değişiklik ve zenginliği, güzelliği yoktur. Fakat aksine Amerikan tarihi olağanüstü dramatik ve renklidir ve destansı bir hava içinde gelişmiştir. Küçük ve zayıf bir ulusun koca bir kıtada bir baştan bir başa yayılışı dramının ve birkaç dağınık koloninin en güçlü bir devlet haline gelişinin Yeniçağ tarihinde bir benzeri görülmemiştir (Nevins and Commager, 1951. Çeviren, İncılık, 2005).

2.2. ABD Yemek Kültürü

Amerika, topraklarının verimli olmasına rağmen kıtanın coğrafi konumundan kaynaklanan zor şartlar ile tarım tekniklerinin gelişmemiş olması nedeniyle, kendi başına zenginlik ve gelişim sağlayamamış bir mutfığa sahiptir. Eski Dünya

mutfağına kakao, mısır, kırmızıbiber, patates, domates, fasulye, ayçiçeği ve hindi benzeri birçok ürünü kazandıran Amerika kıtası, buna rağmen oradan daha fazla ürün almıştır. Eski dünyadan gelen pek çok besin maddesi, kıtanın verimli tarlalarından üretilerek Amerika'yı bu gıdaların en büyük üreticisi konumuna getirmiştir. Fakat mutfak bakımından değerlendirildiğinde, tüm bu zenginliklerin aynı biçimde zengin ve gelişmiş bir beslenme alışkanlığı oluşturamadığı görülmektedir (Doğdubay ve Saatçi, 2020).

Ulus olmayan bir devlet olan ABD'de mutfak kültürünü Amerikan mutfağı olarak genel bir çerçevede tanımlamak zordur. Ancak buradaki mutfak kültürü kolayca bölgesel mutfak kültürleri olarak tanımlanabilir. Kolomb'un keşfinden sonra bu bölgede yaşayan yerli Amerikalıların mutfak kültürü bölgeye sonradan gelen milletlerin mutfak kültürleri ile etkileşime uğramıştır. Genel çerçevede günümüz Amerikan bölgesel mutfak kültürlerinde en fazla yerli Amerikan, İngiliz, İspanyol, Afrikalı ve Fransız etkilerini görmek mümkündür (Yarış ve Özkaya, 2015).

20. yüzyılın sonlarından itibaren ABD'de evde kalıp yemek yapan kadın artık yok gibidir. Çalışan ve ekonomik gücü olan kadınlar yemek yapmayı beceremedikleri gibi, bu işe zaman da ayırmak istememektedirler. ABD'de bugün yemeklerin yarısından fazlası ev dışında yenmekte ve bunların da büyük kısmını önemli ölçüde fast food ürünleri oluşturmaktadır. Giderek tam bir fast food diyetetiğine dönüşen ABD mutfağı, ekonomik gücü ve oluşturduğu tüketim kültüründen kâr etme arzusuyla küresel bir özellik kazandı. Bu medeniyetin kola ve hamburger gibi tek tipleşen basit ürünleri, bütün dünya mutfakları ve insanlar üzerinde bir sıradanlaşma ve mekanikleşmeyi de başlatmış bulunmaktadır. Bu ürünleri yemenin belli bir tarzı yoktur. Yatarken, yürürken, direksiyon başında, kamuda, evde, işte ama büyük ihtimalle tek başına ve belli bir öğüne bağlı olmaksızın tüketilmektedirler (Közleme, 2012).

Zaman içerisinde ABD mutfağı; tek tipleşen ürünlerden oluşan, mekanikleşmiş ve sıradanlaşmış üretimin olduğu, yemenin tarzının ve öğününün olmadığı, sıradan ve tek tip mekanlarda ve/veya mekanın esas alınmadığı bir tüketim yeri alışkanlığının olduğu ve geleneksel mutfağı tehdit eden bir mutfak halini almıştır. 21. yüzyıl ile birlikte; özellikle Fast Food'da global anlayış ile birlikte geleneksel anlayışı da

kapsayan organik yeni beslenme anlayışları kendilerine yer bulmaya başlamıştır (Doğdubay ve Saatci, 2020).

2.3. ABD’de Şeker ve Şekerli Ürünlerin Kullanılma Durumu

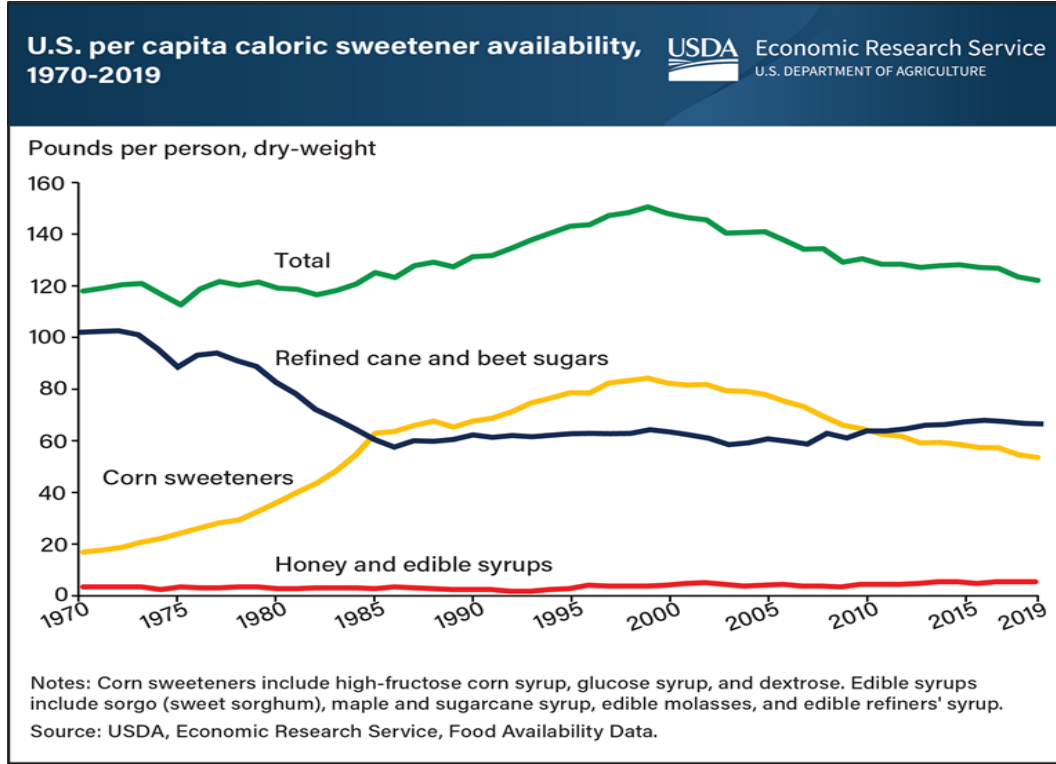
Şekerli tatlandırılmış içecekler, Amerikan halkının diyetinde büyük paya sahip ek şeker kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu içeceklere kolayca ulaşılabilirdiğinden ve maliyetli olmadığından ve satışları dikkat çeken görseller ve pazarlama taktikleriyle teşvik edildiğinden dolayı, genellikle gençler ve daha az geliri olan kişiler tarafından tercih edilmektedir (Köfteci, 2019).

Amerikan Mutfağında, şeker yerine şeker kamışından elde edilen şurup kullanılmış, pasta yapmak için sezonluk yabani meyveler değerlendirilerek tatlandırıcı olarak değerlendirilmiştir. Alkollü içecek olarak ise; elma şarabı, yine şeker kamışından üretilen rom ve bira tercih edilmiştir. Balkabağı; kültürel obje olmasının yanı sıra (Cadılar Bayramı etkinliklerinde olduğu gibi) ekmek, kurabiye ve de bira yapımında da kullanılmıştır (Comer, 2000).

Amerika’da Sohyun ve ekibinin yaptığı geniş çaplı araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha fazla şekerli içecek tükettiği belirtilmiştir. Katılımcıların ortalama dörtte biri günde bir defa soda veya meyveli şekerli içecek tüketmektedir. Beslenme uzmanları tarafından önerilen günde beş porsiyon meyve ve sebze tüketiminden daha az miktarda sebze ve meyve tüketen bireylerde basit şekerli içecek içme oranının daha fazla olduğu belirtilmiştir (Derya, 2020).

ABD Tarım Bakanlığı ve Kongre Raporlarına göre, ABD gıda sanayii şeker tüketimi geleneksel olarak Mısırdan elde edilen Nişasta Bazlı Şeker (NBŞ) ağırlıklı ve öncelikli bir seyir izlerken, son yıllarda sağlık riskleri nedeniyle bu şeker türünün üretiminin gerilediği belirtilmiştir. ABD Tarım Bakanlığı kamuoyuna açıkladığı raporda; 2000-2016 yılları arasında toplam şeker üretimi içinde pancar şekeri üretiminin %24 arttığı, mısırdan elde edilen fruktoz şurubu tüketiminin ise % 35 azaldığını belirtmiştir. Yine aynı rapor bu azalışın “sağlık kaygısı” nedeniyle olduğunu vurgulamıştır. ABD Tarım Bakanlığı gelecek 10 yıllık planlamalarında; ABD’de Mısır nişasta bazlı şeker tüketiminin (NBŞ) azalmaya devam edeceği ve

şeker pancarı ve şeker kamışından elde edilen şeker tüketiminin %21 oranında artacağı raporlanmıştır (www.gidatarim.edu.tr, erişim tarihi: 20 Nisan 2023).



Grafik 2.1. ABD’de kişi başına tatlandırıcı kullanım durumu (www.ers.usda.gov)

Grafik 2.1’deki veriler incelendiğinde, yüksek fruktozlu mısır şurubu, glikoz şurubu ve dekstrozun kullanım durumunun 2000 ile 2010 yılları arasında önemli ölçüde arttığını ve ardından düşmeye başladığını görülmektedir. Öte yandan bal ve pekmez gibi tatlandırıcıların toplam şeker kullanımında en az yüzdeye sahip olduğu ve yıllar içinde kullanımında çok fazla hareketlilik olmadığı görülmektedir.

1994’te Amerikan Diyabet Derneği, Amerikalıların kalorilerinin %60 ila %70’ini karbonhidrattan almalarını önerdiğinde diyabet (ve obezite) salgını patlak vermiştir. 1997 ile 2007 yılları arasında ABD’deki diyabet vakalarının sayısı iki katına çıkmıştır. 1980’den 2011’e kadar bu sayı en az üç kat artmıştır. 2014 yılı itibarıyla ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (CDC), 29 milyondan fazla Amerikalının (her on kişiden birinin) diyabet hastası olduğunu ve bu kişilerin yaklaşık %28’inin diyabetli olduğunu bilmediğini (onlara henüz diyabet tanısı konmadığını) öne sürmüştür (Perlmutter, 2020).

2.4. Şekerli Ürünler ve Zararları

Günümüzde artan besin tüketimi bireyin günlük enerji ve besin öğelerine olan ihtiyaçlarının haricinde besinlerden alınan keyif ile de ilgilidir. Besinlerin tadı, duyuşal özellikleri besinlerin seçiminde önemli etmenlerdir. Yemekten sonra sevilen bir tatlının tüketilme isteğı bu duruma örnek gösterilebilir (Köse ve Şanlıer, 2015).

BabicZ-Zielińska (2006) da yaptığı çalışmada gıda seçimlerinde psikolojinin etkisini incelemiştir. Bu kapsamda kafein içeren gıdaların enerjiyi yükselttiğı, motivasyonu arttırdığına dair çalışmalara yer verirken, tatlıların hem üzüntü gibi olumsuz duygularda hem de mutluluk gibi olumlu duygu durumlarında tercih edildiğine değinmiştir. Ayrıca kadınların yemek tercihlerinde erkeklere oranla daha duyuşal davrandıklarını da belirtmiştir. Kuzey Amerika’da üniversitedeki kadın öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada da stresli durumlarda genellikle tatlı veya karışık yiyecekler tüketildiğı sonucuna varılmıştır. Yaygın olarak tüketilen tatlı yiyeceklerin; çikolata/şeker barları, şeker, dondurma, kek, tatlı ekmekler, taze veya konserve meyveler olduğu gözlenmiştir. Ayrıca her kategoride seçilen yiyeceklerin çeşitliliğinin stresli koşullar altında azaldığına ulaşılmıştır (Kandiah ve ark, 2005).

Şekerin beyni uyaran etkileri o kadar bağımlılık yapıcıdır ki, şekerin tadını alma becerisi elinden alınmış fareler bile, su ve şekerli su verildiğinde her seferinde şekerli suyu tercih etmişlerdir. Burada söz konusu olan durum ise; “tat” ya da “psikoloji” ile ilgili değildir. Fareler sadece şekerin kimyasal etkilerine tepki vermişlerdir (Dow, 2021).

Sanayileşmenin artmasıyla gelişen ve büyük bir pazara sahip olan besin endüstrisinin raf ömrü uzun, ucuz üretilen ve daha cazip lezzetlere sahip besin üretme çabası sonucunda şeker ve çeşitlerinin içeren gıdaların artması obezejenik çevreye katkı sağlamaktadır. Yüksek şeker içeriğine sahip bu paketli gıdalara ulaşımın daha ucuz ve kolay olması doğal kaynaklardan alınan besinleri ne yazık ki daha pahalı hale getirmekte çoğunlukla ilk tercih olmaktan uzaklaştırmaktadır. Yapılan çalışmalar şeker ve şekerli besinlerin obezojenik faktör olduğunu yani obezite, diyabet, metabolik sendrom gibi günümüz hastalıkları üzerine etkisinin olduğunu göstermektedir (Başkurt, 2019).

En yaygın kullanılan basit şekerler, kristal şeker, mısır şurubu ve beyaz undur. Modern insan tükettiği yiyeceklerin neredeyse tamamında bu basit şekerlerden en az birini bolca alır. Beyaz ekmek, her tür pasta, börek ve şekerleme, hamburger ekmekleri, kolalı içecekler, çikolata, cips, bisküvi vb. yiyecekler bu basit şekerlerden son derece zengindir. Bu yiyeceklerle alınan şekerler hızla sindirilir ve kana geçer. Böylece kan şekerini daha kısa zamanda daha çok yükseltir ve buna paralel olarak, pankreasın daha çok insülin salgılamasına neden olurlar. Yüksek kan insülini, sindirim sisteminden şeker emilimi azalmaya başladıktan bir süre sonraya kadar yüksek kalır ve hiperglisemi sonrası hipoglisemiye eğilimi artırır. Kişi bu dönemdeki hipoglisemi nedeni ile açlık hisseder ve atıştırır. Böylece daha önce tüketilen yiyecekler enerji olarak kullanılamadan, yeni bir yiyecek ve enerji alımı dalgası ortaya çıkar. Atıştırma istekleri genel olarak basit şekerlerden zengin gıdalarla atlatılır. Kekler, bisküvi, şekerlemeler, çikolata, cips vb. bunların başında gelir. Bu beslenme tarzı, yeterince hareketin olmadığı bir yaşamda en sonunda vücutta yağ birikmesine ve obeziteye neden olur (Sezer, 2012).

Şeker ilaveli içecekler yüksek kalori ve düşük besin değeri içeren maddelerdir. Bu ürünlerin fazla tüketimi günlük ilave şeker alımını arttırmaktadır. DSÖ günlük ilave şeker alımının günlük enerjinin %5'ini geçmemesini önermiştir. Şeker ilaveli içeceklerin bir porsiyonu bile bu sınırı aşmaktadır (Muslu ve Kermen, 2020).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, kapsam ve sınırlılıklar, araştırmanın modeli, evren ve örneklemin belirlenmesi, verilerin toplanması ve analiz yöntemine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Problemi

Yetişkin bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri kullanma alışkanlıklarını ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmanın alt problemlerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

1. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketme sıklıkları nasıldır?
2. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketme durumları cinsiyet yaş ve eğitim seviyelerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketme durumları kronik hastalıkları olma durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketme durumları bireylerin uyruğuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri eğilimlerini etkileyen faktörler nelerdir?
6. Rafine şeker ilave edilmiş ürünler yerine, taze meyve sebze gibi sağlıklı ikameler tercih edilmekte midir?
7. Rafine şeker ilave edilmiş ürünler en çok hangi öğünde tüketilmektedir?
8. Bireyleri rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketmeye yönelten duygusal etkenler nelerdir?

3.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışma Amerika Birleşik Devletleri'nin Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde yaşayan bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Bu genel amaç doğrultusunda kişilerin sosyo-kültürel ve sosyo-ekonomik durumlarının, vücut ağırlıklarının, boy uzunluklarının, rafine şeker ilave edilmiş

ürünlere karşı tutumlarının ve sağlığa etkileri hakkındaki görüşlerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

3.3. Araştırmanın Önemi

Bu tez çalışması ile beraber, bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıklarına dair veriler analiz edilerek, bu konuda farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri obezite oranı yüksek olan ülkelerden birisi olduğu için, rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu konuda araştırma yapılması önem arz etmektedir.

