

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYDEKİ AİLELERİN BESLENME BİLGİ**  
**DÜZEYLERİ İLE SEBZE-MEYVE TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI**  
**ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Fatih ONUR**

**Ankara, 2007**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYDEKİ AİLELERİN BESLENME BİLGİ**  
**DÜZEYLERİ İLE SEBZE-MEYVE TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI**  
**ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN**

**Fatih ONUR**

**TEZ DANIŞMANI**

**Yrd. Doç Dr. Fulya SARPER**

**Ankara, 2007**

## **JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI**

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Fatih ONUR' ait "Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma" adlı çalışma jürimiz tarafından Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Fulya SARPER

Üye

Prof. Dr. M. Hâmil NAZİK

Üye

Doç. Dr. Pınar ÇAKIROĞLU

## ÖZET

### FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYDEKİ AİLELERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ İLE SEBZE-MEYVE TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA

Onur, Fatih

Yüksek Lisans, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Fulya SARPER

Temmuz – 2007

Bu araştırma, Ordu ili Kabataş ilçesinde ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla planlanıp, yürütülmüştür. Elde edilen bulgular bağımsız değişkene (ailelerin sosyo-ekonomik durumları) bağlı olarak ölçülmüş ve yorumlanmıştır.

Araştırma bulgularına göre; araştırmaya katılan aile bireylerinin 171'i düşük sosyo-ekonomik düzeyde, 159'u yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olmak üzere toplam 330 kişiden oluşmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin % 59,1'i ilkökul, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise % 34,0'ı yüksek okul mezunudur. Araştırmaya katılan bireylerin % 48,1'i 1.201 YTL ve daha fazla gelire sahiptir. Araştırmaya katılan bireylerin % 87,6'sı beslenme eğitimi almıştır.

Bireylerin beslenme bilgisi puan ortalaması  $67,87 \pm 4,28$ 'dir. Başarı derecesine göre "İyi" seviye puan aralığında olduğu saptanmıştır.

Yapılan bu araştırmada, bireylerin % 11,5'i her zaman, % 23,0'ının bazen öğün atladığı belirlenmiştir ( $p < .05$ ). En çok atlanan öğün, sabah öğünüdür. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin % 95,3'ü, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise % 37,7'si her zaman kahvaltı yapmaktadır ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin her iki mevsimde de en fazla tükettiği sebzeler; domates, kuru fasulye, patates, kuru soğan, sarımsak, meyve ise limondur (% 100,0). Bireylerin % 100,0'ı turşu, reçel ve marmelat gibi sebze-meyve saklama işlemlerini yapmaktadırlar. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin % 55,0'ı, yüksek

sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise % 99,4'ü meyveleri dondurarak saklamaktadırlar ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin sebzelerin haşlama sularını dökmeyip değerlendirme davranışları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ( $p < .05$ ).

Yapılan bu araştırma ile değişen toplumsal yaşamda ailelerin beslenme bilgisi ve sebze-meyve tüketim alışkanlıkları tespit edilerek bazı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Sosyo-Ekonomik Düzey, Beslenme Bilgisi, Sebze ve Meyve Tüketimi

## ABSTRACT

### A RESEARCH ON THE RELATION BETWEEN THE LEVEL OF CONSCIOUSNESS OF FAMILIES FROM DIFFERENT SOCIO-ECONOMIC LEVELS ABOUT FOOD AND VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION HABITS

Onur, Fatih

Graduate, Family Economy and Food Education

Thesis Advisor: Asistant Professor Fulya Sarper

July – 2007

This research has been conducted and planned to understand the relation between the level of consciousness about food and the habits of vegetable and fruit consumption. The data has been measured and interpreted dependent on independent variable, that is socio-economic conditions of families.

The sample of the research consists of 330 participants. 171 of 330 participants are from lower socio-economic level while 159 of 330 are from high socio-economic level. 59, 1 % of participants from lower socio-economic level are primary school graduate while 34, 0 % of participants from high ocio-economic level are university graduate. 48,0 % of participants have level of income higher than 1201 YTL. 87, 6 % of participants have had a food education.

The average point of level of consciousness of food is  $67.87 \pm 4.28$ . In terms of level of success this ratio is in “good” level interval.

In this research, 11, 5 % of participants always, 23, 0 % of participants sometimes have been skipping their meals ( $p < .05$ ). The most skipped meal is breakfast. 95,3 % of participants from lower socio-economic level, 37, 7 % of participants from high level of income have been always having breakfast ( $p < .05$ ).

In both seasons, the most consumed vegetables are tomatoes, bean, potatoes, onion, garlic, the most consumed fruit is lemon (100,0 %). 100,0 % of participants have been applying to vegetable and fruit conservation methods such as pickle, jam and marmelat. 55,0 % of participants from lower level of income and 99,4 % of participants from high level of income have been keeping fruits by freezing ( $p < .05$ ).

A meaningful difference was found in the use of boiled water of meals between two groups ( $p < .05$ ).

This research presents some suggestions by analysing the level of consciousness of families about food and habits of vegetable and fruit consumption.

**Key Words:** Socio-Economic Level, Level Of Consciousness About Food, Vegetable And Fruit Consumption

## ÖNSÖZ

“Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma” adlı yüksek lisans tezinde, ailelerin beslenme bilgi düzeylerini ve sebze meyve tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla bir anket formu geliştirilmiştir.

Bu konuya ilişkin sınırlı araştırma bulunmakla beraber, ülkemizdeki ailelerin bu konuda yaşadıkları araştırmacı tarafından konuya ilgi duymasına neden olmuştur. Elde edilen bulguların daha sonraki araştırmalara yardımcı olmasını dilerim.

Araştırmanın planlanıp yürütülmesinde pek çok kişinin katkısı olmuştur. Araştırmanın her aşamasında beni yönlendiren, yardım ve desteğini esirgemeyen danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Fulya SARPİR’e ve bu çalışmada gerekli işlemlerin yapılmasına karar verilmesinde büyük bir sabırla yardımcı ve destek olan hocam Sayın Prof. Dr. M. Hamil NAZİK’e ve tezimin her aşamasında beni destekleyen, öğretmen arkadaşlarıma, aileme ve eşime sonsuz teşekkürler ederim.

Temmuz 2007

Fatih ONUR

## İÇİNDEKİLER

|                                                    |      |
|----------------------------------------------------|------|
| <b>ÖZET</b> .....                                  | iii  |
| <b>ABSTRACT</b> .....                              | v    |
| <b>ÖNSÖZ</b> .....                                 | vii  |
| <b>İÇİNDEKİLER</b> .....                           | viii |
| <b>TABLolar LİSTESİ</b> .....                      | x    |
| <b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....                      | xiii |
| <b>GRAFİKLER LİSTESİ</b> .....                     | xiv  |
| <b>1. GİRİŞ</b> .....                              | 1    |
| 1.1. Araştırmanın Amacı.....                       | 2    |
| 1.2. Araştırmanın Önemi.....                       | 2    |
| 1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....              | 4    |
| 1.4. Varsayımlar.....                              | 5    |
| 1.5. Terimlerin ve Kısaltmaların Tanımlanması..... | 6    |
| <b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....                  | 7    |
| 2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi.....              | 7    |
| 2.2. Besin Öğeleri.....                            | 11   |
| 2.3. Besin Grupları.....                           | 15   |
| 2.3.1. Süt Grubu.....                              | 19   |
| 2.3.2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu.....          | 20   |
| 2.3. 2.1. Et ve Ürünleri.....                      | 21   |
| 2. 3. 2. 2. Yumurta.....                           | 22   |
| 2. 3. 2. 3. Kuru baklagiller.....                  | 23   |
| 2. 3. 2. 4. Yağlı Tohumlar.....                    | 24   |
| 2. 3. 3. Ekmek Ve Tahıl Grubu.....                 | 25   |
| 2. 3. 4. Sebze Ve Meyve Grubu.....                 | 26   |
| 2.3.5 Yağlar, Şekerler ve Lezzet Vericiler.....    | 29   |

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| 2.4. Öğün Sayısı ve İçeriğinin Önemi.....                 | 30         |
| 2.5. Kahvaltının Önemi.....                               | 31         |
| 2. 6. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar.....          | 34         |
| <b>3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....</b>                       | <b>45</b>  |
| 3.1. Araştırmanın Evreni.....                             | 45         |
| 3.2. Araştırma Örneklemi.....                             | 46         |
| 3.3. Veri Toplama Teknikleri.....                         | 46         |
| 3.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi.....          | 47         |
| <b>4. TARTIŞMA VE BULGULAR.....</b>                       | <b>48</b>  |
| 4.1. Kişisel Bilgiler.....                                | 48         |
| 4.2. Beslenme Bilgileri.....                              | 53         |
| 4.3. Beslenme Alışkanlıkları.....                         | 89         |
| 4.4. Sebze ve Meyve Tüketim Alışkanlıkları.....           | 104        |
| <b>5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>                          | <b>117</b> |
| <b>KAYNAKÇA.....</b>                                      | <b>122</b> |
| <b>EKLER</b>                                              |            |
| Ek-1. Anket Formu                                         |            |
| Ek-2. Aile Bireylerinin Beslenme Bilgisi Durumu Tabloları |            |

## TABLOLAR LİSTESİ

| <b><u>Tablo No.</u></b>                                                                                                                                        | <b><u>Sayfa</u></b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Dağılımları.....                                                                                            | 48                  |
| Tablo 2. Düşük ve Yüksek Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin<br>Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Dağılımları.....                                        | 51                  |
| Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Eğitimi<br>Aldıkları Kaynaklara Göre Dağılımları.....                                                         | 52                  |
| Tablo 4. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin<br>Yeterli Beslenmenin Koşuluna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                 | 54                  |
| Tablo 5. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yağların<br>Vücuttaki En Önemli Görevine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                        | 56                  |
| Tablo 6. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda<br>Yeteri Kadar İyot Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara<br>Göre Dağılımları.....  | 58                  |
| Tablo 7. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda<br>Yeteri Kadar Demir Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri<br>Cevaplara Göre Dağılımları..... | 59                  |
| Tablo 8. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin<br>Sütün Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                  | 60                  |
| Tablo 9. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda<br>En Fazla Enerji Sağlayan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                     | 61                  |
| Tablo 10. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin C Vitamini<br>Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                    | 62                  |
| Tablo 11. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini<br>Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                    | 64                  |
| Tablo 12. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etin Yerini<br>Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                  | 65                  |
| Tablo 13. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini<br>Eksikliğinde Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                   | 66                  |

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 14. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kemiklerin ve Dişlerin Sağlığında Etkin Olan Besin Öğelerine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....      | 68 |
| Tablo 15. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Göz Sağlığında Önemli Olan Vitamine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                               | 70 |
| Tablo 16. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin En Zengin Protein Kaynağı Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                          | 72 |
| Tablo 17. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kansızlıkta Verilebilecek En Uygun Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                      | 73 |
| Tablo 18. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Makarnanın Pişirilmesinde En Uygun Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                        | 75 |
| Tablo 19. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etlerin Sağlık Açısından Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....             | 77 |
| Tablo 20. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Oda Sıcaklığında Bekletilirse Sağlığa Zararlı Hale Gelen Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları..... | 78 |
| Tablo 21. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Bekletme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                               | 80 |
| Tablo 22. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                | 82 |
| Tablo 23. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yumurtanın Olması Gereken Saklama Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                       | 84 |
| Tablo 24. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin B Grubu Vitaminlerden Zengin Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                       | 86 |
| Tablo 25. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeşil Sebzelerin Hazırlama ve Pişirilmesinde Doğru Olan Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....   | 88 |
| Tablo 26. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin Bir Günde Almış Oldukları Öğün Sayılarına Göre Dağılımları.....                                              | 90 |
| Tablo 27. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımları.....                                                                | 91 |

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tablo 28. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Atladıkları<br>Öğün Durumlarına Göre Dağılımları.....                                              | 92  |
| Tablo 29. Bireylerin Öğün Atlama Sebeplerine Göre Dağılımları.....                                                                                      | 93  |
| Tablo 30. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin<br>Sabah Kahvaltısı Yapma Durumlarına Göre Dağılımları.....                                     | 94  |
| Tablo 31. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin Öğle ve Akşam<br>Yemeklerinde Çoğunlukla Tükettikleri Yiyecek Çeşitlerine Göre Dağılımları..... | 96  |
| Tablo 32. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin Öğün<br>Aralarında Tükettikleri Yiyecek ve İçecek Çeşitlerine Göre Dağılımları.....                | 98  |
| Tablo 33. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Besinleri Seçerken<br>Dikkat Ettikleri Özelliklere Göre Dağılımları.....                                      | 101 |
| Tablo 34. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin<br>Tükettikleri Besinlerin Sıklık Durumlarına Göre Dağılımları.....                             | 102 |
| Tablo 35. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebze ve Meyve<br>Grubu Yiyecekleri Çoğunlukla Tükettikleri Öğünlere Göre Dağılımları.....         | 104 |
| Tablo 36. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sebze ve Meyve Grubu<br>Yiyecekleri Mevsimlere Göre Tükettikleri Sebze-Meyvelere Göre Dağılımları....          | 106 |
| Tablo 37. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebzelere<br>Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları.....                                         | 111 |
| Tablo 38. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Meyvelere<br>Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları.....                                         | 112 |
| Tablo 39. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebze ve Meyvelere<br>Uyguladıkları Saklama İşlemlerini Yapma Amaçlarına Göre Dağılımları.....     | 113 |
| Tablo 40. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Sebze ve Meyveleri<br>Hazırlarken Ya Da Pişirirken Dikkat Ettikleri İşlemlere Göre Dağılımları.....           | 114 |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

### **Sekil No.**

### **Sayfa**

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. Bazı Besin Öğelerinin Vücuttaki En Önemli İşlevleri<br>ve En iyi Besin Kaynakları..... | 12 |
| Şekil 2. Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye<br>Olan Katkıları.....             | 18 |

## GRAFİKLER LİSTESİ

| <b><u>Grafik No.</u></b>                                                                                                                                      | <b><u>Sayfa</u></b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Grafik 1. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeterli Beslenmenin Koşuluna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                  | 54                  |
| Grafik 2. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yağların Vücuttaki En Önemli Görevine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                         | 56                  |
| Grafik 3. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar İyot Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....      | 58                  |
| Grafik 4. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar Demir Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....     | 59                  |
| Grafik 5. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                   | 60                  |
| Grafik 6. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda En Fazla Enerji Sağlayan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                      | 61                  |
| Grafik 7. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin C Vitamini Bakımından Zengin Olan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                    | 62                  |
| Grafik 8. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                      | 64                  |
| Grafik 9. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etin Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                    | 65                  |
| Grafik 10. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Eksikliğinde Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                    | 66                  |
| Grafik 11. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kemiklerin ve Dişlerin Sağlığında Etkin Olan Besin Öğelerine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları..... | 68                  |
| Grafik 12. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Göz Sağlığında Önemli Olan Vitamine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                          | 70                  |

|                                                                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafik 13. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin En Zengin Protein Kaynağı Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                          | 72 |
| Grafik 14. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kansızlıkta Verilebilecek En Uygun Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                      | 73 |
| Grafik 15. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Makarnanın Pişirilmesinde En Uygun Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                        | 75 |
| Grafik 16. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etlerin Sağlık Açısından Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....             | 77 |
| Grafik 17. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Oda Sıcaklığında Bekletilirse Sağlığa Zararlı Hale Gelen Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları..... | 78 |
| Grafik 18. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Bekletme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                               | 80 |
| Grafik 19. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                                | 82 |
| Grafik 20. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yumurtanın Olması Gereken Saklama Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                       | 84 |
| Grafik 21. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin B Grubu Vitaminlerden Zengin Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....                       | 86 |
| Grafik 22. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeşil Sebzelerin Hazırlama ve Pişirilmesinde Doğru Olan Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları.....   | 88 |

## 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından sağlık, “bireyin zihinsel, fiziksel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanın, dolayısıyla toplumun sağlığını etkileyen temel faktörler kalıtım ve çevre koşullarıdır. Sağlığı etkileyen çevresel koşulların başında; beslenme öncelikli olmak üzere barınma, giyim, fiziksel çevre, eğitim ve kültürel olanaklar gelmektedir (Bertan ve Güler 1997). Çevresel koşulların en önemlisini ve de kişinin tam bir sağlıklı halde olmasının birinci şartı ise iyi, yeterli ve dengeli bir şekilde beslenmedir.

Beslenme, insanın temel ihtiyaçlarından birisini oluşturduğu gibi sağlığını da etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme, insanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmeleri için gerekli besinlerin çeşitlerini, en uygun miktarlarını, besin değerlerini yitirmeden sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanmak olarak tanımlanır (Baysal 1999; a).

Beslenme günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelmektedir. Sağlıklı büyüme ve gelişmenin ön koşullarından biri, yeterli ve dengeli beslenmedir. Yaşam olayları ve büyümenin gerektirdiği enerji ve besin öğeleri yeterli miktarda sağlanamadığında, büyüme yavaşlar, sağlık bozuklukları artar, çalışanların ve büyüme çağındaki olanların verimlilikleri azalır (Rakıcıoğlu ve Ark. 2002).

Yeterli ve dengeli beslenmek için değişik yaş, cinsiyet ve özel durumlardaki bireylerin beslenmeleri enerji ve besin öğeleri gereksinimleri farklılık gösterebilmektedir.

Besinler içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklılık gösterir. Örneğin bazı besinler proteinden, bazı besinler ise kalsiyum gibi minerallerden zengindir. Doğada çok çeşitli besinler bulunmaktadır. Bu besinlerin besin ögesi bileşimleri de farklıdır. Yeterli ve dengeli beslenmek için her besin

öğesine ihtiyaç miktarları farklılık göstermektedir. Bu besin öğelerini tek bir besinle vücudumuza almamız imkânsızdır. Bu nedenle içermiş oldukları besin öğelerinin benzerliği bakımından yeterli ve dengeli beslenebilmek için tüketilmesi gereken besinler kendi aralarında ayrılmış ve besleyici değerlerine göre 4 grupta toplanmıştır.

Bir grup içinde yer alan besinler birbirlerinin yerlerini tutarlar. Günlük diyetimizde her gruptan besinler bulunmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için bu besinleri gereksinimlerimiz oranında almamız gerekmektedir (Bulduk 2002).

### **1.1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırma; farklı sosyo-ekonomik düzeylerde olan ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ve sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla düzenlenmiş olup, araştırmaya katılanlardan şu sorulara cevaplar aranmıştır:

- Beslenme eğitimi alma durumları
- Beslenme ile ilgili konulardaki bilgi düzeyleri
- Beslenme alışkanlıkları
- Sebze ve meyve çeşitlerini tüketim durumları ve alışkanlıkları ile saklama alışkanlıkları

### **1.2. Araştırmanın Önemi**

Toplumların geleceği, o toplumu oluşturan insanların nitelikleri ile yakından ilişkilidir. Toplumun geleceğinde rol oynayacak insanların görevlerini istenildiği gibi yerine getirebilmeleri için ilk şart sağlıklı olmalarıdır. Yeterli ve dengeli beslenme ise yaşamın her döneminde sağlıklı olmanın temel koşuludur. Beslenme, bebeklikten çocukluğa, çocukluktan erişkinliğe kadar sağlıklı bir yaşantının temel unsurunu oluşturmaktadır. Bu nedenle özellikle toplumun geleceğini oluşturan çocukların ülke kalkınmasında yerlerini alabilmeleri için beslenme konusunda eksikliklerin

belirlenerek, bunların verilecek beslenme eğitimiyle düzeltilmesi gerekmektedir (Baysal 1999; a).

Genelde toplumun ve özelde ailenin ekonomik olanakları kişinin beslenme durumunun en güçlü belirleyicilerinden biridir. Beslenme ile ekonomik durum arasındaki yakın ilişki birçok araştırma ile gösterilmiştir. Çalışmalarda elde edilen bilgiler bireylerin ağırlaşan ekonomik şartlar ve beslenme eksikliği nedeni ile yeterince beslenemediğini, sadece karınlarını doyurabildiğini ortaya koymuştur (Beyazova 1984; Işıksoluğu 1986; Akat ve Bozkurt 1998).

Türkiye’de yapılan çeşitli araştırmaların sonuçları, ülkemizde beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının yaşandığını ve bu sorunları bireylerin beslenme bilgi düzeyinin yetersizliğinden kaynaklandığını göstermektedir. Yapılan araştırmalar beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerine etkisi olduğu ve eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel olarak arttığını göstermiştir. Araştırma sonuçlarında her yaştaki bireylere beslenme eğitimi verilmesi önerilmekte ve bunun gerekliliği vurgulanmaktadır (Yavuzer 1994).

Bireylerin gelir düzeyleri, meslekleri, eğitim durumları, yaşadıkları yer ve ilgili bazı uygulamalar (reklâmlar) değiştikçe alışkanlıkları da bu paralelde değişmektedir (Kavak 2003). Ekonomik yapı içinde gelir ve harcamalar, sosyal yapı içinde öğrenim durumu ve kültürel yapı içinde gelenek ve görenekler, bireylerin temel ihtiyaçlarından ve alışkanlıklarından biri olan beslenme durumunu belirlemede önemli faktörlerdir (Işık 1998).

Toplumların kültürleri, yaşadıkları coğrafik bölgelerde, sosyal ve ekonomik faktörlere bağlı olarak oluşur. Her toplumun sağlık ve beslenmeye yararlı uygulama ve alışkanlıkları olduğu gibi, zararlı uygulama ve alışkanlıkları da vardır (Işık 1998).

Ordu ili, Karadeniz bölgesinde Samsun ilinden sonra en fazla dış göç veren illerden biridir. Bunun sebebi ise coğrafik özelliklerinden veya başka sebeplerden

dolayı tam olarak ekonomik ve teknolojik anlamda gelişemeyip, istihdam alanları yaratamamış olmasıdır.

Araştırmanın yapılmış olduğu Ordu ili Kabataş ilçesi ise, istihdam bakımından yetersiz olmasının yanında fındık üretimi hariç, başka bir tarım endüstrisine imkân vermediğinden özellikle büyük yerleşim bölgelerine çok fazla göç vermektedir. İlçenin ekonomik yapısı, ilçede görev yapan kamu çalışanlarının üstünde yoğunlaşmakta, az sayıda da olsa büyük fındık üreticilerine ev sahipliği yapmaktadır.

Çoğunlukla beslenme bilgi düzeyleri hakkında yapılan araştırmalarda sonuçların sosyal ve ekonomik yapıya bağlı olduğu göz önüne alınırsa, bu araştırmanın, farklı sosyo-ekonomik yapılardaki yerleşim yerlerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi olunması ve yeni çalışmalara ışık tutacak olması bakımından önemlidir.

Ayrıca farklı sosyo-ekonomik düzeylere sahip bireylerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarının yanında sebze ve meyve tüketimlerinin de incelenmesi araştırmanın önemini arttırmaktadır.

### **1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma; Ordu ili, Kabataş ilçesindeki farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Araştırma evrenini Ordu ili, Kabataş ilçesinde yaşayan sosyo-ekonomik düzeyleri farklı, araştırmaya katılmaya gönüllü çekirdek aileler oluşturmuştur. Diğer bireyler yani evli olmayan bireyler araştırma kapsamının dışında kalacaktır.

Araştırmanın planlanması ve uygulanması, bazı sınırlılıkları da beraberinde getirmiştir. Araştırmanın tespit edebildiği bu sınırlılıklar şunlardır:

- Araştırma sadece Ordu ili Kabataş İlçesinde bulunan aileler üzerinde yürütülmüştür.
- Araştırma Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Alışkanlıkları İle Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıklarını belirlemek için geliştirilen ölçme aracıyla sınırlıdır.

#### **1.4. Varsayımlar**

- Bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre beslenme bilgi düzeylerinde ve davranışlarında farklılık görülebilir.
- Bireylerin eğitim düzeylerine göre beslenme davranışlarında farklılık görülebilir.
- Ailelerin ekonomik durumlarına ve yaşanan mevsimlere göre sebze-meyve tüketimlerinde farklılık görülebilir.
- Ailelerin yaşadıkları çevreye, ortam şartlarına göre beslenme tutumları farklılık gösterebilir.

## TERİMLERİN VE KISALTMALARIN TANIMLANMASI

**Beslenme:** Vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınmasını, sindirimini, emilimini ve metabolizmasını anlatan bir terimdir.

**Yeterli ve dengeli beslenme:** İnsanların büyümesi, gelişmesi, varlıklarını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmeleri için gerekli besinlerin çeşitlerini, en uygun miktarlarını, besin değerlerini yitirmeden sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanmaktır.

**BKI:** Beden Kitle İndeksi

**DSED:** Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey

**YSED:** Yüksek Sosyo-Ekonomik Düzey

**gr.:** Gram

**kcal:** Kilokalori

**µg:** Mikrogram

**RDA:** Recommended Dietary Allowances- Günlük Tüketilmesi Önerilen Enerji ve Besin Öğeleri

**S:** Sayı

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bilgiler ve sebze-meyve tüketiminin beslenme ve insan hayatındaki yeri açıklanmış; ailelerin beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması ile ailelerin sebze ve meyve tüketimleri ile ilgili yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

### 2.1. Beslenmenin Tanımı ve Önemi

Beslenme, vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerinin besinlerle vücuda alınmasını, sindirimini, emilimini ve metabolizmasını anlatan bir terimdir (Merdol ve Ark. 1997).