3.4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılacak veri toplama tekniği kurallara uygun olarak hazırlanmıştır.

Araştırmaya katılacak kişilerin anket sorularına verdikleri yanıtlar samimi ve güvenilirlerdir.

3.5. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıkları Amerika Birleşik Devletleri'nin Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde ikamet eden katılımcılardan alınan verilerle analiz edilmiştir. ABD'nin bütün eyaletlerinde veriler toplamının güçlüğü ve zaman sınırlamaları öngörüldüğünden dolayı seçilen üç eyalet üzerinden araştırmayı yürütmek daha erişilebilir ve detaylı bilgilere ulaşmaya yardımcı olmuştur. Bu bağlamda araştırmanın kapsamını Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde yaşayan kişilerden gönüllü olanlar çalışmaya katılmışlardır.

3.6. Araştırma Modeli

Bu araştırmada tarama modeli uygulanmıştır. Bireylerin demografik ve kişisel özellikleri, şekerli ürünleri tüketim sıklıkları, bireylerin tatlı çeşidi tercihleri ve tüketim alışkanlıklarını etkileyen çeşitli faktörler, duygu durumu ve tatlı tüketimi arasındaki ilişki ile ilgili bilgi edinmek amacıyla anket formu uygulanmıştır (Ek 1).

3.7. Evren ve Örneklem

Evren, araştırma sonuçlarının genele yayılmak istendiği canlı ya da cansız elemanlar bütünüdür. Örneklem ise, belirli bir evrenden belirli kurallara göre seçilen ve evreni temsil ettiği kabul edilen küçük gruptur (Karasar, 2016).

Araştırmanın evrenini araştırmacının kolay ulaşabilmesi nedeniyle Amerika Birleşik Devletleri Maine, New Hampshire ve Massachusetts eyaletlerinde yaşayan bireyler oluşturmuştur.

Kayıp değer analizleri yapılmadan evvel örnekleme oluşturan katılımcı sayısının 397 olduğu tespit edilmiştir. Ancak katılımcılardan ölçeğin bazı maddelerini boş bırakanlar veya birden fazla maddeyi işaretleyenler saptanmıştır ve bu nedenle 12 katılımcının örneklemden çıkarılmasına karar verilmiştir. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini Maine, New Hampshire ve Massachusetts eyaletlerinde yaşayan ve araştırmaya katılmayı kabul eden farklı yaş gruplarına mensup 385 katılımcı oluşturmuştur.

3.8. Verilerin Toplanması

Bu çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Bireylerin demografik özellikleri, rafine şeker ilave edilmiş ürünlere karşı tutumları, tatlı tüketim alışkanlıkları ve sıklıkları anket sorularının yanıtlanması yoluyla elde edilmiştir. Tarama modeli geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme ya da etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun bir biçimde ‘gözleyip’ belirleyebilmektir. Tarama modelinde amaçların ifade edilişi genellikle soru cümleleri ile olur. Bunlar; “Ne idi?”, “Nedir?”, “Ne ile ilgilidir?” ve “Nelerden oluşmaktadır?” gibi sorulardır (Karasar, 2012).

Tarama araştırmalarında bilgiler, araştırmacının belirlediği cevap seçenekleri ile toplanmaktadır. Bu bilgi toplama yöntemiyle araştırmacı sunduğu mevcut seçeneklerle katılımcının asıl görüşünü yansıtmamasını veya katılımcının yakın görüşünün ifade edilmesini sağlayarak araştırmaya katılan katılımcıları yönlendirme olasılığı bulunmaktadır. Tarama modelinde araştırmacılar katılımcıların özelliklerinin

ve görüşlerinin neden kaynaklandığından ziyade katılımcılar arasında nasıl dağıldığıyla ilgilenmektedir (Büyüköztürk ve ark, 2017).

Evren, araştırmada toplanacak verilerin analizi ile elde edilecek sonuçların geçerli olacağı, yorumlanacağı gruptur (Büyüköztürk ve ark, 2017).

Ana kütle; araştırma kapsamında incelenen tüm veri kaynaklarıdır. Evren de denmektedir. Ana kütle içerisinden, ana kütleyle temsil edecek nitelik ve nicelikte, ana kütleyle temsil eden, ana kütleli özelliklerini yansıtan, inceleme sonuçlarının ana kütleyle genellenmesinin doğru sonuçlar vereceği bir inceleme grubunun belirlenmesine örnekleme denir. Sistematığı iyi oturtulmuş ve bunun sonucunda örnek kütleli doğru belirlenmesini sağlayan bir örnekleme söz konusu olabiliyorsa, çoğunlukla ana kütle ile ilgilenmeye gerek yoktur. Çünkü muhtemelen sonuç, küçük hata payları ile, ana kütleli elde edilecek olan sonuçla hemen hemen aynı olacaktır (Küçük, 2016).

Bu çalışmada nicel araştırma tekniği ile veriler elde edilmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki katılımcı bireylerin soruları cevaplaması yoluyla veriler toplanarak hedef kitlenin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıklarıyla ilgili bilgilere ulaşılmıştır. Anket, demografik bilgi formu ve tez danışmanı Sarper'in yapmış olduğu çalışmalarda kullanılan soruların ve çeşitli çalışmalarda kullanılan anket formlarının birleştirilmesiyle hazırlanmıştır. İlk bölüm, katılımcıların demografik bilgileri ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. İkinci bölüm, katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim sıklıklarını ve bu ürünleri en çok tükettikleri öğünleri saptamaya yönelik oluşturulmuş sorulardan oluşmaktadır. Üçüncü bölüm ise; katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tercih ederken dikkat ettikleri faktörleri belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Çalışmanın ABD'de yapılmasından dolayı anket formu İngilizce olarak hazırlanarak katılımcılarla paylaşılmıştır. Çalışmanın verileri Google Forms üzerinden oluşturulan anket formunun katılımcılar tarafından 14/09/2022 – 02/12/2022 tarihleri arasında çevrimiçi doldurulması yoluyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler Türkçeye çevrilerek analizleri yapılmıştır.

Nicel araştırma yöntemi, tümünden gelimci bir yaklaşımı benimsemektedir. Bu yüzden kuramsal temelin kurulması ya da alan yazın taraması yapılması önem arz

etmektedir. Araştırmalar birbirini tamamlayan ve geliştiren şekilde yapılmaktadır; bir ağacın dalları gibi şekillenmekte ve gelişmektedir. Her araştırmanın sonucundaki öneriler yeni araştırmalara kapı açmaktadır. Veri toplama ve çözümleme süreçleri de çoğu zaman sayısal süreçlerdir (Şimşek, 2018). Nicel araştırmalar genel-geçer bilgilere ulaşmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda bu çalışmalar tekrarlanabilirlik ve nesnellik özelliklerine sahiptir (Gürbüz ve Şahin, 2017).

3.9. Verilerin Analizi

Bilimsel bir araştırmada verilerin toplanması işlemi tamamlandıktan sonra bu verilerin belirli yöntemlere göre analizinin yapılması başka bir deyişle işlenmesi gereklidir. Çünkü toplanan ham veriler düzensiz bir malzeme yığını gibidir. Toplanan bütün bilgilerin, araştırmanın amacı doğrultusunda değerlendirilmesi, sınıflandırılması ve sistematik bir hale getirilerek işlenmesi gerekmektedir. Böylece bu bilgilerden anlamlı bir sonuç çıkarılabilir (Koç, 2017).

Verilerin analizi bir istatistik programı kullanılarak yapılmış ve ilgili istatistikler uygulanmıştır. Kategorik değişkenler için frekans ve yüzde, tüketim sıklığı ve ifadelerle ait katılım düzeyleri için frekans ve yüzde ile birlikte ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tatlı kullanımına ait değişkenler ile kategorik değişkenler arasındaki ilişki Ki-kare testi ile analiz edilmiştir.

Cronbach's alfa katsayısı ölçeğin güvenirlik düzeyini vermektedir. Katsayı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Alfa (α) katsayısına bağlı olarak ölçeğin güvenilirliği şu şekilde yorumlanmaktadır.

- $0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,
- $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçeğin güvenirliği düşük,
- $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilir,
- $0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Güvenirlik	Madde sayısı
0,728	11

11 maddenin güvenirlik katsayısı 0,728'dir. Buna göre güvenirlik katsayısı oldukça yüksektir.



4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde, anketlerden elde edilen veriler istatistiksel analizler yapılarak tablolar halinde sunulmuştur.

Bireylerin demografik özelliklerinin dağılımları Tablo 4.1’de verilmiştir.

		n	%
Cinsiyet	Kadın	312	81,0
	Erkek	73	19,0
Doğum yılı	1945 ve öncesi	6	1,6
	1946-1964	82	21,3
	1965-1980	129	33,5
	1981-1999	154	40,0
	2000 ve sonrası	14	3,6
Uyruk	ABD	340	88,3
	*Diğer	45	11,7
İş Durumu	Tam zamanlı çalışan	241	62,6
	Yarı zamanlı çalışan	27	7,0
	Asker	1	0,3
	İşsiz/iş arayan	7	1,8
	Emekli	49	12,7
	Öğrenci	25	6,5
	Ev hanımı	24	6,2
Aylık gelir durumu	Engelli/çalışamayacak durumda	11	2,9
	0-750 dolar	35	9,1
	751-1250 dolar	29	7,5
	1251-1750 dolar	38	9,9
	1751-2500 dolar	70	18,2
Eğitim seviyesi	2501 dolar ve daha fazla	213	55,3
	İlkokul ve altı	3	0,8
	Ortaokul	2	0,5
	Lise	75	19,5
	Ön lisans	49	12,7
	Lisans	138	35,8
	Yüksek lisans	101	26,2
	Doktora	17	4,4

Tablo 4.1. Katılımcıların demografik özellikleri (n=385)

**Boy	1,52 m (5 feet) altı	5	1,3
	1,52 m ile 1.62 m (5' -5' 4" feet) arası	113	29,4
	1,62 m ile 1,82 m (5' 4" - 6 feet) arası	240	62,3
	1,82 m ile 1,93 m (6 - 6' 4" feet) arası	23	6,0
	1,93 m ile 2,13 m (6' 4" ile 7 feet) arası	2	0,5
	2,13 m (7 feet) üzeri	2	0,5
**Kilo	45 kg (100 pounds) altı	4	1,0
	45 kg ile 67 kg (100 - 149 pounds) arası	125	32,5
	68 kg ile 90 kg (150 - 199 pounds) arası	150	39,0
	90 kg ile 112 kg (200 - 249 pounds) arası	77	20,0
	113 kg (250 pounds) ve üzeri	29	7,5
Medeni durum	Evli	220	57,1
	Bekar	165	42,9
İkamet durumu	Maine	123	31,9
	Massachusetts	152	39,5
	New Hampshire	110	28,6
En uzun süre yaşanan yer	Köy	24	6,2
	Şehir	225	58,4
	Büyükşehir	118	30,6
	Metropol	18	4,7
Diyet kısıtlaması gerektiren aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisine sahipsiniz?	Kronik hastalığım yok	276	71,7
	Diyabet	30	7,8
	Hipotroidi	24	6,2
	Hipertiroidizm	2	0,5
	Kalp	3	0,8
	Kanser	5	1,3
	Böbrek	3	0,8
	***Diğer	42	10,9

*Diğer uyruklara mensup katılımcılar, “Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı” seçeneklerini yazmışlardır.

** Amerika’da kullanılan ölçü birimlerinin metre ve kilogram cinsine çevrilmesi sağlanırken yuvarlama yapılmıştır.

***Diğer hastalıklara sahip katılımcılar “Astım, Obezite, Migren, Yüksek Kolesterol, Hiper Tansiyon, Çölyak, Osteoporoz ve Egzama” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.1. (devam) Katılımcıların demografik özellikleri (n=385)

Tablo 4.1’e bakıldığında, katılımcıların %81,0’nin kadın, %29,0’nun erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %40,0’nın 1981-1999 yılları arasında, %33,5’inin ise 1965-1980 yılları arasında doğduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %88,3’ünün ABD uyruklu olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %62,6’sını tam zamanlı çalışanlar,

%12,7'sini emekliler; %7,0'ının ise yarı zamanlı çalışanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %55,3'ünün aylık gelirinin 2501 dolar ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %35,8'i lisans mezunu, %26,2'sinin ise yüksek lisans mezunudur.

Katılımcıların %62,3'ünün boyu 1,62 m ile 1,82 m (5' 4"- 6 feet) arasındayken, %29,4'ünün boyu 1,52 m ile 1.62 m (5 -5' 4" feet) arası olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %39,0'ının kilosu 68 kg ile 90 kg (150 - 199 pounds) arasındadır. Katılımcıların %57,1'i evlidir. Katılımcıların %39,5'i Massachusetts'te yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %58,4'ünün en uzun süre şehirde yaşamış oldukları saptanmıştır. Katılımcıların %71,7'sinin diyet kısıtlaması gerektiren kronik bir hastalığı bulunmamaktadır. %7,8'inin diyabet, %6,2'sinin hipotroid, %1,3'nün ise kanser hastası olduğu belirlenmiştir.

	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		Ayda bir		Yılda bir		Hiç tüketmem		Ort	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Reçel	2	0,5	12	3,1	42	10,9	77	20,0	145	37,7	107	27,8	2,25	1,10
Marmelat	-	-	2	0,5	9	2,3	34	8,8	72	18,7	268	69,6	1,45	0,79
Jöle	-	-	8	2,1	23	6,0	66	17,1	123	31,9	165	42,9	1,92	1,01
Sütlü tatlı	5	1,3	17	4,4	49	12,7	85	22,1	108	28,1	121	31,4	2,35	1,24
Kurabiye	5	1,3	44	11,4	107	27,8	138	35,8	67	17,4	24	6,2	3,25	1,10
Kek	1	0,3	5	1,3	30	7,8	115	29,9	203	52,7	31	8,1	2,42	0,82
Dondurma	7	1,8	38	9,9	111	28,8	116	30,1	85	22,1	28	7,3	3,17	1,15
Şerbet	1	0,3	5	1,3	20	5,2	41	10,6	120	31,2	198	51,4	1,75	0,96
Gofret	4	1,0	4	1,0	12	3,1	41	10,6	91	23,6	233	60,5	1,64	0,98
Bisküvi	-	-	6	1,6	23	6,0	71	18,4	99	25,7	186	48,3	1,87	1,02
Bitter çikolata	18	4,7	36	9,4	69	17,9	98	25,5	96	24,9	68	17,7	2,90	1,39
Sütlü çikolata	11	2,9	33	8,6	71	18,4	113	29,4	100	26,0	57	14,8	2,89	1,28
Beyaz çikolata	-	-	7	1,8	18	4,7	54	14,0	123	31,9	183	47,5	1,81	0,97
Meyveli yoğurt	16	4,2	33	8,6	67	17,4	67	17,4	65	16,9	137	35,6	2,59	1,52
Sade granola	7	1,8	23	6,0	34	8,8	77	20,0	88	22,9	156	40,5	2,22	1,32
Şeker kaplı granola	1	0,3	8	2,1	18	4,7	50	13,0	62	16,1	246	63,9	1,66	1,03
Meyve granola	2	0,5	12	3,1	23	6,0	63	16,4	51	13,2	234	60,8	1,79	1,15
Çikolatalı granola	3	0,8	5	1,3	15	3,9	49	12,7	56	14,5	257	66,8	1,61	1,02
Tart	-	-	4	1,0	10	2,6	36	9,4	84	21,8	251	65,2	1,52	0,85
Donut	2	0,5	12	3,1	40	10,4	110	28,6	147	38,2	74	19,2	2,42	1,04
Browni	1	0,3	7	1,8	32	8,3	100	26,0	185	48,1	60	15,6	2,34	0,92
Cheesecake	1	0,3	3	0,8	17	4,4	61	15,8	193	50,1	110	28,6	1,99	0,86
Cupcake	1	0,3	5	1,3	22	5,7	83	21,6	204	53,0	70	18,2	2,20	0,86
Muffin	3	0,8	11	2,9	46	11,9	113	29,4	148	38,4	64	16,6	2,48	1,04
Whoopies	-	-	3	0,8	9	2,3	47	12,2	124	32,2	202	52,5	1,67	0,84
Puding	1	0,3	2	0,5	4	1,0	36	9,4	77	20,0	265	68,8	1,45	0,78
Profiterol	-	-	-	-	7	1,8	33	8,6	55	14,3	290	75,3	1,37	0,72

Tablo 4.2. Katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim sıklıkları (n=385)

Fudge	-	-	2	0,5	6	1,6	38	9,9	142	36,9	197	51,2	1,63	0,77
S'mores	-	-	1	0,3	5	1,3	47	12,2	158	41,0	174	45,2	1,70	0,75
Çörek	2	0,5	3	0,8	6	1,6	49	12,7	90	23,4	235	61,0	1,59	0,89
Pasta	-	-	4	1,0	11	2,9	86	22,3	217	56,4	67	17,4	2,14	0,77
Sıcak çikolata	2	0,5	7	1,8	20	5,2	73	19,0	173	44,9	110	28,6	2,08	0,96
Meyve suyu	1	0,3	3	0,8	15	3,9	49	12,7	73	19,0	244	63,4	1,61	0,94
Meyveli soda	1	0,3	6	1,6	17	4,4	50	13,0	52	13,5	259	67,3	1,60	1,00
Hipotonik spor içeceği	4	1,0	8	2,1	12	3,1	45	11,7	50	13,0	266	69,1	1,59	1,06
İzotonik spor içeceği	3	0,8	7	1,8	13	3,4	42	10,9	53	13,8	267	69,4	1,57	1,02
Hipertonik spor içeceği	3	0,8	3	0,8	12	3,1	40	10,4	48	12,5	279	72,5	1,50	0,95
Enerji içeceği	10	2,6	9	2,3	22	5,7	36	9,4	47	12,2	261	67,8	1,70	1,24
Kola	12	3,1	12	3,1	29	7,5	48	12,5	54	14,0	230	59,7	1,90	1,34
Diyet kola	20	5,2	24	6,2	20	5,2	40	10,4	48	12,5	233	60,5	2,00	1,52

Tablo 4.2. (devam) Katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim sıklıkları (n=385)

Tablo 4.2 incelendiğinde, en çok tüketilen rafine şeker ilave edilmiş ürünler olarak, katılımcıların %35,8'inin kurabiyeyi ayda bir, %27,8'inin ise haftada bir tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %29,4'ünün ayda bir sütlü çikolata, %25,5'inin ise ayda bir bitter çikolata tükettikleri saptanmıştır.