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi; beden, aklın, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. Tüm bunların sağlanması ve canlıların varlıklarını sürdürebilmeleri için çeşitli kimyasal bileşenler içeren besinler almaları gerekir. İnsan vücudunu oluşturan dokuların gelişebilmesi, onarılabilişmesi ve çalışabilmesi için besinlere ihtiyaç vardır. Besinler, bedende gerçekleşen kimyasal tepkimeler için gerekli kimyasal enerjinin yanı sıra, bedene destek olan hücrelerin oluşabilmesi ve yenilenmesi için gereken maddeleri de sağlar. İnsan gereksinimlerinin başında gelen beslenme, açlık duygusunu bastırmak ya da canın çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan öğeleri alıp vücudunda kullanmasıdır (Baysal 1999; a; Akyıldız 2000).

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi pek çok etmenin etkisi altındadır. Sağlık, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımına göre

"sadece hasta veya sakat olmamak değil, bedenlen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik durumudur" (Baysal 1999; a).

Kalıtım; insanın ailesinden kendisine geçen ve doğuştan var olan nitelikleridir ve insanın sağlık düzeyini belirleyen önemli bir etmendir. İyi bir kalıtımın göstergesi iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve normal zihinsel yeteneklerdir. İnsan, kalıtım örüntüsünü değiştiremez, fakat uygun bir çevre, sınırlı yeteneklerden en üst düzeyde yararlanma olanağı sağlar. Diğer yandan birçok çevresel etmen kalıtımı oluşturan genleri etkileyebilir. Ayrıca doğum öncesi, doğum ve doğum sonrası yaşamdaki beyin yapısını etkileyen etmenler zihinsel yetenekleri sınırlar. İyi kalıtsal yetenekler, uygun olmayan çevrede geliştirilemez (Baysal ve Ark. 1999).

Sağlığı etkileyen çevresel etmenler; beslenme, barınma; giyim, fiziksel çevre, biyolojik çevre, kimyasal maddeler, psikolojik etmenler ile eğitim ve kültürel olanakların durumudur. Tüm bu etmenler bireyin yaşamını yönlendirir. Çevresel etmenlerin herhangi birinin yetersizliği, bireyin dolayısı ile toplumun sağlık durumu üzerine olumsuz etki yapar (Işıksoluğu 1994).

Çağdaş sağlık anlayışında insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması, büyük ölçüde koruyucu sağlık önlemlerinin alınmasına bağlıdır (Baysal ve Ark. 1999). Koruyucu sağlık önlemleri kişiye ve çevreye yönelik olmalıdır. Çevreye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri çevrede sağlığı olumsuz etkileyecek etmenleri zararsız hale getirmeyi ya da yok etmeyi amaçlayan uygulamaları kapsar. Kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri ise aile planlaması, hastalıkların erken tanı ve tedavisi, kişisel hijyeni sağlama, yeterli ve dengeli beslenme, bağışıklama, sağlık eğitimi, ilaçla koruma gibi uygulamalardan meydana gelir. Görüldüğü gibi var olan besinleri en iyi şekilde

ve amaca uygun kullanmaya yönelik beslenme eğitimi, sağlık hizmetinin önemli öğelerinden birini oluşturmaktadır (Işıksoluğu 1994).

Her canlının yaşamını sürdürebilmesi için beslenmesi zorunludur. Beslenme canlıların yaşamlarını sürdürülebilmeleri, büyüebilmeleri, sağlıklarını koruyabilmeleri, gereken hareket ve işleri yapabilmeleri için besin maddelerinin yeterli ve dengeli olarak vücuda alıp kullanılmasıdır (Işıksoluğu 1994).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına "yeterli ve dengeli beslenme" denir. Sağlam görünüş, hareketli ve dikkatli bakışlar, muntazam, pürüzsüz, hafif nemli, hafif pembe bir cilt, canlı ve parlak saçlar, kuvvetli, gelişimi normal kaslar, düzgün, iyi gelişmiş kol ve bacaklar; iştahlı, çalışmaya istekli, vücut ağırlığı boy ve yaşına orantılı, akli gelişimi normal bir kişilik yeterli ve dengeli beslenen kişilerin özelliklerindendir (Baysal 1999; a).

Beslenme ile vücut yapısı arasında doğru orantılı ilişki bulunmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme ile büyüme hızlanmakta ve zekâ gelişimi olumlu yönde etkilenmektedir. Ayrıca beslenme durumu düzeltilmiş işçilerin daha fazla üretim yapması, yetersiz ve dengesiz beslenen işçilerin daha sık hastalanıp iş kazalarına maruz kalmaları, üretim ile beslenme arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Baysal 1999; b).

Dengesiz beslenme, insanın çalışma, planlama ve yaratma yeteneğini düşürür. Yetersiz ve dengesiz beslenenlerin görünüşü; sallantılı, pasif, eğilmiş bir vücut, şişkin bir karın, ciltte çeşitli yara ve pürüzler, sık sık baş ağrısından

şikâyetçi, iştahsız, yorgun, isteksiz bir kişiliktir. Akli gerilik, hal ve hareketlerde dengesizlik, vücut ağırlığının boy ve yaşa göre fazla olması, ileri aşamadaki yetersiz beslenmenin işaretlerindendir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmasında aksaklıklar olur. Birçok hastalığın (beriberi, pellega, skorbüt marasmus, raşitizm, xerophthalmia vb.) doğrudan sebebi olmakla birlikte diğer birçok hastalığın (ishal, verem, kızamık, boğmaca vb.) kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli rol oynar. Bu yüzden "yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir" denebilir (Baysal ve Ark. 1999).

Demir kaynağı besinlerin yeterince tüketilmemesi ve bundan kaynaklanan anemi sorunu, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketiminde yapılan hatalar beslenme ile ilgili başlıca sorunlardır. Dört aya kadar, tek basma anne sütüyle beslemenin önemi ve 4. aydan sonra anne sütü açığının, hangi besinlerle karşılanabileceğinin bilinmemesi yüzünden protein değeri düşük ve enerji yoğunluğu az besinlerin kullanılması protein-enerji yetersizliğine yol açmaktadır. Genelde aşın besin alımı ve fiziksel hareketlerin azlığı şişmanlığa, şişmanlık ise diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalıklarının oluşumu için riske neden olmaktadır. Çocukluk ve ergenlik çağı başta olmak üzere yaşam boyu yetersiz miktarda kalsiyum ve D vitamini alımı ve fiziksel aktivite azlığı “osteoporoz” denilen kemik erimesi durumuna neden olmaktadır (Baysal ve Ark. 1999).

20. yüzyıl, gelişmiş toplumlar için yiyecek çeşitliliği, toplam gıda arzının ve satın alma gücünün yüksekliği, hızlı büyüme, vücut yapısının kuşaktan kuşağa gelişmesi, ortalama yaşam süresinin uzaması gibi yararların yanı sıra, bazı yiyecek ve içeceklerin alışkanlığa dönüşmesi ve şişmanlık gibi durumları da beraberinde getirmiş, bu ise ortalama yaşam süresi eğrisindeki yüksekliği tehdit etmeye başlamıştır (Goetz 1994).

## 2.2. Besin Öğeleri

Besin ögesi; ısı ve enerji sağlayan, doku yapma ve yenilemede görevi olan ve yaşam sürecini düzenleyen, vücut tarafından gereksinim duyulan her türlü kimyasal madde olarak tanımlanır. Besin öğeleri, besinlerin bileşiminde bulunan ve vücutta özel işlevleri olan organik ve inorganik öğelerdir (Merdol ve Ark. 1997).

İnsanların ihtiyacı olan besin öğeleri altı grupta toplanabilir. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur. Karbonhidratlar, yağlar ve proteinler enerji sağlayan öğelerdir. Proteinler enerji sağlamaları yanında hücrelerin esas ögesi olduklarından büyüme, gelişme ve yıpranan hücrelerin yenilenmesi için de gereklidirler. Minerallerin bazıları vücudun yapı taşıdır, bazıları da vitaminlerle birlikte besin öğelerinin yıkım ve yapımındaki kimyasal değişimlerde düzenleyici olarak görev alırlar. Su, besinlerin vücuda alınmasını, sindirimin kolaylaşmasını, besin öğelerinin hücrelere taşınmasını ve hücrelerde metabolizma sonucu oluşan zararlı öğelerin dışarı atılmasını sağlar. Ayrıca su vücut ısısının denetimi içinde gereklidir. Bugüne değin beslenme bilimi üzerine yapılan araştırmalar, insanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürebilmesi için 50'den fazla besin ögesi çeşidine gereksinimi olduğunu göstermiştir (Baysal 1999; a).

| BESİN ÖĞELERİ                    | VÜCUTTAKİ EN ÖNEMLİ İŞLEVLERİ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | EN İYİ BESİN KAYNAKLARI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Karbonhidratlar                  | Enerjinin büyük bir bölümünü sağlar. Günlük alınan enerjinin %55-60'ını karşılar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Ekmek, tahıllardan yapılan diğer ürünler, şeker grubu gıdalar ve nişastalı sebzeler.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Yağlar                           | Enerji veren besin öğelerindendir. Günlük alınan enerjinin %25-30'unu karşılar. Ayrıca elzem yağ asitlerinin ve yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınmasında rolü vardır.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Bitkisel yağlar, tereyağı, yağı azaltılmamış süt, margarin, yağlı hamur işleri, yemek ve salatalardaki yağlı soslar, yağlı tohumlar ve ellerdeki yağlar.                                                                                                                                                                                                               |
| Proteinler                       | Hücrelerin ve enzimlerin yapısını oluşturur. Büyüme ve hücre yenilenmesi için elzemdir. Ayrıca günlük enerjinin %10-12'sini karşılar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Et, balık, kümes hayvanları, yumurta, peynir, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve süt.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Kalsiyum                         | Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığının korunmasında en büyük Öneme sahiptir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Fosfor                           | Kemik ve diş oluşumunda gereklidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Et, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, süt ve süt ürünleri.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Demir                            | Kanda oksijenin taşınması ile ilgilidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kırmızı et, kuru baklagiller.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Çinko                            | Enzim ve hormon yapımında görevlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Etler, yağlı tohumlar, tahıllar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Magnezyum                        | Kemik ve diş yapımında gereklidir, birçok enzimin çalışmasında görevlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Yağlı tohumlar, kuru baklagiller, yeşil yapraklılar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| A vitamini                       | Göz sağlığı, büyüme ve üreme.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Koyu yeşil yapraklılar, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı, yağlı süt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| D vitamini                       | Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Balık yağı, yumurta sarısı. "Güneş ışınları ile vücut tarafından D vitaminine dönüşmektedir."                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E vitamini                       | Antioksidant özelliği önemlidir. Kas sağlığında da önemli bir yeri vardır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Yeşil yapraklılar, yağlı tohumlar ve bunların yağları.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| K vitamini                       | Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Yeşil yapraklı sebzeler                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| C vitamini                       | Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon bağışıklığında önemlidir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Turuncgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| B grubu vitaminlerinden bazıları | B <sub>1</sub> : Enerji metabolizmasında önemlidir<br>B <sub>2</sub> : Enerji metabolizmasında rol oynar.<br>B <sub>6</sub> : Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar.<br>B <sub>12</sub> : Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar.<br>Niasin: Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar.<br>Folik asit: Nükleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar | B <sub>1</sub> : Tahıllar, kuru baklagiller<br>B <sub>2</sub> : Organ etleri, süt, yumurta<br>B <sub>6</sub> : Et, pirinç, bulgur, patates<br>B <sub>12</sub> : Organ etleri, diğer etler, süt, peynir, yumurta sarısı.<br>Niasin: Organ etleri-, tavuk, balık, yağlı tohumlar<br>Folik asit: Karaciğer, diğer organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler |

**Şekil 1.** Bazı Besin Öğelerinin Vücuttaki En Önemli İşlevleri ve En iyi Besin Kaynakları (Ensminger ve Ark. 1995 ; Baysal 1999; a)

C vitamini (askorbik asit) taze meyve ve sebzelerin tamamına yakınında bulunan bir besin ögesidir ve insan sağlığı için elzemdir. Memeli hayvanların çoğu karaciğer enzimlerini kullanıp glikozu askorbik aside dönüştürerek C vitaminini kendileri yapar. Ancak, insan evrimleşmesi sırasında bu kabiliyetini kaybetmiş ve sonuçta askorbik asit, dış kaynaklardan alınması gereken bir vitamin olmuştur. C vitamini yetersiz alındığı zaman sikorbüt gibi hastalıklara neden olabilir. Sadece sikorbüt hastalığından korunmak için değil, genel anlamda sağlıklı olabilmek için de yeterli miktarda C vitaminine ihtiyaç vardır (Asard ve Ark. 2004).