Katılımcıların %30,1'inin dondurmayı ayda bir tükettikleri tespit edilmiştir. Tiryaki ve Akbay'ın (2009) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %15,1'nin ayda 1 veya iki kez dondurma tükettikleri belirlenmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Ayrıca Uzdil (2016) yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin %62,1'nin dondurmayı nadiren tükettikleri belirlenmiştir.

En az tüketilen tatlı ürünler incelendiğinde; katılımcıların %75,3'ünün profiterolü hiç tüketmedikleri, %68,8'inin ise pudingi hiç tüketmedikleri belirlenmiştir. Bireylerin %69,6'sının marmeladı hiç tüketmedikleri saptanmıştır.

Katılımcıların %31,4'ünün sütlü tatlıları hiç tüketmedikleri tespit edilmiştir. Sezgin (2021) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %18,3'ünün sütlü tatlı tüketmedikleri saptanmıştır. Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir. Ayrıca, Erçim (2014) yapmış olduğu araştırmada erkeklerin %23,5'u ve kadınların %21,3'nün sütlü tatlıları hiç tüketmedikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların %63,4'ünün meyve suyunu tüketmedikleri, %3,9'unun ise haftada bir kez tükettikleri tespit edilmiştir. Onurlubaş ve arkadaşlarının (2015) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %4,1'inin meyve suyunu hiç tüketmedikleri, %43,5'inin ise haftada bir kez meyve suyu tükettikleri belirlenmiştir. Ayrıca Işkın'ın (2016) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %11,8'nin taze meyve suyunu, %5,2'sinin ise hazır meyve suyunu hiçbir zaman tüketmedikleri belirlenmiştir. Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir.

Katılımcıların %59,7'sinin kolayı hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Kumburlu (2022) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %9,8'inin fast food içecek grubundan asitli içecekleri hiçbir zaman tüketmedikleri belirlenmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermemektedir.

Katılımcıların %5,2'sinin diyet kolayı her gün, %6,2'si gınaşırı, %5,2'sinin haftada bir ve %10,4'nün ayda bir tükettikleri saptanmıştır. Memiş (2004) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin diyet içeceklerden kolayı %14,6'sı haftada 1 ve 15 günde 1, %8,7'si nadiren, %7,8'i gınaşırı, %6,8'inin de her gün tükettiği, maden suyunu %8,7'si nadiren, %7,8'i gınaşırı, sade gazozu ise %8,7'sinin haftada 1 %7,8'inin nadiren tükettiği belirlenmiştir. Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir.

		n	%
Tatlı tüketim tercihlerinizi etkileyen faktörler nelerdir?	Sosyal medya	14	3,6
	Arkadaş önerileri	58	15,1
	Ürünün fotoğrafı	46	11,9
	Ürünün fiyatı	59	15,3
	Hepsi	63	16,4
	*Diğer	145	37,7

*Tatlı tüketim tercihlerini diğer faktörlerin belirlediğini belirten katılımcılar “Ürünün lezzeti, Açlık Seviyesi, Ruh Hali, Deneyimler, Ürünün İçeriğindeki, Glutensiz Olup Olmadığı, Canımın Çekmesi, Glikoz Seviyesi, Süt ve Süt Ürünlerinin Bulunup Bulunmadığı, Hiçbir Etkenin Belirlemediği” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.3. Bireylerin rafine şeker ilave edilmiş ürünleri kullanımını etkileyen faktörlerin dağılımları (n=385)

Rafine şeker ilave edilmiş ürünleri kullanımını etkileyen faktörler Tablo 4.3'te incelenmiştir. Katılımcıların %15,3'ünün ürünün fiyatı, %15,1'nin arkadaş önerileri, %11,9'nun ürünün fotoğrafından etkilendiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %3,6'sı ise sosyal medyanın tatlı tüketim tercihlerini belirlediğini belirtmişlerdir.

		n	%
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	23	6,0
	Öğle yemeği	24	6,2
	Akşam yemeği	99	25,7
	Öğün aralarında	239	62,1

Tablo 4.4. Tatlıların tüketildikleri öğünlerin dağılımları (n=385)

Tablo 4.4 incelendiğinde, katılımcıların %62,1'inin genellikle öğün aralarında tatlı tükettikleri, %6,0'ı ise kahvaltıda tatlı ürünler tükettikleri tespit edilmiştir.

Gül ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların %13,6'sının öğle öğününde, %19,8'inin ise akşam öğününde tatlı çeşitlerini tercih ettikleri belirlenmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Çalışmamızda katılımcıların %6,2'si öğle öğününde, %25,7'sinin ise akşam yemeğinde tatlı tükettikleri saptanmıştır.

Acar (2015) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin öğünlerde tükettikleri besin çeşitleri sorgulandığında öğrencilerin ara öğünlerde %49,9'nun bisküvi, şeker, çikolata, patates kızartması tükettiği saptanmıştır.

		n	%
Genelde tatlıları nereden alırsınız?	Fırın	41	10,6
	Süpermarket	233	60,5
	Evde yaparım	88	22,9
	Kafe	23	6,0

Tablo 4.5. Tatlıların alındığı yerlerin dağılımı (n=385)

Tatlıların alındığı yerlerin dağılımı Tablo 4.5'te verilmiştir. Katılımcıların %60,5'inin genelde tatlıları süpermarketten aldıkları, %22,9'unun ise evde kendi yaptıkları saptanmıştır. Bu veri Abdikoğlu ve arkadaşlarının (2018) yapmış olduğu çalışmada tatlıların en çok satın alındığı yer ile ilgili sorulan soruyla paralellik göstermektedir. Katılımcıların %46,0'sı marketten ve %27,0'sinin tatlıları pastaneden almayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların %24,0'ü ise tatlıyı evde yapmayı tercih ettikleri tespit edilmiştir.

		n	%
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?			
Katkı maddesi olup olmadığına dikkat ederim.	Hayır	319	82,9
	Evet	66	17,1
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	336	87,3
	Evet	49	12,7
Günlük taze olmasına özen gösteririm.	Hayır	349	90,6
	Evet	36	9,4
Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	307	79,7
	Evet	78	20,3
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	297	77,1
	Evet	88	22,9
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	330	85,7
	Evet	55	14,3
Hiçbirine dikkat etmem.	Hayır	265	68,8
	Evet	120	31,2
**Diğer	Hayır	347	90,1
	Evet	38	9,9

*Birden fazla şıkka cevap verildiği için toplamı alınmamıştır.

**Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktar Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.6. Tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı*

Tablo 4.6’ya bakıldığında, katılımcıların %20,3’ünün tatlı ürünleri satın alırken kalori miktarına dikkat ederken; %22,9’u fiyatına dikkat ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %14,3’ü bütün faktörlere dikkat etmektedir ve katılımcıların %31,2’inin ise hiçbir faktöre dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların %17,1’inin tatlı tüketirken katkı maddesi olup olmadığına dikkat ettiklerini belirtirken; %12,7’si ise diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen göstermektedir. Katılımcıların %9,4’nün tatlı ürünleri tüketirken günlük taze olmasına özen gösterdikleri saptanmıştır.

		n	%
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	257	66,8
	1-4 çay kaşığı	113	29,4
	5-8 çay kaşığı	12	3,1
	9-12 çay kaşığı	3	0,8

Tablo 4.7. Kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı (n=385)

Katılımcıların %66,8'i kahvesine/çayına şeker atmamaktadır. %29,4'ünün ise kahvesine/çayına 1-4 çay kaşığı, %3,1'nin ise 5-8 çay kaşığı şeker ekledikleri tespit edilmiştir.

	Kesinlikle katılmıyorum		Katılmıyorum		Kararsızım		Katılıyorum		Kesinlikle katılıyorum		Ort	ss
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	42	10,9	82	21,3	99	25,7	141	36,6	21	5,5	3,04	1,11
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissedirim.	106	27,5	136	35,3	69	17,9	58	15,1	16	4,2	2,33	1,15
Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissedirim.	96	24,9	141	36,6	79	20,5	61	15,8	8	2,1	2,34	1,08
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	96	24,9	107	27,8	68	17,7	93	24,2	21	5,5	2,57	1,25
Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	55	14,3	72	18,7	60	15,6	167	43,4	31	8,1	3,12	1,23
Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	34	8,8	14	3,6	28	7,3	178	46,2	131	34,0	3,93	1,16
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	45	11,7	66	17,1	72	18,7	148	38,4	54	14,0	3,26	1,23
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	121	31,4	136	35,3	66	17,1	44	11,4	18	4,7	2,23	1,15
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	86	22,3	91	23,6	88	22,9	96	24,9	24	6,2	2,69	1,24

Tablo 4.8. Katılımcıların tatlı tüketimine ilişkin bazı ifadelerle katılım düzeylerinin dağılımı

Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	77	20,0	76	19,7	70	18,2	99	25,7	63	16,4	2,99	1,38
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	113	29,4	97	25,2	59	15,3	60	15,6	56	14,5	2,61	1,42

Tablo 4.8. (devam) Katılımcıların tatlı tüketimine ilişkin bazı ifadelerle katılım düzeylerinin dağılımı

Tablo 4.8'e bakıldığında, katılımcıların %46,2'si "Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim." ifadesine "Katılıyorum" yanıtını verdikleri belirlenirken, katılımcıların %34,0'ı bu ifadeye "Kesinlikle Katılıyorum" cevabını verdikleri saptanmıştır.

Albayrak ve arkadaşlarının (2022) yapmış olduğu çalışmada katılımcıların negatif duygu durumlarında tükettikleri gıdaların kategorilerine göre dağılımına bakıldığında tatlı gıdaların, %46,1 ile, oldukça ön plana çıktığı görülmektedir. Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir. ABD'deki katılımcıların negatif duygu durumlarında tatlı ürünleri tüketme alışkanlıklarının daha az olduğu edilmiştir. Katılımcıların %35,3'ü "Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü mutsuz hissedirim" ifadesine "Katılmıyorum" yanıtını, %15,1'nin ise "Katılıyorum" yanıtını verdikleri saptanmıştır.

Güllü (2020) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yarısından fazlası üzüntülü ve stresli dönemlerinde tatlı yeme hislerinin arttığını bildirirken, %45,3'ü de öğün içerisinde mutlaka bir tatlının olmasını tercih ettiklerini belirtmiştir. Çalışmaya katılanların %63,7'si hamur işi besinleri sevdiklerini ifade etmiş, %56,2'si işleri iyi gittiğinde kendisine ödül olarak tatlı aldıklarını bildirmiştir. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermemektedir. Katılımcıların %36,6'nın "Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü 'mutlu' hissedirim." ifadesine katılmadıklarını ve %15,8'inin ise bu ifadeye katıldıklarını belirtmişlerdir.

Katılımcıların %43,4'ünün "Tatlı yiyecekleri acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum." İfadesine "Katılıyorum" yanıtını, %18,7'sinin ise "Katılmıyorum" yanıtını verdikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların %38,4'ünün "Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde tatlıya ihtiyacım var." ifadesine "Katılıyorum" cevabını, %18,7'sinin ise "Kararsızım" cevabını verdikleri belirlenmiştir.

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	N	%		
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	18	5,8	5	6,8	2,839 ^a	0,417
	Öğle yemeği	17	5,4	7	9,6		
	Akşam yemeği	78	25,0	21	28,8		
	Öğün aralarında	199	63,8	40	54,8		

*p<0,05

Tablo 4.9. Cinsiyet ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı (n=385)

Tablo 4.9 incelendiğinde, çalışmaya katılan kadınların %25,0'ının, erkeklerin %28,8'inin akşam yemeğinde, katılımcı kadınların %5,4'nün erkeklerin ise %9,6'sının öğle yemeğinde tatlı tükettikleri belirlenmiştir(p>0,05). İstatistiksel açıdan cinsiyet ile hangi öğünde tatlı tükettikleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Kartal ve arkadaşlarının (2017) yaptığı araştırmada kadın öğrencilerin %65,1'i ve erkek öğrencilerin %54,9'nun bisküvi, kek, çikolata gibi tatlı ürünlerin ara öğünlerde tüketildiği saptanmıştır. Bu durum çalışmamızla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda katılımcı kadınların %63,8'inin, erkeklerin ise %54,8'inin öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir (p>0,05).

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?							
Katkı maddesi olup olmadığına dikkat ederim.	Hayır	259	83,0	60	82,2	0,028 ^a	0,867
	Evet	53	17,0	13	17,8		
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	274	87,8	62	84,9	0,445 ^a	0,505
	Evet	38	12,2	11	15,1		
Günlük taze olmasına özen gösteririm.	Hayır	282	90,4	67	91,8	0,136 ^a	0,712
	Evet	30	9,6	6	8,2		
Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	250	80,1	57	78,1	0,153 ^a	0,695
	Evet	62	19,9	16	21,9		
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	244	78,2	53	72,6	1,053 ^a	0,305
	Evet	68	21,8	20	27,4		
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	266	85,3	64	87,7	0,282 ^a	0,596
	Evet	46	14,7	9	12,3		
Hiçbirine dikkat etmem.	Hayır	214	68,6	51	69,9	0,045 ^a	0,833
	Evet	98	31,4	22	30,1		
**Diğer	Hayır	280	89,7	67	91,8	0,276 ^a	0,599
	Evet	32	10,3	6	8,2		

*p<0,05

**Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktarda Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.10. Cinsiyet ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı (n=385)

Tablo 4.10’de görülebileceği gibi, çalışmaya katılan kadınların %87,8’inin, erkeklerin %84,9’unun diğer tatlılar yerine meyve tükettikleri saptanmıştır. Katılımcı kadınların %19,9’unun, erkeklerin ise %21,9’unun kalori miktarına dikkat ederken, kadınların %21,8’inin erkeklerin ise %27,4’ünün tatlıların fiyatına dikkat ettikleri tespit edilmiştir(p>0,05). İstatistiksel açıdan cinsiyet ile tatlı tüketirken dikkat edilecek unsurlar arasında anlamlı bir farklılık vardır.

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	N	%		
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	213	68,3	44	60,3	17,125 ^a	*0,000
	1-4 çay kaşığı	93	29,8	20	27,4		
	5 ve daha fazla	6	1,9	9	12,3		

*p<0,05

Tablo 4.11. Cinsiyet ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı

Tablo 4.11'e bakıldığında, ankete katılan kadınların %68,3'ü ve erkeklerin %60,3'ü şeker kullanmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin %12,3'ünün, kadınların ise %1,9'unun kahve veya çaylarına günde 5 çay kaşığı ve üzeri şeker kattıkları belirlenmiştir. İstatistiksel açıdan cinsiyet ile kahveye/çaya atılan şeker arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

Terzioğlu'nun (2015) yapmış olduğu çalışmada kadınların %43,9'unun içeceklerine şeker eklediği belirlenirken, %56,1'inim ekmediği belirlenmiştir. Erkeklerin ise; 56,1'i içeceklerine şeker eklediğini beyan ederken %38,9'u ekmediğini beyan etmiştir.