Hamilelikten önce ve hamileliğin ilk üç ayında yiyecekler veya vitamin takviyeleri ile alınan folik asit Nöral Tüp Defekti Sendromu (NTDS)'nu önleyebilir. NTDS, embriyonun gelişimi sırasında omurilik sütununun kapanmaması olarak tanımlanan doğuştan bir eksikliklerdir. Gözlemsel ve deneysel araştırmalar hamilelik dönemi içinde özellikle "hamile kalmadan bir ay önce ve hamileliğin ilk altı haftasında" her gün 0,1–0,4 µg'lik folik asit takviyesinin NTDS riskini azaltabileceğini kanıtlamıştır. Bu araştırmaları temel alarak Birleşmiş Devletler (ABD) doğurganlık dönemine giren kadınlara her gün 0,4 µg folik asit almalarını tavsiye etmiştir (Thomas ve Earl 1994).

E vitamini alımı ile koroner kalp hastalıkları arasında ters orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Günlük 100 µg E vitamini alımının etkili olduğunu öneren klinik bulgulara rağmen, kaynaklarda yaygın olarak günde 40–60 µg E vitamini önerisi geçerlidir. Vitamin E ve kanser üzerine yapılan yaygın araştırmalar birbiriyle çeliştiği gibi E vitamininin sinirsel hastalıklara ve romatizmal kireçlenme gibi hastalıkların tetiklenmesine karşı koruyucu olduğuna dair kanıt da yoktur. Ancak buna rağmen E vitamini takviyeleri romatizmal kireçlenme ağrılarını azaltabilmektedir (Gibson ve Williams 2001).

Bazı yemek pişirme uygulamaları A vitamini kaybına neden olmaktadır. Endonezyalı kadınlar üzerine yapılan bir araştırmada, A vitamini etkisi kanıtlanmış yöresel yeşil otların yeterli miktarda yağla ve geleneksel bir yolla pişirilerek tüketilmesinin kandaki A vitamini düzeyini (Serum retinol düzeyini) yükseltmede etkisiz kaldığı bildirilmiştir. Birçok besin A vitamini içermesine rağmen, yeşil ve sarı renkli sebzeler, karaciğer, balık yağı ve A vitamini ile güçlendirilmiş margarinler gibi pek az besin zengin kaynağı teşkil eder (Combs 1998).

B vitaminleri, ruhsal durumun ve kavrama yeteneğinin gelişimini sağlamaktadır. Miktarı yükseltilmiş B1 vitamininin alımı, kavrama yeteneğinde faydalı olmaktadır. Niasin'in, Nikotinamid Adenin Dinükleotid (NAD) olarak bilinen koenzim formunun depresyon, parkinson hastalığı, alzheimer hastalığı ve kronik yorgunluk sendromu için ılımlı yararlar sağladığı da bilinmektedir. Yetişkin bir insanın vücudunda yaklaşık olarak 1.200 gr. kalsiyum bulunur ki, bu miktar vücut ağırlığının yaklaşık %1–2' si kadardır (Igoe ve Hui 1996).

Kalsiyum iskeletin normal bir şekilde büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. Yirmili yaşlardan önce iskeletin büyümesi ve olgunlaşması sırasında her gün ortalama olarak 150 µg kalsiyum kemiklerde birikir. Vücudun ve kemiklerin olgunlaşması sırasında kalsiyum dengesi az ya da çok sağlanabilirken, erkeklerde 50 yaşından sonra, kadınlarda ise menopozdan sonra kemiklerdeki bu kalsiyum dengesi tersine dönüş yapar ve iskelet sistemine ait kemiklerin tamamında kalsiyum kayıpları başlar. Kemiklerde oluşan kalsiyum kaybı her iki cinsiyette, özellikle de kadınlarda, kemiklerde çatlaklıkların oluşmasıyla sonuçlanmaktadır. Dengeli kalsiyum alımı, yaşlanmayla birlikte gelen kemik kaybı oranındaki değişimleri en uygun düzeyde tutmada çok önemlidir. Son yıllarda her yaş grubunun kemik sağlığı üzerinde beslenme ile

alınan kalsiyumun etkileri ile ilgili olarak inandırıcı kanıtlar ortaya çıkmıştır. Çocukların ve adölesanların kemik kütlesi üzerinde kalsiyumun olumlu bir etkisi vardır. Premenopozal dönemde bulunan kadınların kalsiyum alımı ve kemik kütlesi arasında da kapsamlı bir ilişki vardır. Kemik gelişimi ve olgunlaşması ve sonraki zamanlarda osteoporozis riskinin azaltılabilmesi İçin kalsiyumun beslenmedeki genel alım miktarının artırılması önemlidir (Remacle ve Reusens 2004).

Demir yetersizliği dünyadaki en yaygın beslenme hastalığıdır ve gelişmekte olan ülkeler ile fakir halk topluluklarında daha sık görülmektedir. Özellikle düşük doğum ağırlıklı çocuklar, üreme çağına gelen kadınlar ve hamile kadınlar demir yetersizliğinin etkisi altındadır. Gelişmekte olan ülkelerde çocukların ve hamile kadınların neredeyse tamamında vücut demir depoları düşük seviyededir. Demir yetersizliği esasen anemiye neden olur ve genellikle anemiye neden olan veya katkıda bulunan diğer faktörler ile birlikte seyreder. Kırmızı et (özellikle karaciğer), koyu yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve yumru kökler demir için zengin besin kaynaklarıdır. Hayvansal kaynaklı besinlerin tüketilmesiyle demir Emilimi önemli ölçüde artırılabilir gibi, beslenmede C vitamininin bulunması da Emilimi artırır. Normal bir diyetin C vitamini içeriği iki katma çıkartıldığında demir Emilimi de iki kat artacaktır(Anon 2000; a).

## **2. 3. Besin Grupları**

Besin; doku ve organların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli enerjiyi ve kimyasal elementleri vererek beslenmeyi sağlayan katı ya da sıvı maddelerin genel adıdır (Gökçöl 1993). Ekmek, peynir, tereyağı, reçel vb. gibi işlem görmüşler yanında fasulye, portakal, elma gibi yenebilen tüm maddeler besin veya gıda terimi ile anlatılır (Merdol ve Ark. 1997).

Her besin, içinde bulunan besin öğeleri açısından farklılık gösterir. Ancak bazı besinler, içerik açısından birbirine benzediğinden birbirlerinin yerine geçebilirler. Beslenme bilimi ile ilgili çalışmalar başladıktan sonra bilim adamları, besinleri gruplamaya ve her gruptan günlük tüketilmesi gereken miktarları belirlemeye başlamışlardır. Merkezi Amerika'da olan Besin ve Beslenme Konseyi, 1958 yılında besinlerin dört grup altında toplanmasının uygun olacağını belirtmiştir. Besinlerin dört grup altında toplanması ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi ve günlük beslenme planlarının yapılmasında büyük kolaylık sağlamaktadır. Konsey 1985 yılında besinlerin piramit içinde gösterilmesinin ve piramidin alt tabanında çok tüketilecek, üst kısmında da az tüketilecek besinlerin gösterilmesinin toplumların beslenme konusunda bilinçlendirilmesinde kolaylık sağlayacağı görüşü ile "Besin Piramidi" kullanımına geçmiştir. Ülkeler, piramitte kendi yemek alışkanlıkları ve koşullarına göre değişiklik yapmaktadırlar. Ülkemizin besin üretimi ve beslenme durumunu dikkate alarak günlük alınması gereken temel besinlerin planlanmasında dört besin grubu kullanılmasının daha uygun olduğuna karar verilmiş ve grupların şekil ile ifadesinde görülen **dört yapraklı yonca** kullanılmıştır.

Besin grupları, besin öğeleri yönünden iyi kaynaklar olarak benzerlik gösteren besinleri başlıklar altında bir araya getirerek listeleyen bir girişimi temsil eder ve böylelikle de besin grupları, yeterli ve dengeli beslenmeye olanak sağlayacak diyetlerin planlanmasında ve değerlendirmesinde yol gösterici bir özellik taşır. Birinci Dünya Savaşından sonra, pek çok ülke insanı tarafından "yedi besinli grup sistemi" kullanılmıştır. 1995 yılında yedi gruplu sistem, dört gruba doğru kaymış ve daha sonra ise bir grup daha eklenerek "beş besinli grup sistemi" oluşmuştur. Şu anda tercih edilen sistem ise 1992 yılında tanıtılmış olan ve altı besin gurubunu içeren "Besin Rehber Piramidi"dir (Ensminger ve Ark. 1995).

Besin rehber piramidi, önemli olan beş grup içinde yer alan besinlerin porsiyon miktarlarına ilişkin kolay anlaşılabilir bir yol sunmaktadır. Porsiyon Önerileri tahıl ve tahıl ürünleri, sebzeler, meyveler, süt ve süt ürünleri ve

proteinden zengin olan et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar üzerinedir. Piramidin en altında tahıl ve tahıl ürünleri grubu besinler yer alır. Bunun nedeni ise günlük beslenmede en büyük porsiyon miktarını oluşturmalarıdır ve günlük porsiyon önerisi yaklaşık 6–11 porsiyondur. Piramidin en üstünde ise yağlar ve şekerler grubu besinler yer alır. İhtiyaca göre az miktarlarda ve dikkatli kullanılması gerektiğini göstermek için bu grup piramidin en üstünde yer alır (Lee ve Nieman 2003).

| BESİN GRUPLARI                                                                                                                    | ÖNERİLEN MİKTARLAR                                                                      | BESLENMEYE KATKISI                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tahıllar ve Tahıl Ürünleri</b><br>(Ekmek, pilav, makarna vb.)                                                                  | 6–11 porsiyon/gün                                                                       | Enerjinin (karbonhidratların), birçok B vitamini çeşidinin, demirin ve proteinin önemli bir miktarı bu grup aracılığıyla tedarik edilir. Saflaştırılmamış tahıl ve tahıl ürünleri için magnezyum, folat ve posa da bu listeye dahil edilebilir.                                                 |
| <b>Sebzeler</b>                                                                                                                   | 3–5 porsiyon/gün                                                                        | Sebzeler vitaminler ve mineraller açısından değerlidir. Ayrıca posa da içerirler.                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Meyveler</b>                                                                                                                   | 2–4 porsiyon/gün                                                                        | Meyveler posa, vitaminler ve mineraller açısından önemlidir.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Süt ve Süt Ürünleri</b><br>(Yoğurt, peynir, dondurma vb.)                                                                      | 2–3 porsiyon/gün                                                                        | Süt ve süt ürünleri grubu kalsiyumun yaşamsal kaynağıdır. Ayrıca yüksek kaliteli protein, B <sub>2</sub> , vitamin A, B <sub>6</sub> ve B <sub>12</sub> 'yi sağlama açısından da önemlidir. D vitamini ile güçlendirilmiş süt ve süt ürünleri için D vitaminini de bu listeye dahil edilebilir. |
| <b>Et, Yumurta, Kuru Baklagiller ve Yağlı Tohumlar</b>                                                                            | 2–3 porsiyon/gün                                                                        | Bu gruptaki besinler protein açısından değerlidir. Ayrıca Niasin, B <sub>1</sub> ve B <sub>2</sub> vitaminleri, demir ve fosfor bakımından da Önemli bir gruptur.                                                                                                                               |
| <b>Yağlar Ve Şekerler</b><br>(Sıvı yağlar, tereyağı, margarin, mayonez, reçel, marmelat, şekerle tatlandırılmış meyve suları vb.) | İhtiyaca göre az miktarda kullanılır.<br>(Miktar enerji ihtiyacı doğrultusunda değişir) | Sıvı yağların elzem yağ asitlerini sağlaması dışında, bu grup beslenmeye çok az katkıda bulunur.                                                                                                                                                                                                |

**Şekil 2.** Besin Gruplarının Önerilen Miktarları ve Beslenmeye Olan Katkıları (Ensminger ve Ark. 1995)

### 2. 3. 1. Süt Grubu

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süttozu gibi süttten yapılan besinlerdir. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B<sub>2</sub> vitamini (riboflavin) ve vitamin B<sub>12</sub> olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu her gün tüketmesi gerekir.