Arslan ve arkadaşlarının (2016) yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin sıcak içeceklerde şeker kullanımı kızlarda %51,4, erkeklerde %71,6 sıklığında olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin sıcak içeceklerle daha fazla şeker ilave ettikleri belirlenmiştir ($p<0,05$).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		*Diğer			
		n	%	n	%		
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	19	5,6	4	8,9	24,293 ^a	**0,000
	Öğle yemeği	14	4,1	10	22,2		
	Akşam yemeği	92	27,1	7	15,6		
	Öğün aralarında	215	63,2	24	53,3		

* $p<0,05$

*Diğer uyruklara mensup katılımcılar, "Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı" seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.12. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı (n=385)

Uyruk ile değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan Ki-kare testi sonuçları Tablo 4.12'de verilmiştir.

Uyruk ile tatlı tüketilen öğün arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %63,2'si ve diğer olanların %53,3'ü öğün aralarında tatlı tüketmektedir. ABD'li katılımcıların %4,1'nin, diğer katılımcıların ise %22,2'sinin öğle yemeğinde

tatlı tükettikleri tespit edilmiştir. Uyuğu ABD olanların %27,1'i ve diğer olanların %15,6'sı akşam yemeğinde tatlı tükettikleri saptanmıştır($p<0,05$).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		*Diğer			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?							
Katkı maddesi olup olmadığına dikkat ederim.	Hayır	282	82,9	37	82,2	0,014 ^a	0,904
	Evet	58	17,1	8	17,8		
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	298	87,6	38	84,4	0,367 ^a	0,545
	Evet	42	12,4	7	15,6		
Günlük taze olmasına özen gösteririm.	Hayır	313	92,1	36	80,0	6,818 ^a	0,009*
	Evet	27	7,9	9	20,0		
Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	274	80,6	33	73,3	1,295 ^a	0,255
	Evet	66	19,4	12	26,7		
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	262	77,1	35	77,8	,012 ^a	0,914
	Evet	78	22,9	10	22,2		
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	294	86,5	36	80,0	1,359 ^a	0,244
	Evet	46	13,5	9	20,0		
Hiçbirine dikkat etmem.	Hayır	231	67,9	34	75,6	1,074 ^a	0,300
	Evet	109	32,1	11	24,4		
**Diğer	Hayır	304	89,4	43	95,6	1,686 ^a	0,194
	Evet	36	10,6	2	4,4		

* $p<0,05$

*Diğer uyruklara mensup katılımcılar, “Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı” seçeneklerini yazmışlardır.

**Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktarda Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.13. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı (n=385)

Tablo 4.13’e bakıldığında, uyruk ile tatlı tüketirken günlük taze olmasına özen gösterme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyuğu ABD olanların %7,9’u ve diğer cevabı verenlerin %20,0’si günlük taze olmasına özen göstermektedir($p<0,05$). ABD’li katılımcıların %12,4’nün, diğer katılımcıların ise %15,6’sının diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösterdikleri tespit edilmiştir. Uyuğu ABD olanların %19,4’ü ve diğer cevabını verenler %26,7’si kalori miktarına dikkat ettikleri saptanmıştır($p>0,05$).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		**Diğer			
		n	%	n	%		
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	233	68,5	24	53,3	5,868 ^a	0,053
	1-4 çay kaşığı	96	28,2	17	37,8		
	5 ve daha fazla	11	3,2	4	8,9		

*p<0,05

**Diğer uyruklara mensup katılımcılar, “Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.14. Uyruk ile şekerli ürünlerin tüketimi arasındaki ilişkinin dağılımı (n=385)

Katılımcıların kahve ve çaylarına şeker ekleme durumları Tablo 4.14’te incelenmiştir. ABD’li katılımcıların içeceklerinde daha az şeker tükettikleri tespit edilmiştir. ABD uyruklu katılımcıların %68,5’i kahve ve çaylarına şeker atmadıklarını, diğer uyruklara mensup katılımcıların ise %53,3’nün kahve/çaylarına şeker atmadıkları saptanmıştır (p>0,05).

ABD’li katılımcıların %3,2’sinin, diğer katılımcıların ise %8,9’unun kahve/çaylarına 5 çay kaşığı ve daha fazla şeker ekledikleri belirlenmiştir (p>0,05).

		Doğum yılı								Ki-kare	p
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	2	2,3	11	8,5	10	6,5	-	-	9,568 ^a	0,387
	Öğle yemeği	7	8,0	6	4,7	9	5,8	2	14,3		
	Akşam yemeği	24	27,3	35	27,1	39	25,3	1	7,1		
	Öğün aralarında	55	62,5	77	59,7	96	62,3	11	78,6		

*p<0,05

Tablo 4.15. Doğum yılı ile tatlılıların tükettikleri öğünlerin dağılımı (n=385)

Tablo 4.15 incelendiğinde, 1964 ve öncesi doğanların %62,5’inin, 1965 -1980 doğumlu olanların %59,7’sinin, 2000 ve sonrası doğanların %78,6’sının öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir. 1964 ve öncesi doğanların %2,3’ünün, 1965 -1980 doğumlu olanların %8,5’inin öğün aralarında tatlı tükettikleri saptanmıştır.

2000 ve sonrası doğan katılımcıların hiçbirinin kahvaltıda tatlı tüketmediği saptanmıştır ($p>0,05$).

		Doğum yılı								Ki-kare	P
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	N	%		
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?											
Katkı maddesi olup olmadığına dikkat ederim.	Hayır	74	84,1	106	82,2	127	82,5	12	85,7	0,234 ^a	0,972
	Evet	14	15,9	23	17,8	27	17,5	2	14,3		
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	79	89,8	114	88,4	132	85,7	11	78,6	1,927 ^a	0,588
	Evet	9	10,2	15	11,6	22	14,3	3	21,4		
Günlük taze olmasına özen gösteririm.	Hayır	81	92,0	117	90,7	137	89,0	14	100,0	2,165 ^a	0,539
	Evet	7	8,0	12	9,3	17	11,0	0	-		
Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	71	80,7	102	79,1	126	81,8	8	57,1	4,921 ^a	0,178
	Evet	17	19,3	27	20,9	28	18,2	6	42,9		
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	72	81,8	108	83,7	110	71,4	7	50,0	12,958 ^a	0,005*
	Evet	16	18,2	21	16,3	44	28,6	7	50,0		
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	75	85,2	112	86,8	130	84,4	13	92,9	0,942 ^a	0,815
	Evet	13	14,8	17	13,2	24	15,6	1	7,1		
Hiçbirine dikkat etmem.	Hayır	65	73,9	86	66,7	101	65,6	13	92,9	5,844 ^a	0,119
	Evet	23	26,1	43	33,3	53	34,4	1	7,1		
**Diğer	Hayır	75	85,2	117	90,7	143	92,9	12	85,7	4,019 ^a	0,259
	Evet	13	14,8	12	9,3	11	7,1	2	14,3		

* $p<0,05$

**Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktar Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.16. Doğum yılı ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı

Tablo 4.16 incelendiğinde, doğum yılı ile tatlı tüketirken fiyatına dikkat etme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. 1964 ve öncesi doğmuş olanların %18,2’si; 1965-1980 arası doğmuş olanların %16,3’ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların 28,6’sı ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %50,0’si tatlı tüketirken fiyatına dikkat etmektedir ($p<0,05$).

1964 ve öncesi doğmuş olanların %80,7'si; 1965-1980 arası doğmuş olanların %79,1'i; 1981-1999 arası doğmuş olanların 81,8'i ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %57,1'i tatlı tüketirken kalori miktarına dikkat etmemektedir.

1964 ve öncesi doğmuş olanların %26,1'i; 1965-1980 arası doğmuş olanların %33,3'ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların %34,4'ü ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %7,1'i tatlı tüketirken hiçbirine dikkat etmedikleri tespit edilmiştir ($p>0,05$).

		Doğum yılı								Ki-kare	P
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	N	%		
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	67	76,1	88	68,2	93	60,4	9	64,3	17,191 ^a	0,009*
	1-4 çay kaşığı	21	23,9	39	30,2	50	32,5	3	21,4		
	5 ve daha fazla	-	-	2	1,6	11	7,1	2	14,3		

* $p<0,05$

Tablo 4.17. Doğum yılı ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı (n=385)

Doğum yılı ile kahveye/çaya atılan şeker arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğmuş olanların %76,1'i; 1965-1980 arası doğmuş olanların %68,2'si; 1981-1999 arası doğmuş olanların %60,4'ü ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %64,3'ü kahvesine/çayına şeker atmamaktadır ($p<0,05$). Şeker kullanımı 1981-1999 arası doğmuş olanlarda en fazladır.

1964 ve öncesi doğmuş olanların %23,9'u; 1965-1980 arası doğmuş olanların %30,2'si; 1981-1999 arası doğmuş olanların %32,5'i ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %21,4'ü kahvesine/çayına 1-4 çay kaşığı şeker atmaktadır. Şeker kullanımı 1981-1999 arası doğmuş olanlarda en fazladır ($p<0,05$).

		Eğitim seviyesi										Ki-kare	p
		Lise ve altı		Ön lisans		Lisans		Yüksek lisans		Doktora			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	2	2,5	3	6,1	10	7,2	7	6,9	1	5,9	11,772 ^a	0,464
	Öğle yemeği	4	5,0	2	4,1	12	8,7	3	3,0	3	17,6		
	Akşam yemeği	19	23,8	11	22,4	35	25,4	29	28,7	5	29,4		
	Öğün aralarında	55	68,8	33	67,3	81	58,7	62	61,4	8	47,1		

*p<0,05

Tablo 4.18. Eğitim seviyesi ile tatlılıların tüketildikleri öğünlerin dağılımı (n=385)

Tablo 4.18 incelendiğinde, eğitim seviyesi ile tatlıların tüketildikleri öğün olarak bütün eğitim kademelerine mensup kişilerin en çok öğün aralarında tatlı ürünler tükettikleri tespit edilmiştir. Lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %68,8'inin, ön lisans seviyesindekilerin %67,3'ünün, lisans seviyesinde olanların %58,7'sinin, yüksek lisans seviyesindekilerin %61,4'ünün ve doktora seviyesindekilerin %47,1'inin öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir (p>0,05).

		Eğitim seviyesi										Ki-kare	p
		Lise ve altı		Ön lisans		Lisans		Yüksek lisans		Doktora			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?													
Katkı maddesi olup olmadığı	Hayır	68	85,0	40	81,6	115	83,3	80	79,2	16	94,1	2,797 ^a	0,592
	Evet	12	15,0	9	18,4	23	16,7	21	20,8	1	5,9		
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	72	90,0	43	87,8	118	85,5	88	87,1	15	88,2	0,949 ^a	0,917
	Evet	8	10,0	6	12,2	20	14,5	13	12,9	2	11,8		
Günlük taze olmasına özen gösteriyorum.	Hayır	74	92,5	45	91,8	122	88,4	92	91,1	16	94,1	1,489 ^a	0,829
	Evet	6	7,5	4	8,2	16	11,6	9	8,9	1	5,9		

Tablo 4.19. Eğitim seviyesi ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı

Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	63	78,8	42	85,7	116	84,1	73	72,3	13	76,5	6,318 ^a	0,177
	Evet	17	21,3	7	14,3	22	15,9	28	27,7	4	23,5		
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	59	73,8	40	81,6	108	78,3	75	74,3	15	88,2	2,843 ^a	0,584
	Evet	21	26,3	9	18,4	30	21,7	26	25,7	2	11,8		
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	69	86,3	38	77,6	115	83,3	92	91,1	16	94,1	6,688 ^a	0,153
	Evet	11	13,8	11	22,4	23	16,7	9	8,9	1	5,9		
Dikkat etmiyorum	Hayır	50	62,5	34	69,4	99	71,7	73	72,3	9	52,9	4,606 ^a	0,330
	Evet	30	37,5	15	30,6	39	28,3	28	27,7	8	47,1		
**Diğer	Hayır	71	88,8	42	85,7	126	91,3	93	92,1	15	88,2	1,959 ^a	0,743
	Evet	9	11,3	7	14,3	12	8,7	8	7,9	2	11,8		

*p<0,05

**Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktar Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.19. (devam) Eğitim seviyesi ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı

Eğitim seviyesi ile değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %15,0’nının, ön lisans seviyesindekilerin %18,4’ünün, lisans seviyesinde olanların %16,7’sinin, yüksek lisans seviyesindekilerin %20,8’inin ve doktora seviyesindekilerin %5,9’unun tatlı tüketirken katkı maddesi olup olmadığına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir(p>0,05).

		Eğitim seviyesi										Ki-kare	p
		Lise ve altı		Ön lisans		Lisans		Yüksek lisans		Doktora			
		n	%	N	%	n	%	n	%	n	%		
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	49	61,3	32	65,3	90	65,2	70	69,3	16	94,1	11,402 ^a	0,180
	1-4 çay kaşığı	25	31,3	15	30,6	42	30,4	30	29,7	1	5,9		
	5 ve daha fazla	6	7,5	2	4,1	6	4,3	1	1,0	-	-		

*p<0,05

Tablo 4.20. Eğitim seviyesi ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı (n=385)

Eğitim seviyesi ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumları incelendiğinde, lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %61,3'nün, doktora eğitim seviyesindekilerin ise %94,1'nin kahve/çaylarına şeker eklemeyi tercih etmediği tespit edilmiştir($p>0,05$).

Lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %31,3'ü, yüksek lisans seviyesindekilerin %29,7'sinin ve doktora eğitim seviyesindekilerin %5,9'nun kahve/çaylarına 1-4 çay kaşığı şeker attıkları belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça çaya/kahveye atılan şekerin miktarının azaldığı tespit edilmiştir($p>0,05$).

		Diyet kısıtlaması gerektiren aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisine sahipsiniz?				Ki-kare	p
		Kronik hastalığım yok		**Kronik hastalığım var			
		n	%	n	%		
Genellikle hangi öğünde tatlı tüketirsiniz?	Kahvaltı	17	6,2	6	5,5	0,999 ^a	0,801
	Öğle yemeği	19	6,9	5	4,6		
	Akşam yemeği	72	26,1	27	24,8		
	Öğün aralarında	168	60,9	71	65,1		

^a $p<0,05$

****Kronik hastalıklara sahip katılımcılar** “Diyabet, Hipotroidi, Hipertroidizm, Kalp Hastalığı, Kanser, Böbrek, Astım, Obezite, Migren, Yüksek Kolesterol, Hiper Tansiyon, Çölyak, Osteoporoz ve Egzama” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.21. Kronik hastalığı olma durumu ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı (n=385)

Tablo 4.21’de görülebileceği gibi, kronik hastalığı olma durumu ile tatlılıkların tüketildikleri öğünlerin dağılımı olarak kronik hastalığı olmayanların %60,9’unun, kronik hastalığı olanların ise %65,1’inin öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir. Kronik hastalığı bulunmasına rağmen katılımcıların tatlı tüketimine devam ettikleri saptanmıştır ($p>0,05$).

Kronik hastalığı bulunmayan katılımcıların %6,2’si, kronik hastalığı bulunan katılımcıların ise %5,5’nin tatlı ürünleri kahvaltıda tükettikleri tespit edilmiştir ($p>0,05$).

		Diyet kısıtlaması gerektiren aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisine sahipsiniz?				Ki-kare	p
		Kronik hastalığım yok		**Kronik hastalığım var			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketirken nelere dikkat ediyorsunuz?							
Katkı maddesi olup olmadığı	Hayır	228	82,6	91	83,5	0,003	0,956
	Evet	48	17,4	18	16,5		
Diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösteririm.	Hayır	241	87,3	95	87,2	0,000	1,000
	Evet	35	12,7	14	12,8		
Günlük taze olmasına özen gösteriyorum.	Hayır	252	91,3	97	89,0	0,258	0,611
	Evet	24	8,7	12	11,0		
Kalori miktarına dikkat ederim.	Hayır	219	79,3	88	80,7	0,027	0,870
	Evet	57	20,7	21	19,3		
Fiyatına dikkat ederim.	Hayır	210	76,1	87	79,8	0,423	0,515
	Evet	66	23,9	22	20,2		
Hepsine dikkat ederim.	Hayır	243	88,0	87	79,8	4,319 ^a	0,038*
	Evet	33	12,0	22	20,2		
Hiçbirine dikkat etmiyorum	Hayır	182	65,9	83	76,1	3,332	0,068
	Evet	94	34,1	26	23,9		
***Diğer	Hayır	250	90,6	97	89,0	0,079	0,779
	Evet	26	9,4	12	11,0		

*p<0,05

**Kronik hastalıklara sahip katılımcılar “Diyabet, Hipotroidi,, Hipertroidizm,, Kalp Hastalığı, Kanser, Böbrek, Astım, Obezite, Migren, Yüksek Kolesterol, Hiper Tansiyon, Çölyak, Osteoporoz ve Egzama” seçeneklerini yazmışlardır.