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, vb. bu gruba girer ve bu gruptaki besinler kalsiyum, protein, A vitamini ve bazı B vitaminlerinden zengindir. Büyümede ve kemik sağlığının korunmasında büyük etkileri vardır. Bu nedenle büyüme çağında olan gençler, emzikli kadınlar ve yaşlılar bu gruptan yetişkinlere oranlara daha fazla tüketmelidirler (Baysal ve Ark. 1999). Özellikle kalsiyum ve fosfor yönünden en iyi kaynak sayılabilecek bu besinlerin bir veya birkaçından günde 2–3 porsiyon tüketilmelidir (Bulduk 2002). En az günde 2 bardak süt veya yoğurt veya bunun yerine 3–4 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir ya da çökelek veya bir bardak süt veya yoğurt ile birlikte 2–3 kibrit kutusu kadar peynir menülerde bulunmalıdır.

Süt grubu, sağlıklı kemik gelişimi için elzem olan kalsiyum yönünden en zengin besinlerdir.

Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Tüketilmesi önerilen miktar; yaş, cinsiyet ve gelişim durumuna (büyüme ve gelişme dönemi, gebelik ve emziklilik, yaşlılık) göre değişiklik göstermektedir (Bulduk 2002).

Süt ve ürünlerinin yanı sıra balıklar (özellikle kılçığı ile beraber yenilenler), koyu yeşil yapraklı sebzeler, tam tahıl ürünleri, pekmez, zenginleştirilmiş besinler ve kuru baklagiller de belirli bir miktar kalsiyum sağlar. Ancak bu besinlerden sağlanan kalsiyumun vücutta kullanımı süte göre daha sınırlıdır.

Yetişkinlerde günlük süt tüketiminin en az 500 gr. olması önerilmektedir.

Süt ve süt ürünleri yağ içeriği yönünden de zengindir. Doymuş yağ ve kolesterol ile yağda eriyen A vitamini içerirler. Yağ ve kolesterol alımını diyetle sınırlandırmaları gereken kişilerin yağ miktarı azaltılmış süt, yoğurt ve peynirleri tercih etmeleri gerekir.

Süt ürünlerinden peynirin tuz içeriği yüksektir. Tuz tüketimini azaltmak üzere az tuz içeren peynirlerin tüketimi gerekmektedir.

Her gün yetişkin bireylerin 2 porsiyon, çocukların, adölesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3–4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur (Baysal 1999; a).

### **2. 3. 2. Et - Yumurta - Kurubaklagil Grubu**

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir. Bu grup:

- Protein
- Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>7</sub> ve A vitamini
- Posa (kuru baklagiller) içerir.

Her türlü büyük baş hayvan, suda yaşayanların, kümes veya av hayvanlarının yenilebilen kısımlarına “et” denir. Fasulye, nohut, mercimek, börülce gibi yiyecekler ise kuru baklagiller adı altında toplanır. Ayrıca susam, fındık gibi yiyeceklerin yanında yumurta da bu grubun içinde yer alır (Baysal ve Ark. 1999). Bu gruptaki besinler özellik proteinin yanında, B vitaminleri ve demirden zengindirler. Vücudun

gereksinimi olan proteinin büyük bir kısmının karşılandığı bu gruptan günde en az 2-3 porsiyon tüketilmelidir. Bu tüketim esnasında gruptaki yiyeceklerin birinden ya da birkaçından yenmelidir. Sabah kahvaltısında yenilen 1 yumurta ve akşam yemeğinde yenilebilecek 1,5 porsiyon kurubaklagil veya et, günlük ihtiyacın karşılanmasında yeterli olacaktır (Baysal 1999; a).

### **Önemi**

- Büyüme ve gelişmeyi sağlarlar,
- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar.
- Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır.
- Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur (Bulduk 2002).

#### **2. 3. 2. 1. Et ve Ürünleri**

Etler iyi kalite protein, demir, B<sub>12</sub> vitamini ve çinko kaynağıdır. Ancak yağlı et tüketiminden sakınılmalıdır.

Etler, beslenmemizde önemli yer tutarlar. Büyükbaş hayvan etleri kırmızı et, kanatlılar ve su ürünlerinin etleri beyaz et olarak tanımlanır. Etin bileşiminde, protein, yağ, mineraller ve vitaminler bulunur. İyi kalite protein içerdiği ve protein oranı yüksek olduğu için en önemli protein kaynaklarımızdan biridir. Protein ve yağın etteki oranı etin yağlı ve yağsız oluşuna göre değişir. Yağlı etlerin doymuş yağ ve kolesterol içeriği daha yüksektir. Özellikle balıklarda omega-3 yağ asitleri oldukça yüksektir ve önemli bir kaynaktır. Etler, C ve E grubu vitaminleri ile kalsiyum dışında

başta B<sub>12</sub> vitamini demir, çinko olmak üzere mineraller açısından da oldukça zengindir. Özellikle ette bulunan demirin vücutta kullanılabilirliği oldukça yüksek olduğundan demir eksikliği anemisini önlemede önemli yeri vardır.

Hayvanlar çeşitli hastalık etmenlerini taşırlar. Bu tip hayvanlar kesilir veya kesildikten sonra iyi bir denetim yapılmazsa hayvandaki hastalıklar insana geçer. Hayvanlardan insanlara geçen en önemli hastalıklar; barsak parazitlerinden tenya ile şarbon, ruam, tüberküloz, salmonella, kuduz vb.'dir. Etin sağlığa uygun olması için bu tür hastalık etmenlerini taşımaması gerekir. Veteriner kontrolünden geçmiş, denetimli etlerin tüketilmesi bu açıdan çok önemlidir.

Etten çeşitli işlemlerle sucuk, salam, sosis, pastırma, kavurma gibi et ürünleri yapılmaktadır. Özellikle salam, sosis yapımında renk değişikliğini ve mikroorganizmaların üremesini önlemek için nitrit-nitrat gibi kimyasallar katılmaktadır. Bu kimyasalların vücutta oluşturabilecek zararlı etkileri C ve E vitamini gibi antioksidanlarla önlenebilmektedir. Bu tür ürünleri tüketirken C ve E vitamininden zengin meyve ve sebzelere de diyetimize yer vermemiz gerekir.

Etler iyi kalite protein kaynağıdır. Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir (Baysal 1999; a).

### **2. 3. 2. 2. Yumurta**

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yapılan çalışmalar, yumurta proteinlerinin % 100,0 oranında vücut proteinlerine dönüştüğünü göstermiştir. Bu nedenle yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Yumurta yağının % 33,0 'ı doymuş, % 16,0 'ı kadarı çoklu doymamış, kalanı tekli doymamış yağ asitlerinden oluşur. Yağ, sarısında yoğunlaşmıştır. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine rağmen doymamış yağ

asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden kolesterol yükseltici etkisi yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür. Yumurtanın sarısı demir, A vitamini ve B vitaminlerinden zengindir.

Yumurta kabuğu üzerinde “por” adı verilen gözle görülmeyen küçük delikler vardır. Taze ve yıkanmamış yumurtada bu delikler ince bir müsin tabakası ile kaplıdır. Eğer yumurta yıkanır bu tabaka ortadan kalkar ve delikler açılır, dışarıdan mikroorganizmalar kolayca deliklerden yumurtanın içine girebilir. Deliklerin açılması aynı zamanda yumurtanın içinden su kaybına neden olur. Her iki olay da yumurtanın kalitesinin bozulmasını hızlandırır. Yumurtada bulunan hava boşluğu, tavuk yumurtladıktan sonra oluşmaya başlar. Hava boşluğunun küçüklüğü yumurtanın tazeliğini gösterir. Yumurta bayatladıkça hava yeri büyüdüğü için daha hafifleşir. Tuzlu suda yüzen yumurtalar bayat, dibe çökenler taze demektir.

Yumurtanın dış kabuğunda mikroorganizmalar olabileceği için kullanılmadan önce mutlaka yıkanmalı bir tabağa kırarak tazeliği kontrol edilmelidir.

### **2. 3. 2. 3. Kuru baklagiller**

Günlük posa alımını arttırmak için haftada en az iki kez kurubaklagil tüketmeye özen gösterilmelidir.

Besin olarak tüketilen kuru baklagillerin başlıcaları; nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Olgunlaşmış tohumlar olduklarından esas bileşimleri karbonhidrat ve proteindir. Tanelerin dış kısımlarında posa, iç kısımlarında ise nişasta bulunur. Kuru baklagillerin yağ içeriği düşüktür ve çoğunlukla çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşur.

Kuru baklagillerin protein miktarı yüksektir. Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda, diyetle kuru baklagiller arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir. Ancak kuru baklagillerin protein kalitesi orta derecededir (Baysal 1999; a).

Bunun nedeni elzem amino asitlerden kükürtlü amino asitlerin sınırlı oluşu, posa içeriğinin yüksek oluşu ve sindirilme güçlüğüdür. Kuru baklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltilebilmektedir. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini kaynağı sebze ve meyveler ile birlikte tüketilmeleri yapılarındaki demir ve kalsiyumun biyoyararlılığını (vücutta kullanılmasını) artırır. Kuru baklagiller B<sub>12</sub> dışındaki B grubu vitaminleri yönünden de zengindir.

Kuru baklagiller, sindirimin kolaylaşması için uygun şekilde pişirilmelidir.

Pişirme aşamaları:

**a) Isıtma:** Oda ısısındaki suda 8–24 saat ısıtılır. Gaz yapıcı maddeler ısıtma suyuna geçer. Isıtma suyu dökülebilir. Kırmızı ve sarı renkli mercimeklerin kabukları ayrıldığından ısıtmaya gerek kalmaz.

**b) Dış zarlarının çıkarılması:** Sindirim sistemi bozukluğu olanlarda ve bebek beslenmesinde yararlı olabilir. Bu durumlar dışında dış kabuğun ayrılmasına gerek yoktur.

**c) Pişirme:** İyi pişirme sindiriminin kolaylaşması açısından önemlidir. Pişme suyu atılırsa B vitaminleri ve mineraller kayba uğrar. Bu nedenle pişirme suları kesinlikle dökülmemelidir (Bulduk 2002).

#### 2. 3. 2. 4. Yağlı Tohumlar

Fındık, susam, ceviz ve benzeri yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Bu besinler; B grubu vitaminleri, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel olduklarından kolesterol içermezler. Fındık, tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olup; ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte omega–3 yağ asitlerinden de zengindir. Bu besinler; doymamış yağ, E vitamini ve flavanoidler içerdiğinden koroner kalp

hastalığı ve kanser riskini azaltırlar. Enerji değeri yüksek olan bu besinlere özellikle çocukların ve ağır işte çalışanların diyetinde yer verilmesi yararlıdır.

Çok değerli olan bu besinler uygun koşullarda saklanmazlarsa bozulurlar ve küflenirler. Küflenmeyi önlemek için uygun zamanda hasat edilmeli, toprak üzerinde bırakılmamalı, kırık, çatlak ve hastalıklı olanlar ayrılmalıdır. Evde saklarken kabuklu ve kabukları ayrılmış olanlar bir arada tutulmamalı, nemsiz ortamda saklanmalıdır (Bulduk 2002).

### 2. 3. 3. Ekmek Ve Tahıl Grubu

Saflaştırılmamış tahıllar başta B<sub>1</sub> vitamini (tiamin) olmak üzere B<sub>12</sub> dışındaki B vitaminleri yönünden zengin olduklarından günlük beslenmede önemli yer tutar.

Buğday, pirinç, arpa, mısır, yulaf gibi besinler ve bu besinlerden yapılan yiyecekler bu gruba girmektedir. Bu gruptaki besinler karbonhidrat yönünden oldukça zengindir ve vücuda enerji verirler.

Bu gruptaki besinler karbonhidratın yanında B grubu vitaminlerden zengindirler. A ve C vitaminlerini içermeyen bu grup protein yönünden de zengindir fakat vücutta kullanımları bakımından kalitesiz protein olarak tüketilir (Baysal ve Ark. 1999). Bu gruptaki besinler kişilerin enerji ihtiyacına göre ayarlanmalı ve en az 3–4 porsiyon tüketilmelidir (Bulduk 2002).

Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir. Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi artırılabilir. Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da

içerirler. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E' den zengindir. Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren ögelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B<sub>12</sub> dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır. Bu vitaminler tahıl tanelerinin çoğunlukla kabuk ve özünde bulunur (Anon 2004).

### **2. 3. 4. Sebze Ve Meyve Grubu**

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler. Vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı besinler sebzeler ve meyvelerdir.

Taze sebze ve meyveler diğer gruplardan alamadığımız C vitaminin karşılanmasında önemli yer tutarlar. Özellikler yeşil yapraklı sebzeler, turunçgiller, çilek, domates, şeftali ve patates C vitamini yönünden zengindirler. Ayrıca A vitaminin ön maddesi olan karotenlerden oldukça zengin olan bu grup, E ve K vitaminleri yönünden de kişinin günlük ihtiyacını önemli oranda karşılarlar (Baysal ve Ark. 1999). Bu gruptaki besinlerden günde en az 3–5 porsiyon alınmalı ve en az bir porsiyonu çiğ olarak tüketilmelidir (Baysal 1999; a).

#### **Sebze ve meyvelerin fonksiyonları:**

- Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.
- Deri ve göz sağlığı için temel ögeler içerirler.
- Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- Kan yapımında görev alan ögelerden zengindirler.

- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.
- Doygunluk hissi sağlarlar.
- Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların
- Kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri oluşma riskini azaltırlar.
- Barsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekir. Bir gün içerisinde, koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Meyveler de, içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turuncgil grubu ve çilekler vitamin C, kiraz, kara üzüm, karadut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.

Tüm sebze ve meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmelidir.

### **Pişirme İlkeleri**

- Çiğ tüketilmeleri sağlık açısından daha yararlıdır.
- Hazırlamada işlem sırası temizleme, ayıklama, yıkama, doğrama ve pişirme olmalıdır.
- Uzun süre suda bekletilmemelidirler.
- Kesme işleminde mümkünse büyük parçalar haline kesilmelidirler.
- Pişirme süresi kısa tutulmalıdır.
- Haşlama suyu dökülmemelidir.
- Asla pişirme esnasında “yemek sodası” eklenmemelidir.

Günde en az 5 porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir.

Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turuncgiller veya domates olmalıdır (Anon 2004).

Sebze ve meyvelerin tüketimi birçok kronik hastalığın azalmasında önemli ölçüde yer tutmaktadır. Sebze ve meyve gruplarından günde 5 porsiyon tüketilmesi kalp krizi riskini % 20,0 oranında azalttığı yapılan araştırmalar sonucunda saptanmıştır (Anon 2000; b).

Kanserin önlenmesinde sigara tüketilmemesinden sonra en önemli kanser önleyici faktör sebze ve meyve tüketimidir (Anon 2000; c). 1998 yılında Yiyecek Politikası ve Beslenmenin Tıbbi Durumları Sağlık Komitesi Bölümü kanser risklerini ve önleme yollarını tekrar inceleyerek, yüksek oranda sebze ve meyve tüketiminin kolorektal ve mide kanserlerinin riskini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonuçları aynı zamanda meme kanserinin önlenmesinde de sebze-meyve tüketiminin önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir. Bu kanser çeşitleri kadınlarda % 30,0, erkeklerde ise % 18,0 oranında görülmektedir (Anon 1998; a).

Sebze ve meyvelerin daha çok tüketilmesini aynı zamanda koroner kalp hastalıklarını ve felç riskini azaltmaktadır. Son yapılan araştırmalara göre; sebze-meyve tüketiminin gün içinde 1 porsiyon arttırılması felç riskini % 6,0 koroner kalp hastalıkları riskini ise % 4,0 azalttığı saptanmıştır. Bu tüketim artırımını düşük kan basıncına da yardımcı olmaktadır (Appel ve Ark. 1997; John ve Ark. 2002).

Sebze ve meyve tüketiminin yararları üzerine yapılan araştırmalar; kataraktın önlenmesinde, astım belirtilerinin azaltılmasında, bağırsak fonksiyonlarının düzenlenmesinde, diyabetin kontrol altına alınmasında sebze-meyve tüketiminin çok önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir (Hughes 2000).

Bazı sebze ve meyveler aynı zamanda folik asitin da iyi bir kaynağıdır (yeşil yapraklı sebzeler, portakal, v.b.) (Anon 1998; b). Doğum yapabilecek yaştaki kadınların folik asitle güçlendirilmiş yiyecekleri ve folik asitin doğal kaynaklarının

tüketilmesi önerilmektedir. Bu oran hamileliğin 12. Haftasından itibaren günlük 400 mcg. olarak belirtilmiştir.

Bunlara ek olarak sebze ve meyve tüketimi, kilo kontrolünde istenilen düzeylere ulaşılmasında yardımcı olmaktadır.

Sebze ve meyve tüketiminin arttırılmasını amaçlayan “Günde 5 porsiyon” programının sağlığa mesajı sebze ve meyvelerden günde en az 5 porsiyon tüketilmesidir ve bu mesaj WHO tarafından tüm dünyada yürütülen bir çalışmadır (WHO 1990).

Sebze ve meyvelerin insan vücuduna yararının nedeni; sebze ve meyvelerin bileşiminden kaynaklanmaktadır. Vitamin ve minerallere ek olarak fitokemikaller, flavonoidler, glukosinilateler ve fito-ostrojenler gibi birçok bitkisel kompleks öğeleri içermektedir. Vitaminler ve fitokemikallerin bazıları aynı zamanda vücuttaki serbest radikalleri yok eden anti-oksidantlardır. Bu serbest radikaller zararlı etkilerinin yanında kanserojen etkileri olduğu bilinmektedir.

Sonuç olarak vitamin ve mineralleri içeren katkı maddeleri sebze ve meyveler kadar yararlı etkileri olmadığı sebze ve meyve tüketiminin birçok hastalığa engel olduğu görülmektedir (Anon 1998; a).

### **2. 3. 5. Yağlar, Şekerler ve Lezzet vericiler**

Bu gruba yağlar, şekerler, pekmez, reçel, marmelat ve bal bu gruba girmektedir. Bu gruptaki besinler vücudumuza sadece enerji sağlarlar. Yalnızca tereyağında A vitamini, bitkisel ve sıvı yağlarda da E vitamini vardır. Ayrıca pekmez de kalsiyum demir yönünden zengindir.

Bu gruptaki besinleri aşırı miktarda tüketmek kişiyi dengesiz beslenmeye götürür. Fiziksel faaliyeti fazla olan işçi ve sporcular her öğünde tatlı tüketebilirler (Baysal ve Ark. 1999). Günlük tüketmemiz gereken yağları katı, sıvı ve zeytinyağı

olarak üç bölümde almalıyız ve almamız gereken yağın yarısı bitkisel yağlardan olmalıdır (Bulduk 2002).

Aşırı kilolu kişiler ve çeşitli sağlık problemi olan kişiler özellikle katı yağları tüketmemeye özen göstermeli, bu gruptaki besinleri diyetlerinde azaltmalıdırlar.

#### **2.4. Öğün Sayısı ve İçeriğinin Önemi**

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, vücutta hormonal ve enzimatik birtakım değişimler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda organizmanın bu sistemlerde oluşturduğu değişimler, sonuçta sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır (Baysal 1999; a).

Organizma belirli bir süre aç kaldığında bu değişimler daha açıkça görülmektedir. Uzun aralıklarla beslenmede vücudun daha az protein ve su tuttuğu ve idrarla fazla azot (protein yapısında bulunur) atıldığı belirtilmektedir. Organizmanın protein sentezi için protein kullanımı belirli bir zamanla sınırlıdır. Vücuda fazla miktarda protein alındığında idrarla azot atımı artar. Çünkü organizma kendisinin kullanmadığı azotu atacak bir uyum mekanizması geliştirmektedir. Yemek kısa aralıklarla yendiğinde ise vücutta pozitif bir azot dengesi oluşmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise bunun aksine, vücutta yağ birikimi artar, bu durum kan yağları (kolesterol ve lipit) düzeyini arttırarak kalp hastalıkları ve diyabet oluşum riskini arttırır (Baysal 1999; a).

Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bilinmektedir. Yalnız tahıllardan oluşan bir diyetle

beslenildiğinde vücut canlılığını kaybetmektedir. Bu durum protein sentezi ile ilgilidir. Vücudun büyüme ve gelişmesinde önemli rolü olan proteinlerin vücutta sentezlenebilmeleri için elzem aminoasitlerin bir arada ve yeterli düzeylerde bulunmaları gerekir. Bir öğünde, yetersiz alınan aminoasit sonraki öğünle sağlanamamaktadır. Proteini iki öğüne dağılmış olarak alanlarda azot dengede kalırken, üç öğünde yiyenlerde pozitif bir denge sağlanmaktadır (Anon 2004).

Diyette karbonhidrat düşük olduğunda da, karbonhidrat metabolizmasının bozulduğu, buna bağlı olarak plazma serbest yağ asitlerinin yükseldiği görülmüştür. Diyette karbonhidrat azaltılınca diyet proteinlerinin büyük kısmı glikoza çevrilmektedir. Bu nedenle öğünlerin içeriğinde karbonhidrat, protein ve yağdan gelen enerji sırasıyla % 55,0–60,0, % 10,0–15,0 ve % 25,0–30,0 olmalıdır. Protein, yağ ve karbonhidratların kullanılmasında pek çok mineral ve vitamin de görev yapmaktadır. Öğünlerde bu besin öğelerinin de dengeli dağılımı gereklidir (Bulduk 2002).

Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11–12 saatlik bir süre geçmektedir. Kahvaltı yapılmadığında bu süre 16–17 saate çıkar. Uygun aralıklı öğün alınmasının yararları dikkate alınırsa bu kadar uzun süre vücudu besinsiz bırakmanın zararı açıktır (Anon 2004).

## 2.5. Kahvaltının Önemi

Kahvaltıda yeterli protein tüketen bireylerde iş verimi ve reaksiyon hızı yüksektir. Kahvaltı yapmayan bireylerde iş verimi önemli ölçüde azalır, anlama ve kavrama hızı düşer. Kahvaltı yapmayan bireyler egzersiz yaptıklarında baş dönmesi, bulantı ve kusma şikâyetlerini dile getirmektedirler. Düşük protein içeren kahvaltı alımından sonraki ikinci ve üçüncü saatler arasında kan şekeri açlık seviyesinin altına düşmekte ve kişiler açlık hissi duyduklarını belirtmektedirler. Yeterli protein içeren kahvaltıdan sonra ise kan şekeri düzenli gitmekte, açlık düzeyinin üzerinde seyretmekte, böylece kişiler açlık hissi duymamaktadırlar.

Bedenin düzenli çalışması için kan şekerinin belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Şekerin düşüklüğü kadar yüksekliği de sakıncalıdır. Düzenli aralıklarla ve uygun miktarlarda beslenildiğinde kan şeker düzeyi alçalıp yükselme göstermediğinden vücut düzenli çalışır (Baysal 1999; a).

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

Çocuklarda okul başarısı düşer. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Yorgunluk, bitkinlik genellikle duyulan açlık hissi ile beraber gitmektedir, doyunluk sağlanması ile yorgunluk ve bitkinlik ortadan kaldırılabilmektedir.

Dengeli bir kahvaltıda günlük enerjinin  $\frac{1}{4}$ 'ü ya da en az  $\frac{1}{5}$ 'inin karşılanması gerekmektedir. Günlük enerji gereksinimi yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir. Bireyin enerji gereksinimi 2000–3000 kcal olduğunda kahvaltıda alınması gereken, enerji miktar 400–600 kcal kadardır.

Kahvaltıda tüketilecek protein miktarı, kan şekerini düzenlemede ve dolayısı ile yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olduğundan, günlük tüketilecek miktarın en az  $\frac{1}{5}$ 'i kadar olmalı ve bu değerin altına düşmemelidir. Kahvaltıda meyve ya da sebze yenilmesi bu öğünü besin öğeleri bakımından dengelediği gibi içerdikleri posa nedeniyle de emilimi düşürerek doyunluğu daha uzun süre sağlamakta, kan şekerinin de daha geç düşmesine yardımcı olmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek meyve ya da sebze, mününün özellikle C vitamini açısından dengeli olmasını sağlayan, böylece demir emilimini arttıran önemli besinlerdir. Kahvaltıda tüketilen meyve ya da sebzelerin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir. Tüm bu hususlar göz önüne alındığında kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık ve benzeri bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli

adımıdır. Çocukların kahvaltısında daima bir bardak süt bulunmalıdır. Süt içemeyen çocukların yeterli peynir ya da yoğurt tüketmesi sağlanmalıdır. Meyve ya da meyve suyu her kahvaltıda bulunması gereken besinlerdendir. Meyve yerine domates, biber, havuç gibi sebzeler de yenebilir (Anon 2004).