***Diğer katılımcılar “Porsiyon Büyüklüğü, Protein ve Karbonhidrat Dengesi, İçeriğinde Ne Kadar Miktar Şeker Bulunduğu, Süt ve Süt Ürünleri İçermemesi, İçeriğinde Suni Tatlandırıcı Bulundurmaması, Ürünün Organik Olup Olmadığına Dikkat Ederim” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.22. Kronik hastalığı olma durumu ile tatlı tüketilirken dikkat edilen unsurların dağılımı (n=385)

Tablo 4.22 incelendiğinde, kronik hastalığı olma durumu ile tatlı tüketirken katkı maddesi olup olmadığına, diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen göstermeye, günlük taze olmasına, kalori miktarına ve fiyatına dikkat etme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Kronik hastalığı olmayanların %12,0’ı ve hastalığı olanların %20,2’si bunlara dikkat etmektedir. Kronik hastalığı olanlar daha çok dikkat etmektedir(p>0,05).

		Diyet kısıtlaması gerektiren aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisine sahipsiniz?				Ki-kare	p
		Kronik hastalığım yok		**Kronik hastalığım var			
		n	%	n	%		
Kahvenize/çayınıza günde kaç çay kaşığı şeker eklersiniz?	Şeker atmam	179	64,9	78	71,6	3,668 ^a	0,160
	1-4 çay kaşığı	88	31,9	25	22,9		
	5 ve daha fazla	9	3,3	6	5,5		

*p<0,05

**Kronik hastalıklara sahip katılımcılar “Diyabet, Hipotroidi, Hipertroidizm, Kalp Hastalığı, Kanser, Böbrek, Astım, Obezite, Migren, Yüksek Kolesterol, Hiper Tansiyon, Çölyak, Osteoporoz ve Egzama” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.23. Kronik hastalığı olma durumu ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı (n=385)

Kronik hastalığı olma durumu ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı incelendiğinde, kronik hastalığı olmayan katılımcıların %64,9’unun, kronik hastalığı olan katılımcıların ise %71,6’sının kahve ve çaylarına şeker atmadığı saptanmıştır. Kronik hastalığı olmayanların %31,9’unun ve kronik hastalığı olanların ise %22,9’unun çay/kahvelerine 1-4 çay kaşığı şeker ekledikleri belirlenmiştir. İstatistiksel açıdan kronik hastalığı olma durumuyla kahve ve çaylarına şeker ekleme durumları arasında anlamlı bir farklılık vardır(p>0,05).

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	103	33,0	21	28,8	0,496	0,780
	Kararsızım	79	25,3	20	27,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	130	41,7	32	43,8		
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	199	63,8	43	58,9	1,027	0,599
	Kararsızım	53	17,0	16	21,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	60	19,2	14	19,2		

Tablo 4.24. Tatlı tüketimine ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi (n=385)

Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	192	61,5	45	61,6	0,001	1,000
	Kararsızım	64	20,5	15	20,5		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	56	17,9	13	17,8		
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	165	52,9	38	52,1	0,581	0,748
	Kararsızım	53	17,0	15	20,5		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	94	30,1	20	27,4		
Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	105	33,7	22	30,1	0,820	0,664
	Kararsızım	50	16,0	10	13,7		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	157	50,3	41	56,2		
Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	41	13,1	7	9,6	3,818	0,148
	Kararsızım	19	6,1	9	12,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	252	80,8	57	78,1		
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	88	28,2	23	31,5	4,526	0,104
	Kararsızım	53	17,0	19	26,0		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	171	54,8	31	42,5		
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	217	69,6	40	54,8	10,926	0,004*
	Kararsızım	54	17,3	12	16,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	41	13,1	21	28,8		
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	152	48,7	25	34,2	5,355	0,069
	Kararsızım	66	21,2	22	30,1		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	94	30,1	26	35,6		
Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	129	41,3	24	32,9	2,426	0,297
	Kararsızım	53	17,0	17	23,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	130	41,7	32	43,8		
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	180	57,7	30	41,1	8,607	0,014*
	Kararsızım	48	15,4	11	15,1		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	84	26,9	32	43,8		

*p<0,05

Tablo 4.24. (devam) Tatlı tüketimine ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin cinsiyet açısından incelenmesi (n=385)

Tablo 4.24'e bakıldığında, "Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Kadınların %13,1'i ile erkeklerin %28,8'i bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde erkeklerde bu ifadeye katılım daha fazladır($p<0,05$).

"Şekersiz iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların %26,9'u ile erkeklerin %43,8'i bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde erkeklerde bu ifadeye katılım daha fazladır($p<0,05$).

Kadınların %17,8'inin, erkeklerin ise %17,9'unun "Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissederim" ifadesine katıldığı belirlenmiştir. Bu ifadeye katılım ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

"Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kadınların %30,1'inin, erkeklerin ise %27,4'ünün bu ifadeye katıldığı tespit edilmiştir($p>0,05$).

"Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kadınların %30,1'nin, erkeklerin ise %35,6'sının bu ifadeye katıldığı saptanmıştır ($p>0,05$).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		**Diğer			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	104	30,6	20	44,4	4,466	0,107
	Kararsızım	92	27,1	7	15,6		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	144	42,4	18	40,0		
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	223	65,6	19	42,2	9,374	0,009*
	Kararsızım	57	16,8	12	26,7		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	60	17,6	14	31,1		

Tablo 4.25. Tatlı tüketimine ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin uyruk açısından incelenmesi (n=385)

Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissedirim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	212	62,4	25	55,6	1,515	0,469
	Kararsızım	70	20,6	9	20,0		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	58	17,1	11	24,4		
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	182	53,5	21	46,7	0,964	0,618
	Kararsızım	60	17,6	8	17,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	98	28,8	16	35,6		
Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	112	32,9	15	33,3	0,864	0,649
	Kararsızım	51	15,0	9	20,0		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	177	52,1	21	46,7		
Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	39	11,5	9	20,0	12,117	0,002*
	Kararsızım	20	5,9	8	17,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	281	82,6	28	62,2		
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	97	28,5	14	31,1	0,756	0,685
	Kararsızım	62	18,2	10	22,2		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	181	53,2	21	46,7		
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	235	69,1	22	48,9	11,841	0,003*
	Kararsızım	58	17,1	8	17,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	47	13,8	15	33,3		
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	160	47,1	17	37,8	2,029	0,363
	Kararsızım	78	22,9	10	22,2		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	102	30,0	18	40,0		
Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	140	41,2	13	28,9	5,154	0,076
	Kararsızım	64	18,8	6	13,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	136	40,0	26	57,8		
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	192	56,5	18	40,0	5,444	0,066
	Kararsızım	52	15,3	7	15,6		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	96	28,2	20	44,4		

*p<0,05

**Diğer uyruklara mensup katılımcılar, "Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı" seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.25. (devam) Tatlı tüketimine ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin uyruk açısından incelenmesi (n=385)

Tablo 4.25’de görülebileceği gibi, “Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim” ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Uyuğu ABD olanların %17,6’sı ile diğer olanların %31,1’i bu ifadeye katılmaktadır ($p<0,05$).

“Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim” ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyuğu ABD olanların %82,6’sı ile diğer olanların %62,2’si bu ifadeye katılmaktadır ($p<0,05$).

“Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum” ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyuğu ABD olanların %13,8’i ile diğer olanların %33,3’ü bu ifadeye katılmaktadır ($p<0,05$).

		Doğum yılı								Ki-kare	p
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	36	40,9	45	34,9	42	27,3	1	7,1	12,032	0,061
	Kararsızım	22	25,0	36	27,9	37	24,0	4	28,6		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	30	34,1	48	37,2	75	48,7	9	64,3		
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	67	76,1	77	59,7	92	59,7	6	42,9	14,360	0,026*
	Kararsızım	13	14,8	23	17,8	31	20,1	2	14,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	8	9,1	29	22,5	31	20,1	6	42,9		
Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	62	70,5	79	61,2	87	56,5	9	64,3	11,086	0,086
	Kararsızım	16	18,2	25	19,4	38	24,7	0	0,0		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	10	11,4	25	19,4	29	18,8	5	35,7		
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	55	62,5	70	54,3	74	48,1	4	28,6	10,187	0,117
	Kararsızım	13	14,8	22	17,1	31	20,1	2	14,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	20	22,7	37	28,7	49	31,8	8	57,1		
Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	34	38,6	46	35,7	44	28,6	3	21,4	10,270	0,114
	Kararsızım	11	12,5	25	19,4	24	15,6	-	-		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	43	48,9	58	45,0	86	55,8	11	78,6		

Tablo 4.26. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin doğum yılı açısından incelenmesi (n=385)

Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	18	20,5	19	14,7	11	7,1	-	-	18,410	0,005*
	Kararsızım	5	5,7	5	3,9	15	9,7	3	21,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	65	73,9	105	81,4	128	83,1	11	78,6		
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	37	42,0	35	27,1	35	22,7	4	28,6	13,217	0,040*
	Kararsızım	9	10,2	24	18,6	36	23,4	3	21,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	42	47,7	70	54,3	83	53,9	7	50,0		
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	64	72,7	81	62,8	102	66,2	10	71,4	7,185	0,304
	Kararsızım	12	13,6	30	23,3	23	14,9	1	7,1		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	12	13,6	18	14,0	29	18,8	3	21,4		
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	44	50,0	61	47,3	64	41,6	8	57,1	3,801	0,704
	Kararsızım	18	20,5	28	21,7	38	24,7	4	28,6		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	26	29,5	40	31,0	52	33,8	2	14,3		
Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	29	33,0	52	40,3	67	43,5	5	35,7	5,533	0,478
	Kararsızım	16	18,2	27	20,9	26	16,9	1	7,1		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	43	48,9	50	38,8	61	39,6	8	57,1		
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	48	54,5	78	60,5	80	51,9	4	28,6	6,645	0,355
	Kararsızım	12	13,6	19	14,7	25	16,2	3	21,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	28	31,8	32	24,8	49	31,8	7	50,0		

*p<0,05

Tablo 4.26. (devam) Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin doğum yılı açısından incelenmesi (n=385)

“Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü mutsuz hissederim” ifadesine katılım ile doğum yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğumlu olanların %9,1’i; 1965-1980 arası doğumlu olanların %22,5’i; 1981-1999 doğumlu olanların %20,1’i ile 2000 ve sonrası doğumlu olanların %42,9’u bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde 2000 ve sonrası doğumlu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken 1964 ve öncesi doğumlu olanlarda en azdır (p<0,05).

“Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim” ifadesine katılım ile doğum yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğumlu olanların %73,9’u; 1965-1980 arası doğumlu olanların %81,4’ü; 1981-1999 doğumlu olanların %83,1’i ile 2000 ve sonrası doğumlu olanların %78,6’sı bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde 1981-1999 doğumlu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken 1964 ve öncesi doğumlu olanlarda en azdır ($p<0,05$).

“Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var” ifadesine katılım ile doğum yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğumlu olanların %47,7’si; 1965-1980 arası doğumlu olanların %54,3’ü; 1981-1999 doğumlu olanların %53,9’u ile 2000 ve sonrası doğumlu olanların %50,0’ı bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde 1981-1999 doğumlu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken 1964 ve öncesi doğumlu olanlarda en azdır ($p<0,05$).

		Eğitim seviyesi										Ki-kare	p
		Lise ve altı		Ön lisans		Lisans		Yüksek lisans		Doktora			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	26	32,5	20	40,8	44	31,9	32	31,7	2	11,8	21,808	0,005*
	Kararsızım	28	35,0	16	32,7	35	25,4	14	13,9	6	35,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	26	32,5	13	26,5	59	42,8	55	54,5	9	52,9		
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	45	56,3	29	59,2	87	63,0	70	69,3	11	64,7	6,887	0,549
	Kararsızım	17	21,3	9	18,4	29	21,0	11	10,9	3	17,6		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	18	22,5	11	22,4	22	15,9	20	19,8	3	17,6		
Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissederim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	47	58,8	34	69,4	80	58,0	65	64,4	11	64,7	5,351	0,720
	Kararsızım	18	22,5	5	10,2	33	23,9	19	18,8	4	23,5		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	15	18,8	10	20,4	25	18,1	17	16,8	2	11,8		
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	43	53,8	27	55,1	68	49,3	54	53,5	11	64,7	5,802	0,669
	Kararsızım	17	21,3	6	12,2	25	18,1	16	15,8	4	23,5		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	20	25,0	16	32,7	45	32,6	31	30,7	2	11,8		
Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	31	38,8	18	36,7	40	29,0	33	32,7	5	29,4	4,940	0,764
	Kararsızım	12	15,0	6	12,2	27	19,6	13	12,9	2	11,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	37	46,3	25	51,0	71	51,4	55	54,5	10	58,8		

Tablo 4.27. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin eğitim seviyesi açısından incelenmesi (n=385)

Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	20	25,0	6	12,2	13	9,4	7	6,9	2	11,8	23,879	0,002*
	Kararsızım	10	12,5	3	6,1	11	8,0	3	3,0	1	5,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	50	62,5	40	81,6	114	82,6	91	90,1	14	82,4		
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	31	38,8	15	30,6	35	25,4	27	26,7	3	17,6	9,302	0,317
	Kararsızım	17	21,3	8	16,3	26	18,8	16	15,8	5	29,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	32	40,0	26	53,1	77	55,8	58	57,4	9	52,9		
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	48	60,0	31	63,3	94	68,1	74	73,3	10	58,8	8,112	0,423
	Kararsızım	19	23,8	10	20,4	20	14,5	15	14,9	2	11,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	13	16,3	8	16,3	24	17,4	12	11,9	5	29,4		
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	36	45,0	18	36,7	59	42,8	53	52,5	11	64,7	9,393	0,310
	Kararsızım	22	27,5	10	20,4	35	25,4	19	18,8	2	11,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	22	27,5	21	42,9	44	31,9	29	28,7	4	23,5		
Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	38	47,5	14	28,6	54	39,1	37	36,6	10	58,8	11,408	0,180
	Kararsızım	14	17,5	12	24,5	28	20,3	16	15,8	0	0,0		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	28	35,0	23	46,9	56	40,6	48	47,5	7	41,2		
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	38	47,5	26	53,1	81	58,7	53	52,5	12	70,6	5,526	0,700
	Kararsızım	16	20,0	7	14,3	20	14,5	15	14,9	1	5,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	26	32,5	16	32,7	37	26,8	33	32,7	4	23,5		

*p<0,05

Tablo 4.27. (devam) Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin eğitim seviyesi açısından incelenmesi (n=385)

Tablo 4.27’de görülebileceği gibi, “Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum” ifadesine katılım ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Lise ve altı okul mezunu olanların %32,5’i; ön lisans mezunu olanların %26,5’i; lisans mezunu olanların %42,8’i; yüksek lisans mezunu olanların %54,5’i ile doktora mezunu olanların %52,9’u bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde yüksek lisans mezunu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken ön lisans mezunu olanlarda en azdır (p<0,05).

Sevimli’nin (2018) yapmış olduğu çalışmada tatlı tüketimi hakkındaki görüşlerin eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde "Özel günler, diğer günlere göre tatlı

tüketimimi artırır." ($t=.319$; $p=.750$), "Tatlı tüketiminin yemeği sonlandırmak için iyi bir yöntem olduğunu düşünüyorum." ($t=.864$; $p=.388$), "Tatlı tüketimine genellikle kendimi mutlu hissetmek için ihtiyaç duyarım." ($t=.440$; $p=.660$), "Tatlı tüketimine genellikle stresimi azaltmak için ihtiyaç duyarım." ($t=-1.444$; $p=.149$) ve "Sağlık için tatlı tüketiminin dengede tutulması gereklidir." ($t=-.326$; $p=.744$) ifadesine katılma düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0.05$). Bu durum çalışmamızla farklılık göstermektedir.

“Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim” ifadesine katılım ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Lise ve altı okul mezunu olanların %62,5’i; ön lisans mezunu olanların %81,6’sı; lisans mezunu olanların %82,6’sı; yüksek lisans mezunu olanların %90,1’i ile doktora mezunu olanların %82,4’ü bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde yüksek lisans mezunu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken lise ve altı okul mezunu olanlarda en azdır ($p<0,05$).

		Diyet kısıtlaması gerektiren aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisine sahipsiniz?				Ki-kare	p
		Kronik hastalığım yok		**Kronik hastalığım var			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketmenin yemeği bitirmek için iyi bir yol olduğunu düşünüyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	83	30,1	41	37,6	4,210	0,122
	Kararsızım	68	24,6	31	28,4		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	125	45,3	37	33,9		
Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissedirim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	182	65,9	60	55,0	5,528	0,063
	Kararsızım	42	15,2	27	24,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	52	18,8	22	20,2		
Genelde tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutlu" hissedirim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	174	63,0	63	57,8	1,188	0,552
	Kararsızım	53	19,2	26	23,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	49	17,8	20	18,3		
Stresimi azaltmak için genellikle tatlılara ihtiyacım olur.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	153	55,4	50	45,9	2,993	0,224
	Kararsızım	47	17,0	21	19,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	76	27,5	38	34,9		

Tablo 4.28. Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelerle katılım düzeylerinin kronik bir hastalığı olma durumu açısından incelenmesi (n=385)

Acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	93	33,7	34	31,2	0,859	0,651
	Kararsızım	45	16,3	15	13,8		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	138	50,0	60	55,0		
Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	29	10,5	19	17,4	4,654	0,098
	Kararsızım	18	6,5	10	9,2		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	229	83,0	80	73,4		
Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde buna ihtiyacım var.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	78	28,3	33	30,3	0,253	0,881
	Kararsızım	51	18,5	21	19,3		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	147	53,3	55	50,5		
Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	188	68,1	69	63,3	3,766	0,152
	Kararsızım	41	14,9	25	22,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	47	17,0	15	13,8		
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	126	45,7	51	46,8	0,061	0,970
	Kararsızım	63	22,8	25	22,9		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	87	31,5	33	30,3		
Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	118	42,8	35	32,1	6,940	0,031
	Kararsızım	42	15,2	28	25,7		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	116	42,0	46	42,2		
"Şekersiz" iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler.	Kesinlikle katılmıyorum/Katılmıyorum	151	54,7	59	54,1	0,103	0,950
	Kararsızım	43	15,6	16	14,7		
	Katılıyorum/Kesinlikle katılıyorum	82	29,7	34	31,2		

*p<0,05

**Kronik hastalıklara sahip katılımcılar “Diyabet, Hipotroidi,, Hipertroidizm,, Kalp Hastalığı, Kanser, Böbrek, Astım, Obezite, Migren, Yüksek Kolesterol, Hiper Tansiyon, Çölyak, Osteoporoz ve Egzama” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.28. (devam) Tatlı tüketimiyle ilişkin ifadelere katılım düzeylerinin kronik bir hastalığı olma durumu açısından incelenmesi (n=385)

“Aşırı şeker tüketimini önlemek için marketten ürün alırken içinde şeker olup olmadığına bakarım.” ifadesine katılım ile kronik bir hastalığa sahip olma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (p>0,05).Kronik hastalığı olmayanların %42,0’si ile hastalığı olanların %42,2’si bu ifadeye katılmaktadır.

"Şekersiz iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler" ifadesine katılım ile kronik bir hastalığa sahip olma durumu arasında anlamlı bir ilişki

bulunmamaktadır. Kronik hastalığı olmayanların %29,7'si ile hastalığı olanların %31,2'si bu ifadeye katıldığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	n	%		
Genelde tatlıları nereden alırsınız?	Fırın	33	10,6	8	11,0	5,546	0,136
	Süpermarket	181	58,0	52	71,2		
	Evde yaparım	78	25,0	10	13,7		
	Kafe	20	6,4	3	4,1		

* $p<0,05$

Tablo 4.29. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihlerin ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelenmesi (n=385)

Tablo 4.29'a bakıldığında, tatlıların alındığı yer ile ilgili soruya kadın katılımcıların %58,0'mın; erkek katılımcıların ise %71,2'sinin tatlıları süpermarketten aldıkları tespit edilmiştir. Kadınların %25,0'mın; erkeklerin ise 13,7'sinin tatlıları genellikle evde yaptıkları belirlenmiştir. Kadınların tatlıları evde yapma oranı erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. İstatiksel açıdan tatlıların alındığı yer ile tatlı tüketim tercihlerinin cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık vardır ($p>0,05$).

		Cinsiyet				Ki-kare	p
		Kadın		Erkek			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketim tercihlerinizi etkileyen faktörler nelerdir?	Sosyal medya	8	2,6	6	8,2	9,363	0,095
	Arkadaş önerileri	46	14,7	12	16,4		
	Ürünün fotoğrafı	37	11,9	9	12,3		
	Ürünün fiyatı	46	14,7	13	17,8		
	Hepsi	49	15,7	14	19,2		
	**Diğer	126	40,4	19	26,0		

* $p<0,05$

**Tatlı tüketim tercihlerini diğer faktörlerin belirlediğini belirten katılımcılar “Ürünün lezzeti, Açlık Seviyesi, Ruh Hali, Deneyimler, Ürünün İçeriğindeki, Glutensiz Olup Olmadığı, Canının Çekmesi, Glikoz Seviyesi, Süt ve Süt Ürünlerinin Bulunup Bulunmadığı, Hiçbir Etkenin Belirlemediği” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.30. Cinsiyet ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı (n=385)

Tablo 4.30 incelendiğinde, kadın katılımcıların %14,6'sının; erkek katılımların ise %17,8'inin ürün fiyatının tatlı tüketim tercihlerini etkiledikleri belirlenmiştir. Kadın katılımcıların %40,4'ünün; erkek katılımcıların ise %26,0'ının diğer seçeneğini seçtikleri tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların %2,6'sının, erkek katılımcıların ise 8,2'sinin tatlı tüketim tercihlerini etkileyen faktörün sosyal medya olduğunu belirtmişlerdir ($p>0,05$).

		Doğum yılı								Ki-kare	p
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Genelde tatlıları nereden alırsınız?	Fırın	6	6,8	16	12,4	17	11,0	2	14,3	14,286	0,112
	Süpermarket	56	63,6	70	54,3	97	63,0	10	71,4		
	Evde yaparım	21	23,9	39	30,2	26	16,9	2	14,3		
	Kafe	5	5,7	4	3,1	14	9,1	0	0,0		

* $p<0,05$

**Diğer “Ürünün lezzeti, Açlık Seviyesi, Ruh Hali, Deneyimler, Ürünün İçeriğindeki, Glutensiz Olup Olmadığı, Canımın Çekmesi, Glikoz Seviyesi, Süt ve Süt Ürünlerinin Bulunup Bulunmadığı, Hiçbir Etkenin Belirlemediği” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.31. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihleri ile doğum yılı arasındaki ilişkinin incelenmesi (n=385)

1964 ve öncesi doğmuş olanların %6,8'i; 1965-1980 arası doğmuş olanların %12,4'ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların %11,0'ı; 2000 ve sonrası doğmuş olanların ise %14,3'ü tatlıları genelde fırından aldıkları saptanmıştır ($p>0,05$).

1964 ve öncesi doğmuş olanların %23,9'u; 1965-1980 arası doğmuş olanların %30,2'sinin; 1981-1999 arası doğmuş olanların %16,9'unun; 2000 ve sonrası doğmuş olanların ise %14,3'ünün tatlıları genelde evde yaptıkları tespit edilmiştir ($p>0,05$).

		Doğum yılı								Ki-kare	p
		1964 ve öncesi		1965-1980		1981-1999		2000 ve sonrası			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Tatlı tüketim tercihlerinizi etkileyen faktörler nelerdir?	Sosyal medya	1	1,1	4	3,1	9	5,8	0	0,0	25,664	0,042*
	Arkadaş önerileri	14	15,9	16	12,4	25	16,2	3	21,4		
	Ürünün fotoğrafı	7	8,0	17	13,2	21	13,6	1	7,1		
	Ürünün fiyatı	8	9,1	19	14,7	28	18,2	4	28,6		
	Hepsi	11	12,5	21	16,3	27	17,5	4	28,6		
	**Diğer	47	53,4	52	40,3	44	28,6	2	14,3		

*p<0,05

**Tatlı tüketim tercihlerini diğer faktörlerin belirlediğini belirten katılımcılar “Ürünün lezzeti, Açlık Seviyesi, Ruh Hali, Deneyimler, Ürünün İçeriğindeki, Glutensiz Olup Olmadığı, Canımın Çekmesi, Glikoz Seviyesi, Süt ve Süt Ürünlerinin Bulunup Bulunmadığı, Hiçbir Etkenin Belirlemediği” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.32. Doğum yılı ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı (n=385)

Tablo 4.32’ye bakıldığında, tatlı tüketim tercihlerini etkileyen faktörler ile doğum yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. 1964 ve öncesi doğmuş olanların %53,4’ü; 1965-1980 arası doğmuş olanların %40,3’ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların %28,6’sı diğer faktörlerden etkilenmekte iken 2000 ve sonrası doğmuş olanların %28,6’sı ürünün fiyatı, %21,4’ü arkadaş önerilerinden etkilenmektedir (p<0,05).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		**Diğer			
		n	%	n	%		
Genelde tatlıları nereden alırsınız?	Fırın	33	9,7	8	17,8	4,783	0,188
	Süpermarket	204	60,0	29	64,4		
	Evde yaparım	82	24,1	6	13,3		
	Kafe	21	6,2	2	4,4		

*p<0,05

**Diğer uyruklara mensup katılımcılar, “Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.33. Tatlıların alındığı yer ve tatlı tüketim tercihleri ile uyruk arasındaki ilişkinin incelenmesi (n=385)

Tablo 4.33 incelendiğinde, ABD’li katılımcıların %60,0’ının, diğer uyruklara mensup katılımcıların ise %64,4’ünün tatlıları süpermarketten aldıkları belirlenmiştir. ABD’li katılımcıların %24,1’inin, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %13,3’ünün tatlıları genelde evde yaptıkları tespit edilmiştir ($p>0,05$).

		Uyruk				Ki-kare	p
		ABD		**Diğer			
		n	%	n	%		
Tatlı tüketim tercihlerinizi etkileyen faktörler nelerdir?	Sosyal medya	10	2,9	4	8,9	8,795	0,118
	Arkadaş önerileri	49	14,4	9	20,0		
	Ürünün fotoğrafı	40	11,8	6	13,3		
	Ürünün fiyatı	54	15,9	5	11,1		
	Hepsi	53	15,6	10	22,2		
	***Diğer	134	39,4	11	24,4		

* $p<0,05$

**Diğer uyruklara mensup katılımcılar, “Hindistanlı, Fransız, Portekizli, Endonezyalı, Alman, Danimarkalı, Türk, Taylandlı, Brezilyalı, İrlandalı, Yunan, İtalyan, Norveçli, Bangladeşli, Porto Rikolu, Meksikalı ve Paraguaylı” seçeneklerini yazmışlardır.

***Tatlı tüketim tercihlerini diğer faktörlerin belirlediğini belirten katılımcılar “Ürünün lezzeti, Açlık Seviyesi, Ruh Hali, Deneyimler, Ürünün İçeriğindeki, Glutensiz Olup Olmadığı, Canımın Çekmesi, Glikoz Seviyesi, Süt ve Süt Ürünlerinin Bulunup Bulunmadığı, Hiçbir Etkenin Belirlemediği” seçeneklerini yazmışlardır.

Tablo 4.34. Uyruk ile tatlı tüketim tercihlerini etkileyen unsurların dağılımı ($n=385$)

Tablo 4.34’de görülebileceği gibi, tatlı tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerle ilgili soruya ABD’li katılımcıların %14,4’ünün, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %20,0’ının arkadaş önerilerinden etkilendikleri saptanmıştır. ABD’li katılımcıların %15,6’sının, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %11,1’inin ürünün fotoğrafından etkilendikleri tespit edilmiştir. ABD uyruklu katılımcıların %2,9’unun, diğer katılımcıların ise %8,9’unun sosyal medyanın tatlı tüketim tercihlerini etkilediklerini belirtmişlerdir ($p>0,05$).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

ABD'nin Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde yaşayan bireylerin şekerli ürünleri tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılan bu araştırmaya 385 birey dahil edilmiştir. Katılımcıların %81,0'nin kadın, %29,0'unun erkek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %40,0'ının 1981-1999 yılları arasında, %33,5'inin ise 1965-1980 yılları arasında doğduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %88,3'ünün ABD uyruklu olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %62,6'sını tam zamanlı çalışanlar, %12,7'sini emekliler; %7'sini ise yarı zamanlı çalışanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %55,3'ünün aylık gelirinin 2501 dolar ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %35,8'i lisans mezunu, %26,2'sinin ise yüksek lisans mezunudur.

Katılımcıların %62,3'ünün boyu 1,62 m ile 1,82 m (5' 4"- 6 feet) arasındayken, %29,4'ünün boyu 1,52 m ile 1,62 m (5 -5' 4" feet) arası olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların %39,0'ının kilosu 68 kg ile 90 kg (150 - 199 pounds) arasındadır. Katılımcıların %57,1'i evlidir. Katılımcıların %39,5'i Massachusetts'te yaşadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %58,4'ünün en uzun süre şehirde yaşamış oldukları saptanmıştır. Katılımcıların %71,7'sinin diyet kısıtlaması gerektiren kronik bir hastalığı bulunmamaktadır. %7,8'inin diyabet, %6,2'sinin hipotroid, %1,3'nün ise kanser hastası olduğu belirlenmiştir.

En çok tüketilen tatlı ürünler incelendiğinde; katılımcıların %35,8'inin kurabiyeği ayda bir, %27,8'inin ise haftada bir tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların %29,4'ünün ayda bir sütlü çikolata, %25,5'inin ise ayda bir bitter çikolata tükettikleri saptanmıştır. Katılımcıların %30,1'inin dondurmayı ayda bir tükettikleri tespit edilmiştir.

En az tüketilen tatlı ürünler incelendiğinde; katılımcıların %75,3'ünün profiterölü hiç tüketmedikleri, %68,8'inin ise pudingi hiç tüketmedikleri belirlenmiştir. Bireylerin %69,6'sının marmeladı hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Katılımcıların %31,4'ünün sütlü tatlıları hiç tüketmedikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların %63,4'ünün meyve suyunu tüketmedikleri, %3,9'unun ise haftada bir kez tükettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların %59,7'sinin kolayı hiç tüketmedikleri saptanmıştır.

Katılımcıların %6,2'si öğle öğününde, %25,7'sinin ise akşam yemeğinde tatlı tükettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların %60,5'inin genelde tatlıları süpermarketten aldıkları, %22,9'unun ise evde kendi yaptıkları saptanmıştır.

Katılımcıların %20,3'ünün tatlı ürünleri satın alırken kalori miktarına dikkat ederken; %22,9'u fiyatına dikkat etmektedir. Katılımcıların %14,3'ü bütün faktörlere dikkat etmektedir ve katılımcıların %31,2'inin ise hiçbir faktöre dikkat etmedikleri belirlenmiştir. Katılımcıların %17,1'inin tatlı tüketirken katkı maddesi olup olmadığına dikkat ettiklerini belirtirken; %12,7'si ise diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen göstermektedir. Katılımcıların %9,4'ünün tatlı ürünleri tüketirken günlük taze olmasına özen gösterdikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların %66,8'i kahvesine/çayına şeker atmamaktadır. %29,4'ünün ise kahvesine/çayına 1-4 çay kaşığı, %3,1'nin ise 5-8 çay kaşığı şeker ekledikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların %46,2'si “Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim.” ifadesine “Katılıyorum” yanıtını verdikleri belirlenirken, katılımcıların %34,0'ı bu ifadeye “Kesinlikle Katılıyorum” cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Katılımcıların %35,3'ü “Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü mutsuz hissederim” ifadesine “Katılmıyorum” yanıtını, %15,1'inin ise “Katılıyorum” yanıtını verdikleri saptanmıştır.

Katılımcıların %43,4'ünün “Tatlı yiyecekleri acıktığımda atıştırmalık olarak yemeyi seviyorum.” ifadesine “Katılıyorum” yanıtını, %18,7'sinin ise “Katılmıyorum” yanıtını verdikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların %38,4'ünün “Lezzetli bir şeyler yemek istediğimde tatlıya ihtiyacım var.” ifadesine “Katılıyorum” cevabını, %18,7'sinin ise “Kararsızım” cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan kadınların %25,0'ının, erkeklerin %28,8'inin akşam yemeğinde, katılımcı kadınların %5,4'nün erkeklerin ise %9,6'sının öğle yemeğinde tatlı tükettikleri belirlenmiştir ($p>0,05$).

Uyruk ile tatlı tüketilen öğün arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %63,2'si ve diğer olanların %53,3'ü öğün aralarında tatlı tüketmektedir. ABD'li katılımcıların %4,1'nin, diğer katılımcıların ise %22,2'sinin öğle yemeğinde tatlı tükettikleri tespit edilmiştir. Uyruğu ABD olanların %27,1'i ve diğer olanların %15,6'sı akşam yemeğinde tatlı tükettikleri saptanmıştır ($p>0,05$).

Uyruk ile tatlı tüketirken günlük taze olmasına özen gösterme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %7,9'u ve diğer cevabı verenlerin %20,0'si günlük taze olmasına özen göstermektedir ($p>0,05$). ABD'li katılımcıların %12,4'nün, diğer katılımcıların ise %15,6'sının diğer tatlılar yerine meyve tüketmeye özen gösterdikleri tespit edilmiştir. Uyruğu ABD olanların %19,4'ü ve diğer cevabını verenler %26,7'si kalori miktarına dikkat ettikleri saptanmıştır ($p>0,05$).