## 2. 6. Konu ile İlgili Yapılmış Araştırmalar

Bu bölümde, konu ile ilgili yerli ve yabancı çalışmalar tarih sırası ile verilmiştir:

Ersoy (1990; a)'un yapmış olduğu çalışmada, Ankara'nın Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan 276 ailenin besin tüketimi, sosyo-kültürel durumları ile yemek pişirme, yiyecek saklama ve satın alma uygulamaları incelenmiştir. Araştırma yapılan ailelerde ortalama birey sayısı merkez ilçede 5, köylerde 4'tür. Merkez ilçede ailelerin % 90,1'i işçi ve memur, köylerde ise % 85,2'si çiftçilikle uğraşmaktadır. Erkeklerin % 10,5'i, kadınların % 28,6'sı okur-yazar değildir. Ailelerin diyeti genellikle tahıla dayalı bulunmuştur. Günlük diyetin, merkez ilçede kişi başına 3200 kalori, 90,3 gr. protein, köylerde ise 2934 kalori, 105,3 gr. protein sağladığı belirtilmiştir. Merkez ilçede niasin, köylerde ise A vitamini ve niasin düşük, C vitamini tüketim düzeyleri önerilere uygun bulunmuştur. Ailelerdeki yetişkin erkeklerin % 16,1'i, kadınların % 52,3'ü şişman, okul çağı çocuk ve gençler ile 0-60 ay arası çocukların büyük çoğunluğunun ağırlığı normal değerlerdedir. Ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde yanlışlıklar yaptıkları saptanmıştır.

Ersoy (1990; b)'un yapmış olduğu çalışmada, Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik semtlerinde oturan ailelerin ev teknolojisi ile besin işleme durumu saptanmıştır. Araştırma her sosyal düzeyden 100'er aile olmak üzere toplam 300 aile üzerinde yapılmıştır. Düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki aileler tarafından ev teknolojisi ile üretilen besinlerin başında turşu, reçel ve kurutma gelmektedir. Turşu (% 96,0), reçel (% 91,0), kurutma (% 89,0), konserve (% 77,0), erişte (% 69,0), tarhana (% 63,0) ve salça (% 64,0) gibi ev teknolojisi ile üretilen besinleri evde kendisi yapanların oranı düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerde en yüksek düzeyde bulunmuştur. Et kavurma ve kurutma, balık tuzlama, peynir ve çökeleğin genellikle çok az sayıda aile tarafından yapıldığı belirtilmiştir.

Yücecan ve arkadaşları (1994) tarafından yapılan çalışmada, Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıklarını incelemiş olduğu araştırmasında; 10-18 yaş grubundaki çocukların yazın toplam sebze tüketimini 257 gr., toplam meyve tüketimini ise 180 gr. olduğunu saptamıştır.

Gaziano ve arkadaşları (1995), Massachusetts Sağlık İnceleme Merkezi'nden diyet bilgileri sağlanan 1299 yaşlı bireyin kardiyovasküler hastalık riski ve karoten içeren meyve ve sebzelerin tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın yapıldığı ortalama 4.75 yıl içerisinde 48'i miyokardiyal infarksiyon'dan olmak üzere 161 kardiyovasküler ölüm gerçekleşmiştir. Kardiyovasküler ölümler ve fatal miyokardiyal infarksiyonların toplamında risk, karoten içeren meyve ve sebzeleri en fazla tüketenlerde daha azdır.

Bozdemir ve arkadaşları (1995), Adana ilinde yaşayan ailelerin beslenme alışkanlıklarını incelemiş, sosyo-kültürel düzeyleri farklı kırsal-kentsel ve yarı kentsel bölgelerden, rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen 363 aile üzerinde çalışma yürütülmüştür. Ailelerin yaş ortalaması baba  $40,7 \pm 1,5$ , anne  $37 \pm 0,6$  yıl, evde yaşayan çocuk sayısı ortalaması  $2,1 \pm 0,2$ , evde yaşayan toplam kişi sayısı ortalaması ise  $4,1 \pm 0,1$  olarak saptanmıştır. Ailelerin 90 (% 24,9)'ı kırsal, 132 (% 36,5)'si kentsel ve 140 (% 38,7)'ı yarı kentsel bölgede oturduğu tespit edilmiştir. Ailelerin % 74,6'sının çatal kaşık kullanarak yemek yediği, % 42,1 'inin babanın evde olmadığı zaman yemek düzeninde değişiklik olduğu, % 6,8'inin evinde ise yemek sırasında alkol alındığı belirtilmiştir. Ailelerin % 54,9'unun yer sofrasında ve % 20,2'sinin tek kaptan yemek yedikleri saptanmıştır. Ailelerin beslenme ile ilgili davranışlarını oturduğu yer (kırsal, kent veya yarı kentsel bölge), annenin ve babanın eğitiminin etkilediği belirtilmiştir ( $p < 0.05$ ). Ailelerde beslenme alışkanlığı, eğitim düzeyi yükseldikçe ve kırsal bölgeden, kentsel bölgeye gidildikçe olumlu etkilendiği vurgulanmıştır.

Eker ve arkadaşları (1997) Kayseri ilinde kırsal ve kentsel bölgede beslenme ile ilgili yaşam biçimini incelemek amacıyla yaptıkları araştırma basit tesadüfî örnekleme yolu ile kırsal bölgelerden 326, kentsel bölgeden 257 aile üzerinde yürütülmüştür. Günlük öğün sayısı ortalaması kırsal bölgede  $2.89 \pm 0.39$ , kentsel bölgede  $2.83 \pm 0.22$  bulunurken, iki bölgede de en düzenli yenilen öğün akşam yemeğidir. Bölgede % 93,2 ve kentsel bölgede % 94,5 oranında tüketilirken, bunu iki grupta peynir, zeytin, reçel, yağ ve yumurta izlemiştir. Yer sofrasında yemek yeme kırsalda % 83,1, kentselde % 55,6, aynı kaptan yemek yeme ise kırsalda % 46,6, kentselde % 38,5 olarak bulunmuştur. Sağlıklı olmak için az yağ ve sıvı yağ kullanma ve bol sebze tüketme oranları kentsel bölgede daha yüksek iken, az tuz kullanma oranlarında ise farklılık saptanmamıştır. Ayrıca eve hazır yiyecek alma durumu, kentsel bölgede daha yüksek oranda bulunmuştur.

Law (1998) sebze ve meyve tüketim miktarının iskemik kalp hastalıklarına olan etkisini incelediği araştırmasında; yeterli sebze ve meyve tüketen kişilerde iskemik kalp hastalık riskinin azaldığını, kalp krizi riskinin meyve tüketiminde 4 kat, sebze tüketiminde ise % 15,0 oranında azaldığını saptamıştır.

Lloyd ve arkadaşlarının (1998) yapmış olduğu bayan adolesanların sebze tüketimi ve kalp hastalıkları çalışmasında; A.B.D.'de günde 4 porsiyon ve üzerinde meyve tüketenlerin kardiyovasküler değerlendirmede iyi durumda oldukları saptanmıştır.

Aytekin (1999), üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olan etkisini araştırmak amacıyla 200 öğrenci üzerinde iki aşamalı bir çalışma yürütmüştür. Birinci aşamada öğrenciler hakkında genel bilgi edinmek için anket uygulaması yapılmış, ikinci aşamada ise öğrencilerin temel beslenme bilgisini ölçmek amacıyla bir anket uygulanmıştır. Öğrenciler 4 gruba

ayrılmış ve birinci grup kontrol grubu olarak alınmış (bu gruba hiç eğitim verilmemiştir), ikinci gruba yüz yüze eğitim verilmiş, üçüncü gruba yüz yüze eğitim verilmiş ve eğitimle ilgili el kitabı dağıtılmış, dördüncü gruba ise yüz yüze eğitim verilmemiş sadece el kitabı dağıtılmış ve okumaları istenmiştir. Deney gruplarına eğitimden önce ve eğitimden dört hafta sonra test uygulanmış aynı test 3,5 ay sonra bütün gruplara tekrar verilerek öğrenmenin kalıcılığı test edilmiştir. Ön testte öğünlerde besin değerini yükselten tahıllar ile kurubaklagillerin bir arada alınması gerekmektedir sorusuna yüz yüze eğitim verilen grubun % 36,0'ının, kitap dağıtılanların % 54,0'ının kitap ve eğitim birlikte verilen grubun % 32'sinin doğru cevap verdiği; son testte ise bu oranın sırasıyla % 72,0, % 56,0, % 96,0 olduğu belirlenmiştir. "Kişi günlük alması gereken yağın ne kadarını hangi yağdan almalıdır?" sorusuna verilen doğru cevapların oranı ön testte yüz yüze eğitim verilen grupta % 66,0, kitap dağıtılanlarda % 28,0, kitap ve eğitim birlikte verilenlerde % 16,0 iken son testte bu oran sırasıyla % 56,0, % 30,0, % 92,0'a yükselmiştir. Buna göre de beslenme bilgisi açısından yalnız kitap dağıtılan öğrencilerde başarı oranı, yüz yüze eğitim ve eğitim yanında kitap verilenlere göre düşük bulunmuştur.

Baysal (1999;b), Ankara'ya özgü yemeklerin tüketimi ile ilgili araştırmasında; Ankara genelinde günlük ortalama sebze ve meyve tüketiminin kış mevsiminde 207 gr. ve 204 gr. iken, bu oranın yaz mevsiminde 407 gr. ve 327 gr. olduğunu belirlemiştir. Sebze ve meyve tüketimi yaz mevsiminde daha yüksek olması üretimle paralellik gösterdiğinin bir göstergesi olduğu saptanmıştır.

Gündüz (2001), evli kadınların beslenme ve sağlık konularındaki bilgi düzeylerini ve bunu etkileyen bazı faktörleri belirlemek amacıyla Kayseri il merkezinde 15–49 yaş grubu 423 evli kadın üzerinde çalışmıştır. Veriler, anket yöntemiyle toplanmış ve doğru yanıtlar puanlandırılarak toplam 78 puan üzerinden bilgi puanları hesaplanmıştır. Kadınların öğrenim düzeylerine göre bilgi puanları, ortalama puanlarla karşılaştırıldığında; okul bitirmemiş kadınlarda  $17.1 \pm 1.12$ , ilkokul mezunlarında  $26.1 \pm 0.42$ , ortaokul mezunlarında  $32.4 \pm 0.68$ ,

lise ve üzeri okul mezunlarında ise  $36.3 \pm 0.74$  olarak belirlenmiştir. Kadınların öğrenim düzeylerine, sosyal güvence durumlarına göre bilgi puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunurken ( $p < 0.01$ ), yaş gruplarına göre bilgi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak, araştırma grubuna alınan kadınların beslenme ve sağlık konularındaki bilgileri yetersiz bulunmuştur.

Rakıcıoğlu ve arkadaşları (2002); sebze ve meyve tüketimine etki eden etmenleri saptadıkları çalışmalarında, 19–24 yaşları arasında, toplam 200 birey üzerinde bir çalışma uygulamışlardır. Bireylerin sebze ve meyve tüketiminde tercih yaptığını, tercihlerinde hiç sevilmeyen sebze ve meyvelerin olduğu, tercihlerinde en önemli etkenin lezzet olduğunu belirlemişlerdir. Aynı çalışmada sebze ve meyve tüketiminin mevsimsel farklılıklar gösterdiğini saptamışlardır. Bireylerin beslenme eğitimi almalarına karşın, patates hariç toplam sebze ve meyve tüketimleri önerilen düzey olan 400 gr.’ın altında olduğu belirlenmiştir.

Sabbağ (2003), ilköğretim okullarında görev yapan beslenme bilgi düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla 128’i erkek, 253’ü kadın, toplam 381 öğretmen üzerinde bir çalışma yapmıştır. Öğretmenlerin % 54,3’ünün üç öğün yemek yediği ve en çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğu (% 24,9) belirlenmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin % 71,3’ünün yeterli, % 24,9’unun iyi ve % 3,6’sının yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları belirlenmiştir.