Doğum yılı ile tatlı tüketirken fiyatına dikkat etme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğmuş olanların %18,2'si; 1965-1980 arası doğmuş olanların %16,3'ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların 28,6'sı ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %50,0'ı tatlı tüketirken fiyatına dikkat etmektedir ($p<0,05$).

Doğum yılı ile kahveye/çaya atılan şeker arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. 1964 ve öncesi doğmuş olanların %76,1'i; 1965-1980 arası doğmuş olanların %68,2'si; 1981-1999 arası doğmuş olanların %60,4'ü ve 2000 ve sonrası doğmuş olanların %64,3'ü kahvesine/çayına şeker atmamaktadır. Şeker kullanımı 1981-1999 arası doğmuş olanlarda en fazladır ($p<0,05$).

Eğitim seviyesi ile tatlıların tüketildikleri öğün incelendiğinde, bütün eğitim kademelerine mensup kişilerin en çok öğün aralarında tatlı ürünler tükettikleri tespit edilmiştir. Lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %68,8'nin, ön lisans seviyesindekilerin %67,3'ünün, lisans seviyesinde olanların %58,7'sinin, yüksek lisans seviyesindekilerin %61,4'nün ve doktora seviyesindekilerin %47,1'nin öğün aralarında tatlı tükettikleri belirlenmiştir ($p>0,05$).

Lise ve altı eğitim seviyesindekilerin %31,3'ü, yüksek lisans seviyesindekilerin %29,7'sinin ve doktora eğitim seviyesindekilerin %5,9'unun kahve/çaylarına 1-4 çay

kaşığı şeker attıkları belirlenmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça çaya/kahveye atılan şekerin miktarının azaldığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Kronik hastalığı olma durumu ile kahve/çaylarına şeker ekleme durumlarının dağılımı incelendiğinde kronik hastalığı olmayan katılımcıların %64,9'unun, kronik hastalığı olan katılımcıların ise %71,6'sının kahve ve çaylarına şeker atmadığı saptanmıştır. Kronik hastalığı olmayanların %31,9'unun ve kronik hastalığı olanların ise %22,9'unun çay/kahvelerine 1-4 çay kaşığı şeker ekledikleri belirlenmiştir. İstatistiksel açıdan kronik hastalığı olma durumuyla kahve ve çaylarına şeker ekleme durumları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p>0,05$).

"Şekersiz iddiasının varlığı, yiyecek satın alırken seçimlerimi etkiler" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Kadınların %26,9'u ile erkeklerin %43,8'i bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde erkeklerde bu ifadeye katılım daha fazladır ($p<0,05$).

"Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu veya hindistan cevizi şekeri tüketiyorum" ifadesine katılım ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kadınların %30,1'inin, erkeklerin ise %35,6'sının bu ifadeye katıldığı saptanmıştır ($p>0,05$).

"Genellikle tatlılara ihtiyacım olur çünkü "mutsuz" hissederim" ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %17,6'sı ile diğer olanların %31,1'i bu ifadeye katıldığı tespit edilmiştir ($p<0,05$).

"Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim" ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %82,6'sı ile diğer olanların %62,2'sinin bu ifadeye katıldığı belirlenmiştir ($p<0,05$).

"Enerji kaynağı olduğu için tüketiyorum" ifadesine katılım ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Uyruğu ABD olanların %13,8'i ile diğer olanların %33,3'ü bu ifadeye katılmaktadır ($p<0,05$).

"Düğün, doğum günü gibi etkinliklerde yerim" ifadesine katılım ile doğum yılı arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$). 1964 ve öncesi doğumlu olanların %73,9'u; 1965-1980 arası doğumlu olanların %81,4'ü; 1981-1999 doğumlu olanların

%83,1'i ile 2000 ve sonrası doğumlu olanların %78,6'sı bu ifadeye katılmaktadır. Sonuçlar incelendiğinde 1981-1999 doğumlu olanlarda bu ifadeye katılım en fazla iken 1964 ve öncesi doğumlu olanlarda en azdır ($p<0,05$).

Tatlıların alındığı yer ile ilgili soruya kadın katılımcıların %58,0'ının; erkek katılımcıların ise %71,2'sinin tatlıları süpermarketten aldıkları tespit edilmiştir. Kadınların %25,0'ının; erkeklerin ise 13,7'sinin tatlıları genellikle evde yaptıkları belirlenmiştir. Kadınların tatlıları evde yapma oranı erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. İstatiksel açıdan tatlıların alındığı yer ile tatlı tüketim tercihlerinin cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir farklılık vardır ($p>0,05$).

Kadın katılımcıların %14,6'sının; erkek katılımların ise %17,8'inin ürün fiyatının tatlı tüketim tercihlerini etkiledikleri belirlenmiştir. Kadın katılımcıların %40,4'ünün; erkek katılımcıların ise %26,0'ının diğer seçeneğini seçtikleri tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların %2,6'sının, erkek katılımcıların ise %8,2'sinin tatlı tüketim tercihlerini etkileyen faktörün sosyal medya olduğunu belirtmişlerdir ($p>0,05$).

1964 ve öncesi doğmuş olanların %6,8'i; 1965-1980 arası doğmuş olanların %12,4'ü; 1981-1999 arası doğmuş olanların %11,0'ı; 2000 ve sonrası doğmuş olanların ise %14,3'ü tatlıları genelde fırından aldıklarını belirtmişlerdir($p>0,05$).

1964 ve öncesi doğmuş olanların %23,9'u; 1965-1980 arası doğmuş olanların %30,2'sinin; 1981-1999 arası doğmuş olanların %16,9'unun; 2000 ve sonrası doğmuş olanların ise %14,3'ünün tatlıları genelde evde yaptıklarını belirtmişlerdir ($p>0,05$).

ABD'li katılımcıların %60,0'ının, diğer uyruklara mensup katılımcıların ise %64,4'ünün tatlıları süpermarketten aldıkları belirlenmiştir. ABD'li katılımcıların %24,1'inin, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %13,3'ünün tatlıları genelde evde yaptıkları tespit edilmiştir($p>0,05$).

Tatlı tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerle ilgili soruya ABD'li katılımcıların %14,4'ünün, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %20,0'ının arkadaş önerilerinden etkilendikleri belirlenmiştir. ABD'li katılımcıların %15,6'sının, diğer uyruklara mensup kişilerin ise %11,1'nin ürünün fotoğrafından etkilendikleri tespit edilmiştir.

ABD uyruklu katılımcıların %2,9'unun, diğer katılımcıların ise %8,9'unun sosyal medyanın tatlı tüketim tercihlerini etkiledikleri belirlenmiştir ($p>0,05$).

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda, bu alanda çalışma yapmayı düşünen araştırmacılara verilebilecek öneriler aşağıda verilmiştir.

Şeker tüketimi ile ilgili öneriler;

- Şekerli ürünlerin tüketiminin azaltılması ve halkın bu konuda daha çok bilinçlenmesi için radyo ve televizyon kanallarında dengeli ve sağlıklı beslenme, genel sağlığın korunması, diyeteye eklenebilecek sağlıklı besinler ile ilgili konularda bilgilendirici yayınlar yapılabilir.
- Beslenme eğitimi dersleri ilkokuldan itibaren verilerek çocuklarda bu konularda bilinç oluşması sağlanabilir. Ayrıca her yaştan bireyde bu konuda farkındalık oluşması adına, halk eğitim merkezlerinde tatlı tüketimi hakkında eğitimler verilebilir. Anne babaların bu konularda daha hassas davranmasıyla birlikte çocuk obezitesi gibi pek çok konuda toplum bilinçlenebilir.
- Yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren pek çok paketli gıdanın tüketiminin azaltılması için bireylerin kendi tatlılarını evde yapmaları teşvik edilebilir. Bal, pekmez, hurma gibi ikameleri kullanarak yapılan sağlıklı tatlı tariflerinin öğretildiği kurslar açılabilir ve ayrıca bu reçetelerin televizyon kanallarında şefler tarafından paylaşılması sağlanabilir. Ayrıca kola ve diğer asitli içeceklerin yerine evde yapılabilecek vitamin değeri yüksek taze meyve suyu ya da limonata gibi sağlıklı ikameler önerilebilir.
- Yiyeceklerin besin değerleri ve paketlerin etiketlerini okuma alışkanlığı kazandırılarak, halkın günlük şeker tüketimi kontrol altına alınabilir. Özellikle yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren paketli ürünlerin tüketimi önlenmelidir.
- Sebze ve meyve tüketimini artırmak için, bu konularda programlar ya da kamu spotları televizyonlarda gösterilebilir. Aynı zamanda dergi, gazete ve televizyon gibi kitle iletişim araçları aracılığıyla konunun uzmanları olan doktorların aktaracağı bilgiler de toplumdaki tüm kesimlere ulaşabileceğinden dolayı toplumun beslenme alışkanlıklarındaki yanlış ve eksik bilgilerin düzeltilmesinde

yararlı olacaktır.

- Şekerin fazla tüketilmesiyle oluşan hastalıkların önlenmesi için insanların doğum günü, düğün ya da diğer özel etkinlikler dışında tatlı yemesinin azaltılması önerilebilir.
- Bireylerin fiziksel aktivitelerini artırması, kalori yakımına yardımcı olacaktır. Amerika Birleşik Devletleri'nde halkın düzenli egzersiz yapmasını sağlamak için parklara spor aletleri konulabilir. Bu durum spor salonuna gitmek için maddi durumu yeterli olmayanlara faydalı olacaktır. Böylelikle, bireyler ücretsiz bir şekilde açık havada spor yapabilir. Temiz havada yürüyüş, bisiklet sürme ve yüzme gibi fiziksel aktivitelerin faydaları ile ilgili bilgiler televizyon, kamu spotları ve yazılı basın ile halka anlatılarak bilgilendirilmeleri yapılabilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

- Bu araştırmada bireylerin tatlı tüketim alışkanlıkları Amerika Birleşik Devletleri'nin Maine, Massachusetts ve New Hampshire eyaletlerinde ikamet eden katılımcılardan alınan verilerle analiz edilmiştir. Yapılacak farklı çalışmalarda diğer eyaletlerde anketler uygulanarak karşılaştırma yapılabilir. California, Arizona, Washington, Oregon, Texas gibi ülkenin farklı kısımlarında yapılacak anket çalışmalarıyla o bölgedeki halkın rafine şeker ilave edilmiş ürünleri kullanım durumları üzerine bir çalışma hazırlanabilir.
- Beden kütle indeksi ve rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketim alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenebilir.
- Şeker içeren gıdaların yanı sıra, sağlık için olumsuz etkileri olan trans yağların tüketimi de inceleme konusu olabilir. Çünkü hızlı yemek alışkanlıklarının yaygın olduğu ülkelerde fast food tarzı zararlı ürünlerin kullanımı oldukça sık olmaktadır. Bu konuda da farkındalık oluşturulması gerekmektedir.
- Bu çalışmada nicel araştırma yöntemleri uygulanmıştır. Araştırmada mevcut olan değişkenlerin daha detaylı incelenebilmesi adına, nitel araştırma yöntemleri ile farklı bir araştırma yapılabilir. Böylelikle katılımcıların rafine şeker ilave edilmiş ürünleri tüketimi ile ilgili sebepler daha açık bir şekilde belirlenebilir.
- Amerika'da yaşayan pek çok Türk bulunmaktadır. Farklı bir araştırmada Amerika'da yaşayan Türklerin şeker tüketim alışkanlıkları özel olarak inceleme konusu olabilir.





KAYNAKLAR

- Abdikoğlu, D. İ., Oraman, Y. ve Unakıtan, G. (2018). Tekirdağ ilinde tüketicilerin tatlı tüketim eğilimlerinin belirlenmesi. *Conference: VII. IBANESS Congress Series Tekirdag* 705-712.
- Acar, Z. Ö. (2015). *Üniversite öğrencilerinde obezite ve yaşam davranışları* (Uzmanlık tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008) *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Albayrak, R., Tarhan, N. T., Gençtürk, N., Özkök, F. ve Sünnetçioğlu, S. (2022). Tüketicilerin konfor gıda tercihleri üzerine bir araştırma. *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research*, 6(2), 499-518.
- Arıkan, S. ve Perçinci, N. (2021). Karbonhidratların kronik hastalıklarla ilişkisi ve tıbbi beslenme tedavisindeki rolü. *Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 36-50.
- Arslan, M. (2018). Beslenme Alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 45(1), 59-69.
- Arslan, S., İmamoğlu, İ. ve Yıldırım, H. (2020). Şeker bağımlılığı: Gerçek mi hayal ürünü mü? *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilim Dergisi*, 13(3), 444- 456.
- Arslan, S. A. (2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi. *Kırıkkale Üniversitesi, TAF Preventive Medicine Bulletin Research Gate*, 15(3), 171-180.
- Aşıcı, N., Oturak, G. ve Ekerbiçer, H. (2020). Geçmişten günümüze yüksek fruktozlu mısır şurubu ve sağlık etkileri üzerine bir derleme. *Sakarya Tıp Dergisi*, 10 (Özel Sayı), 57-68.
- Babicz-Zielińska, E. (2006). Role of psychological factors in foodchoice - a review. *Polish Journal of Foodand Nutrition Sciences*, 15(56), 379-384.
- Başkurt, S. (2019). *Gebelerin besinlerle tükettikleri şekerin beden kütle indeksi ve gestasyonel diyabet üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Beyhan, Y. ve Taş, V. (2019). Mental sağlık ve beslenme. *Zeuugma Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 30-35.
- Birecikli, İ. B. (2011). Amerika'nın kuruluşu ve ABD-Avrupa ilişkileri (1776-1876). *History Studies, International Journal of History*, (ABD ve Büyük Ortadoğu İlişkileri Özel Sayısı), 81-103.
- Boyunağa, H., Badem, N. D. ve Mortaş, T. (2018). Mısır şurubunun metabolizmada oluşturduğu anarşi ve hastalıklarla ilişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(2), 198-204.
- Bulut, İ. K. ve Mir, S. (2011). Fruktoz ve böbrek hastalıkları. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, (33), 499-507.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (23. Baskı). Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *İyi Şeker, Kötü Şeker*. Allen Carr's Easyway. Çeviren: Ayhan Semih Koç. Butik Yayıncılık.
- Comer, J. (2000). *The history and culture of food and drink in the Americas: North America from 1492 to the present*, iç. *The Cambridge World History of Food*. Cambridge University.

- Çiftçi, E. Ş. (2019). *İstanbul İlinde şeker ve şekerli mamüller tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Derya, D. (2020). *Yetişkin bireylerde tatlı tüketimi ve duygudurum değişiklikleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğdubay, M. ve Saatci, G. (2020). N. Ş. Perçin (Ed.), *Amerikan mutfacı, dünya mutfak kültürleri içinde* (s. 12). Beta Basım Yayım Dağıtım A. Ş.
- Dow, M. (2021). *Yemek bağımlılığı*. Remzi Kitabevi.
- Erçim, R. E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi* 25(1), 124 – 129.
- Dünya Gıda Tarım Üniversitesi (t.y.). <https://www.gidatarim.edu.tr/kgtu-den-haberler/seker-uretimi-ve-tuketimi-ile-ilgili-kamuoyu-bilgilendirmesi/1414> (Erişim Tarihi - 20 Nisan 2023).
- Gök, G. (2018). Şeker pancarı ve şeker endüstrisinin hikayesi. *Türk İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (5) 16, 106- 114.
- Gül, K. ve Gül, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research /JRTR*, 7(4), 551-574.
- Güllü, M. ve Küçükkömürler, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin karbonhidrat tüketimi ve BKİ değerlerinin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(3), 1-16.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri Felsefe yöntem-analiz* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürel, A. N. ve Hisar, F. (2018). Adölesanlarda şekerli içecek tüketiminin obezite ile ilişkisi. *Huhemfad-Johufon*, 5(3), 177-191.
- Işkın, M. (2016). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- İşgüzar, Y. ve Akbulut, G. (2016). Yüksek Fruktoz tüketimi ve kanser. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(2), 35-40.
- Kandiah, J., Yake, M., Jones, J. ve Meyer, M. (2005). Stress influences appetite and comfort food preferences in college women. *Nutrition Research*, 26(3), 118-123.
- Kaplan, B. İ. ve Mir, S. (2011). Fruktoz ve böbrek hastalıkları. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 33, 499-507.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kartal, M., Bucak, F. K. ve Balcı, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(4), 332-338.
- Kaya, F. (2015). Küresel ve bölgesel şeker politikalarının Türkiye şeker fabrikalarına etkilerine bir örnek; Ağrı şeker fabrikası. *İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Dergisi*, (31), 41-61.
- Koç, V. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köfteci, S. M. (2019). *İlkokul dönemi çocuklarda şeker tüketim sıklıklarının*

- saptanması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, S. ve Şanlıer, N. (2015). Hedonik açlık ve obezite. *Türkiye Klinikleri Endokrinoloji Dergisi*, 10(1), 16-23.
- Közleme, O. (2012). *Türk mutfak kültürü ve din* (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kumburlu, N. (2022). *Adana ili kentsel alanda yaşayan bireylerin fast food tüketim alışkanlıkları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı, Adana.
- Küçük, O. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ekin Yayınevi.
- Manioğlu, O. (2023). Kısa Amerika tarihi ışığında Amerikan Siyasi sistemine bakış. *UPA Strategic Affairs*, 4(1), 108-128.
- Memiş, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinde şişmanlık (Obezite) Durumu ve diyet ürünleri kullanmaları üzerinde bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, Ankara.
- Muslu, M. ve Kermen, S. (2020). Çocuk ve adölesanlarda şeker ilaveli içeceklerin tüketimi ve sağlık üzerine etkileri. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 225-230.
- Nevins, A. ve Commager, H. S. (2005). *The history of the United States. ABD Tarihi*. (H. İnancık, Çev.). Doğu Batı Yayınları.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G. ve Demirkıran, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Örek, Y. Ş. ve Mertoğlu, C. (2020). Yüksek fruktozlu mısır şurubunun insan sağlığına etkileri, *Van Tıp Dergisi*, 27(3), 371-382.
- Özcan A. (2021). *Ülkelerde beslenme – şeker tüketimi ve ağız-diş sağlığı ilişkisinin incelenmesi* (Bitirmez tezi). İstanbul Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi.
- Öztürk, Ö., Akkaya, A., Argüz, G., Özmen, Ö., Kavrak, O. ve Kaplan, Ş. (2015). Yüksek oranda fruktoz içeren mısır şurubunun solunum sistemine etkisi. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 22(1), 1-7.
- Perlmutter D. ve Loberg K. (2020). *Beyin ve Bağırsak*, Pegasus Yayınları. (S, 122).
- Schoinas, S. E. (2020). *Sağlıklı beslenme önerilerine uygun standart yemek tarifelerinin geliştirilmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sevimli, Y. (2018). *Türkiye'deki tatlı tüketim alışkanlıkları: Y kuşağının (18-25 yaş arası) incelenmesine yönelik bir araştırma*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sezgin, K. (2021). *Yetişkinlerde gıda tüketim alışkanlıklarının demografik özelliklere göre karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Sezer, E. (2012). *Bazı diyetsel basit şeker tüketiminin kişilerin biyokimyasal parametrelerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, A. ve ark. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2653.
- Taubes, G. (2020). *Şekere Karşı Çeviren*: Buket Nebiye Demir. Doğan Kitap.
- Tayar, M. ve ark. (2017). *Beslenme ilkeleri*. Bursa: Dora Yayınları.
- Tayar, M. ve Korkmaz, N.H. (2007). *Beslenme Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Nobel Yayın.
- Terzioğlu, E. (2015). *Başkent Üniversitesi İstanbul Hastanesi'nde çalışan 20-64 yaş*

- arası yetişkin bireylerde şekerli ve tatlandırıcı içecek tüketiminin enerji alımı ve obezite üzerine etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tiryaki, g. y. ve Akbay C. (2009) *Kahramanmaraş'ta Dondurma Tüketim Alışkanlığı. Gıda*, 34 (3): 143-148
- Uzdil, Z. (2016). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyinin beslenme durumu ve demografik özelliklerle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ünver, Y. (2004). *Beş-altı yaş okul öncesi dönemi çocukları için geliştirilecek besin gruplarına yönelik beslenme eğitimi programlarının çocukların beslenme bilgisi ve davranışlarına etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yarış, A. ve Özkaya, F. D. (2015). *Amerikan mutfak kültürünün gelişim süreci. Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 90-101.
- Yayla, Ö. ve Aktaş, S. G. (2017). *Türk Mutfağında Lezzet Bölgelerinin Belirlenmesi; Adana-Osmaniye, Kahramanmaraş Örneği*, 1st International Congress on Future of Tourism: Innovation, Entrepreneurship and Sustainability.
- Yılmaz, M. (2011). *Gıda ürünlerinde şeker yerine kullanılan doğal ve sentetik maddelerin analizi için yeni yöntem geliştirmek*. Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Yurttaş, H. (2019). *Masa başı çalışanlarda duygusal yeme davranışının şeker tüketim sıklığıyla ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi.
- Yücecan, S. (2008). *Optimal beslenme*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın.

EKLER

EK-1: ANKET FORMU

Değerli Katılımcı,

Paylaşmanızı istediğimiz aşağıdaki bilgiler, bilimsel bir araştırmada kullanılmak için sizlerden talep edilmektedir. Vereceğiniz cevaplar Maine, New Hampshire ve Massachusetts eyaletlerindeki bireylerin tatlı tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi açısından büyük değer arz etmektedir. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katılıma kararı verdikten sonra araştırmanın herhangi bir aşamasında çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu araştırmaya katılımınız için sizden herhangi bir ücret istenmeyecek ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Araştırmadan elde edilecek bilgiler yukarıda “araştırma amacı” kısmında belirtilen amaç dışında kullanılmayacak ve kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Katılımınızla araştırmamıza yaptığınız destek için teşekkür ederim.

Sinem TALAN

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Gastronomi ve Mutfak Sanatları ABD

1) Cinsiyetiniz:

1. Kadın

2. Erkek

2) Doğum Tarihiniz:

3) Doğum yeriniz:

4) Mesleğiniz:

1. Tam zamanlı çalışan
2. Yarı zamanlı çalışan
3. Asker
4. İşsiz / İş arayan
5. Emekli
6. Öğrenci
7. Ev Hanımı
8. Engelli / Çalışamayacak Durumda

5) Gelir Durumunuz:

1. 0 – 500 \$
2. 501 \$ – 1000 \$
3. 1001 \$ – 1500 \$
4. 1501 \$ – 2000 \$
5. 2000 \$ +

6) Öğrenim Durumunuz:

1. İlkokul ve altı
2. Ortaokul
3. Lise
4. Yüksekokul
5. Lisans
6. Yüksek Lisans
7. Doktora

7) Boyunuz:

1. 1,52 m (5 feet) altı
2. 1,52 m ile 1.62 m (5 -5' 4" feet) arası
3. 1,62 m ile 1,82 m (5' 4"- 6 feet) arası
4. 1,82 m ile1,93 m (6 - 6' 4" feet) arası
5. 1,93 m ile 2,13 m (6' 4" ile 7 feet) arası
6. 2,13 m (7 feet) üzeri

8) Kilonuz:

1. 45 kg (100 pounds) altı
2. 45 kg ile 67 kg (100 - 149 pounds) arası
3. 68 kg ile 90 kg (150 - 199 pounds) arası
4. 90 kg ile 112 kg (200 - 249 pounds) arası
5. 113 kg (250 pounds) ve üzeri

9) Medeni Durumunuz:

1. Evli
2. Bekar

10) İkamet ettiğiniz eyalet:

1. Maine
2. New Hampshire
3. Massachusetts

11) En Uzun Süre Yaşadığınız Yer

1. Köy
2. Kasaba
3. Şehir
4. Büyükşehir

12) Diyet Kısıtlaması gerektiren kronik bir rahatsızlığınız var mı?

1. Evet

2. Hayır

13) Cevabınız “evet” ise; aşağıdaki kronik hastalıklardan hangisi var?

1. Diyabet

2. Hipotiroid

3. Hipertiroid

4. Kalp

5. Kanser

6. Böbrek hastalığı

7. Diğer (Lütfen belirtiniz):.....

14) Tatlı yiyecek ve içecek tüketim sıklığınız nedir?

	Hiç tüketmem	Yılda Birkaç Kez	Ayda Bir	Haftada Bir	Günaşırı	Her Gün
Reçel						
Marmelat						
Jöleler						
Sütlü Tatlı						
Kurabiye						
Kek						
Pasta						
Dondurma						
Sorbe						

Gofret						
Bisküvi						
Beyaz Çikolata						
Sütlü Çikolata						
Bitter Çikolata						
Meyveli Yoğurt						
Sade granola						
Şekerli granola						
Meyveli granola						
Çikolatalı granola						
Tart						
Donut						
Brownie						
Cheesecake						
Meyveli crumble						
Banoffee						
Cupcakes						
Muffins						
Whoopie Pies						
Bread Puding						
Profiterol						
Fudge						
Pralines						
Bananas Foster						
S'mores						
Swiss Roll						

Pies						
Meyveli süt						
Meyve suyu						
Meyveli soda						
Hipotonik Sporcu içeceği						
İzotonik Sporcu İeceği						
Hipertonik Sporcu İeceęi						
Enerji İçecekleri						
Kola						
Diyet Kola						

15) Tatlıları genellikle hangi öğünde tüketirsiniz?

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Kahvaltıda | 2. Öğle yemeğinde |
| 3. Akşam yemeğinde | 4. Ara öğünlerde – atıştırmalık olarak |

16) Tatlıları genellikle nereden alırsınız?

- | | | | | |
|---------------|-------------------|------------|-----------------|----|
| 1. Pastaneler | 2. Süpermarketler | 3. Fırınlr | 4. Evde yapılır | 5. |
| Kafelerden | | | | |

17) Kahvenize /ayınıza günde kaç çay kaşığı şeker kullanıyorsunuz?

- | | | | | |
|--------|--------|---------|----------------|-------------------|
| 1. 1-4 | 2. 5-8 | 3. 9-12 | 4. 13 ve zeri | 5. Kullanmıyorum. |
|--------|--------|---------|----------------|-------------------|

19) Tatlı tüketme sebeplerinizle ilgili aşağıdakilerden kendinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Tatlı tüketiminin yemeği sonlandırmak için iyi bir yöntem olduğunu düşünüyorum.					
Tatlı tüketimine genellikle kendimi “mutsuz” hissettiğim için ihtiyaç duyarım.					
Tatlı tüketimine genellikle kendimi “mutlu” hissettiğim için ihtiyaç duyarım.					
Tatlı tüketimine genellikle stresimi azaltmak için ihtiyaç duyarım.					
Acıktığımda atıştırmalık olarak tüketmeyi severim.					
Düğün, doğun günü gibi etkinliklerde					

tüketirim.					
Lezzetli bir şeyler yemek istediğim zaman ihtiyaç duyarım.					
Enerji kaynağı olduğu için tüketirim.					
Toz şeker yerine bal, pekmez, agave şurubu, hindistan cevizi şekeri tüketirim.					
Tatlı yemek istediğimde paketli ürünler yerine, (sağlıklı olduğu için) taze/kuru meyve tüketirim.					
Fazla şeker tüketiminin önüne geçmek için, marketten ürün alırken içerisinde şeker bulunup bulunmadığını kontrol ederim.					

EK-2: İNGİLİZCE ANKET

Added Sugar Consumption Habits: A Research in Maine, Massachusetts and New Hampshire

Dear Participant,

The following information that we would like you to share is going to be used in a scientific research. Your answers are of great value in terms of determining the sweet consumption habits in Maine, Massachusetts and New Hampshire.

This is not a test and there are no right or wrong answers. Participating in the research is entirely voluntary. After you decide to participate in the research, you have the right to withdraw from the study at any stage of the research. You will not be asked for any fee for your participation in this research and you will not be paid any money. Remember, the answers you give will be kept private and no names or other identifying information will never be asked from you.

Thank you very much for participating!

Sinem TALAN

Ankara Hacı Bayram Veli University

Graduate Education Institute / Gastronomy and Culinary Arts

1) What is your gender?

1. Female
2. Male

2) Your year of birth:

1. 1945 and before
2. 1946 – 1964
3. 1965 – 1980
4. 1981 – 1999
5. 2000 and after

3) Your nationality:

4) Your current job:

1. Employed full-time
2. Employed part-time
3. In the military
4. Unemployed and looking for work
5. Retired
6. Student
7. Homemaker
8. Disabled or too ill to work

5) Your income status:

1. 0 – 750 \$
2. 751 \$ – 1250 \$
3. 1251 \$ – 1750 \$
4. 1751 \$ – 2500 \$
5. 2501 \$ +

6) What is your level of education?

1. Grade school or lower
2. Junior high/middle school only
3. High school graduate
4. Associates degree
5. Bachelor's degree
6. Master's degree
7. Doctorate

7) Your height:

1. Less than 5 feet
2. 5 to less than 5' 4" feet

3. 5' 4" to less than 6' 4" feet

4. 6' 4" to less than 7 feet

5. 7 feet and above

8) Your weight:

1. Less than 100 pounds

2. 100 - 149 pounds

3. 150 - 199 pounds

4. 200 – 249 pounds

5. 250 pounds and above

9) Your Marital Status:

1. Married

2. Single

10) Your state of residence:

1. Maine

2. Massachusetts

3. New Hampshire

11) Where have you lived for the longest time?

1. Village 2. Town

3. City 4. Metropolitan

12) Which of the following chronic diseases do you have that requires dietary restriction?

1. I don't have any chronic diseases

2. Diabetes

3. Hypothyroid

4. Hyperthyroidism

5. Heart disease

6. Cancer

7. Kidney problems

8. Other (Please specify):.....

13) How often do you consume the following?

	Every day	Every other day	Once a week	Once a month	A few times a year	I do not consume
Jam						
Marmalade						
Jelly						
Milk dessert						
Cookies						
Cake						
Ice Cream						
Sorbet						
Wafer						
Biscuit						
White Chocolate						
Milk Chocolate						
Dark Chocolate						
Fruit yogurt						
Plain granola						
Sugar-coated granola						
Fruit granola						
Chocolate						

granola						
Tart						
Donut						
Brownie						
Cheesecake						
Cupcake						
Muffin						
Whoopies						
Bread Pudding						
Profiteroles						
Fudge						
Pralines						
S'mores						
Sweet Roll						
Pie						
Hot Chocolate						
Fruit Punch						
Fruit Soda						
Hypotonic Sports Drink						
Isotonic Sports Drink						
Hypertonic Sports Drink						
Energy Drink						
Coke						
Diet Coke						

14) At which meal do you usually consume sweets?

1. At breakfast
2. At lunch
3. At dinner
4. In between meals – as a snack

15) Where do you usually buy sweets?

1. Bakery Shop
2. Supermarket
3. Making at home
4. Cafe

16) What do you pay attention to when consuming sweets?

1. ☐ Whether there is an additive or not
2. ☐ I pay attention to the fact that the sugar is fruit sugar.
3. ☐ I make sure that it is fresh daily.
4. ☐ I pay attention to the amount of calories
5. ☐ I pay attention to the the price
6. ☐ I pay attention to all of them
7. ☐ I don't pay attention to anyone
8. Other: _____

17) What are the factors affecting your sweet consumption preferences?

1. ☐ Social media
2. ☐ Friend suggestions
3. ☐ Photo of the product
4. ☐ Price of the product
5. ☐ All
6. Other: _____

18) Do you add sugar to your coffee/tea?

1. I don't add any sugar to my coffee/tea
2. 1 - 4 tsp
3. 5 – 8 tsp

4. 9 – 12 tsp

5. 13 and above

19) How much do you disagree or agree with the following statements?

	Strongly Disagree	Disagree	Undecided	Agree	Strongly Agree
I think consuming dessert is a good way to end the meal.					
I usually need sweets because I feel “unhappy”					
I usually need sweets because I feel "happy".					
I usually need sweets to relieve my stress.					
I like to eat it as a snack when I’m hungry.					
I eat it at events such as weddings and birthdays.					
I need it when I want to eat something delicious.					
I use it because it is a source of energy.					
Instead of granulated sugar, I consume honey, molasses, agave					

syrup,coconut sugar.					
When I want to eat dessert, I consume fresh/ dried fruit (because it is healthy) instead of packaged products.					
In order to prevent excessive sugar consumption, when buying products from the market, I check whether there is sugar in it.					
The presence of the “Sugar Free” claim influences my choices when buying food.					

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : Talan, Sinem

Uyruğu : Türkiye Cumhuriyeti

Eğitim

Derece	Eğitim Birimi	Mezuniyet tarihi
Yüksek lisans	Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	Devam ediyor.
Lisans	Gazi Üniversitesi	2016
Lise	GOP Plevne Anadolu Lisesi	2011

İş Deneyimi

Yıl	Yer	Görev
2015	NH Hotel Viapol, Spain	Mutfak Stajyeri
2017	Sea Crest Beach Hotel, MA	Aşçı
2018	Hyatt Regency Dallas, TX	Aşçı
2018	Hahei Beach Cafe, New Zealand	Pastacı
2019	Sugar Cafe, New Zealand	Pastacı
2021	La Golosa Italy	Pastacı
2022	Cliff House Maine, US	Aşçı

Yabancı Dil

İngilizce

Hobiler

Tiyatro, bisiklet sürmek, gitar çalmak.