Akış (2003), Ortadoğu Teknik Üniversitesi’nde görevli akademik personelin diyet örüntüleri, diyet kalite indeksleri ve sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada Ortadoğu Teknik Üniversitesinde görevli akademik personelin diyet örüntüleri çerçevesinde geliştirilmiş diyet kalite indekslerinin ve sağlıklı yeme indekslerinin belirlenmesi amaçlanmış, ayrıca bireylerin biyokimyasal göstergeleri ile diyet kalite ve sağlıklı yeme indeksleri

arasındaki ilişki irdelenmeye çalışılmıştır. Araştırma evrenini Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde görev yapmakta olan yaşları 23–65 arasında değişen rastgele seçilen farklı akademik derecelerdeki toplam 281 erkek ( $34,8 \pm 12.07$  yıl), 319 kadın ( $33,3 \pm 9.97$  yıl) birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm bireylerin süt-yoğurt, et, balık, tavuk, yumurta, kurubaklagiller, turunçgiller ve yeşil yapraklı sebze tüketimlerinin, önerilen miktarların çok altında olduğu ve kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla yetersiz beslendikleri gözlenmiştir. Farklı akademik derecelerdeki erkek bireylerin yumurta, yeşil yapraklı sebze, toplam sebze, şeker-tatlı ürün tüketim miktarları; kadın bireylerin ise kırmızı et, yeşil yapraklı sebze, toplam sebze, şeker-tatlı ürün tüketim miktarları arasında farklılık ( $p < .05$ ) belirlenmiştir. Erkek bireylerin çoğunun diyet posası (% 83,6), magnezyum (% 65,5), potasyum (% 77,6) ve B<sub>1</sub> (% 64,1) vitamini; kadın bireylerin kalsiyum (% 56,4), demir (% 61,1) ve potasyum (% 74,9) tüketimlerinin yetersiz olduğu görülmüştür. Bireylerden hiçbirinin besin çeşitliliği skorunun 10 (16 çeşit  $\leq$ ) olmadığı, genelde erkek (% 95,7) ve kadın (% 96,6) bireylerin günde  $\geq 6$  -  $<16$  çeşit besin tükettiği belirlenmiştir.

Birsen (2004), yetişkinlerin yağ ve kolesterol hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 100 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplam 200 memur üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek memurların yaşları ortalama  $36.90 \pm 5.885$ , kadın memurların ise  $32.56 \pm 6.661$ 'dir. Memurların % 74,0'ünün yüksek okul mezunu olduğu (erkek % 79,0, kadın % 69,0), % 41,5'inin hiç sigara kullanmadığı ve % 45,5'inin hiç alkol kullanmadığı saptanmıştır. Memurların % 50,0'sinin yağ, % 55,0'inin kolesterol, % 54,0'ünün yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi ile ilgili bilgi düzeylerinin yeterli olduğu belirlenmiştir. Ortalama yağ bilgisi puanı erkeklerde  $7.95 \pm 0.46$ , kadınlarda  $10.33 \pm 0.38$ , ortalama kolesterol bilgisi puanı erkeklerde  $5.46 \pm 0.29$ , kadınlarda  $6.26 \pm 0.25$ , yağ-kolesterol-sağlık ilişkisi konusundaki ortalama puanlar erkeklerde  $7.62 \pm 0.42$ , kadınlarda  $9.80 \pm 0.36$  olarak saptanmıştır. Memurların ekmek çeşitlerinden en çok beyaz

ekmeği (491 puan), peynir çeşitlerinden tam yağlı beyaz peyniri (382 puan), etlerden en çok tavuk etini tercih ettikleri (472 puan) bulunmuştur.

Dölek (2004), annelerin beslenme konusundaki yeterliklerinin ve eğitim gereksinimlerinin saptanması amacıyla 5 ilköğretim bünyesinde eğitim gören çocuğu olan 183 kadın üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Araştırma sonucunda; annelerin beslenme ile ilgili bilgi sahibi olma açısından beslenme konusundaki yeterlikleri, genelde olumlu düzeydedir. Bazı konularda annelerin yarısının genellikle de yarısından daha fazlasının; çocuklarının beslenmesine ilişkin olarak beklenen davranış ve görüşlerle uyum içinde olduğu gözlenmiştir. Fakat annelerin çocuklarına doğru beslenme alışkanlıkları kazandırma konusundaki başarı düzeyleri, çocuklarının beslenmesine ilişkin sahip oldukları yeterliklere kıyasla daha geri gözükmektedir. Genel olarak annelerin % 75,0'ı çocuklarının beslenmesi konusunda olumlu görüş ve davranışlara sahipken, annelerin % 65,0'ı çocuklarına doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırmada başarılı olmaktadır.

Eker (2006), Edirne ili kentsel alanında yaşayan erişkinlerde beslenme durumunu değerlendirmek amacıyla 20–87 yaş aralığında toplam 1049 kişi üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya katılan katılımcılar vücut kitle indekslerine göre sıralandığında % 1,5'i zayıf, % 40,3'ü normal, % 41,2'si kilolu, % 17,0'si obez oldukları belirlenmiştir. Kadınların vücut kitle indeksleri ( $27,02 \pm 5,08$ ) erkeklere ( $25,27 \pm 2,34$ ) kıyasla daha yüksekti ( $p < 0,001$ ). Katılımcıların beslenme durumları incelendiğinde enerji, lif, E vitamini, C vitamini, tiamin, kalsiyum, magnezyum alımı yönünden oldukça yetersiz düzeyde beslendikleri saptanmıştır.

Ay (2006), Okul çağı çocuklarında taze sebze ve meyve tüketim durumu ile tüketimi etkileyen etmenlerin saptanması ve sosyo-ekonomik düzeyin ve mevsimlerin sebze-meyve tüketim durumuna olan etkilerinin incelenmesi amacıyla Trabzon ilindeki yarım gün ve tam gün eğitim veren düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki iki ilkokulun 4. ve 5. sınıflarına devam eden 10–11 yaş grubu, 75 gönüllü öğrenci üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu amaçla kış ve

yaz aylarında biri hafta sonuna gelmek üzere üç günlük besin tüketimleri, her iki mevsimdeki besin tüketim sıklıkları ile antropometrik ölçümleri alınmıştır. Erkek çocukların yeşil yapraklı sebze ve turuncgil tüketimi kış mevsiminde, diğer sebzeler ve sıvı yağ tüketimi yaz mevsiminde daha fazla bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Kız çocuklar ise beyaz et, balık ve toplam et grubu besinleri kış mevsiminde daha fazla tüketmektedir ( $p<0.05$ ). DSED’ deki çocukların % 76,9’unun kış mevsiminde, % 80,7’sinin yaz mevsiminde, YSED’ deki çocukların ise % 82,6’sının kış mevsiminde, % 73,9’unun yaz mevsiminde günlük 400 gramın altında toplam sebze ve meyve tükettikleri saptanmıştır. Kış ve yaz aylarında öğrencilerin sırasıyla % 44,0 ve % 46,7’si enerjiyi, % 65,3 ve % 69,3’ü toplam posayı, % 14,7 ve % 17,3’ü E vitaminini, % 30,7 ve % 29,3’ü C vitaminini, % 21,3 ve %34,7’si B1 vitaminini, % 1,3 ve % 2,7’si B2 vitaminini, %48,0 ve %61,3’ü niasini, % 5,3 ve % 9,3’ü B6 vitaminini, % 92,0 ve % 93,3’ü kalsiyumu, % 26,7 ve % 36,0’ı fosforu, % 9,3 ve % 13,3’ü demiri, % 16,0 ve % 13,3’ü çinkoyu, % 16,0 ve % 18,7’si magnezyumu, % 6,7’si A vitaminini, % 46,7’si folatı, % 8,0’i ise B12 vitaminini RDA’ ya göre yetersiz düzeyde tüketmişlerdir. Her iki sosyoekonomik düzeydeki okul çocuklarının yaz ve kış dönemindeki beslenmesinde, besin öğelerinin tüketiminde yetersizliklerin olduğu ve sebze-meyve tüketiminin artırılmasında bu yaş grubu çocuklar ve ailelerine yönelik eğitim programlarının hazırlanması, okul beslenme programlarının geliştirilmesi gerekliliği sonucuna varılmıştır.

Bilici (2006), farklı iş kollarında çalışan yer altı maden işçilerinin enerji harcamaları ile beslenme durumlarının saptanması amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu araştırma, farklı vardiyalarda (sabah, öğleden sonra, gece) çalışan yer altı maden işçilerinin günlük enerji harcamaları, genel beslenme alışkanlıkları, bilgi, tutum ve davranışları ile günlük besin tüketimlerini saptamak amacıyla iki aşamalı planlanıp yürütülmüştür. Araştırmanın birinci aşamasına 19–64 yaşları arasında toplam 800, ikinci aşamasına ise 135 yer altı maden işçisi katılmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında, yer altı maden işinde çalışan toplam 800 bireye, bireyleri tanıttıcı genel bilgileri, yaptıkları işin gereklilikleri, iş yükü ve dağılımı ve genel beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla araştırmacı tarafından bizzat

kendileri ile bire bir görüşme yapılarak bir anket uygulanmış, bazı antropometrik ölçümler, 24 saatlik besin tüketimi ve fiziksel aktivite kayıtları alınmıştır. Araştırmanın ikinci aşamasında, 800 maden işçisinden büyüklüğe göre tabakalı rastgele örneklem yöntemi ile seçilen sağlıklı 135 işçide 8 saatlik çalışma esnasındaki kalp atım hızları, polar saatler yardımıyla ölçülmüş, bireysel kayıt yöntemiyle 3 günlük besin tüketimi, 24 saatlik fiziksel aktivite kayıtları toplanmış, biyoelektrik empedans analizörü ile vücut bileşimleri saptanmış ve triceps deri kıvrım kalınlıkları ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, işçilerin Beden Kitle İndeksi (BKI) ortalaması ( $\pm$ SD)  $25,5 \pm 3.89$  kg/m<sup>2</sup> olarak hesaplanmış, günlük tükettikleri ana öğün sayısının  $2,9 \pm 0.49$  kez, ara öğün sayısının  $1,9 \pm 0.74$  kez olduğu ve öğün atlayan işçilerin (% 40,4) % 65,3'ünün öğle, % 22,9'unun ise sabah öğününü atladıkları saptanmıştır. Araştırmanın birinci aşamasında, işçilerin (n=800) bir günlük ortalama enerji alımı  $3578,8 \pm 918,94$  kcal olarak bulunmuş, enerjinin ortalama % 13,3 $\pm$ 2.42'sinin proteinden, % 27,0 $\pm$ 6.99'unun yağdan ve % 59,6 $\pm$ 7.39'unun karbonhidrattan geldiği ve vardiyalar arasında enerjinin yağdan ve karbonhidrattan gelen yüzde ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır (p<0.01).

Özdemir (2006), santral memuru kadınların beslenme durumları üzerine vardiyalı sistemde çalışmanın etkisini belirlemek amacıyla Türk Telekom A.Ş. Ankara ünitesinde 4 vardiyalı sistemde çalışan 100, 3 vardiyalı sistemde çalışan 100 ve vardiyasız sistemde çalışan 45 olmak üzere toplam 245 kadın santral memuru üzerinde bir çalışma yürütmüştür. Kadınların yaş ortalamaları, 4 ve 3 vardiyalı sistemde çalışan santral memuru kadınlarda sırasıyla  $33.04 \pm 0.59$  yıl ve  $31.51 \pm 0.63$  yıl, vardiyasız çalışanlarda ise  $29.57 \pm 0.82$  yıldır. Vardiyasız çalışanların % 66.7'si 3 vardiyalı sistemde çalışanların % 54,0'ı ile 4 vardiyalı sistemde çalışanların % 52,0'ının beden kitle indeksi (BKİ) değerleri normal sınırlar (20,0–24,9) arasındadır. Vardiyasız çalışanların % 80,0'ının, 4 ve 3 vardiyalı sistemlerde çalışan kadınların sırasıyla % 67,0'ının ve % 52,0'ının lise mezunu olduğu belirlenmiştir. 3 ve 4 vardiyalı sistemde çalışanların sırası ile % 76,0'ının ve % 69,0'ının öğün saatlerinin saptığı, 4 vardiyalı çalışanların % 31,0'ının, 3 vardiyalı çalışanların

% 24,0'ının öğün atladığı görülmektedir. En çok atlanan öğün öğle olup, atlama nedenlerinin başında zamansızlık ve düzensiz çalışma gelmektedir. Öğün aralarında en çok tüketilen yiyecek bisküvi, vb., içecek ise çaydır.

Önay (2006), Konya il merkezinde gebe kadınların beslenme alışkanlıkları, beslenme durumları ve bunun yeni doğan üzerine etkisini belirlemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Araştırmaya, Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi Hastanesi Kadın Doğum Polikliniğine başvuran gebeliğinin 5. ayında olan gebe kadınlardan çalışmaya katılmaya gönüllü olan 43 kadın ve bunların yeni doğan bebekleri alınmıştır. Kadınların beslenme durumları ve beslenme alışkanlıkları ile hemoglobin düzeyleri gebeliklerinin 5. ay, 7. ay ve 9. aylarında olmak üzere 3 kez belirlenmiştir. 5. ayda, peyniri (% 79,1), meyveyi (% 79,1), yoğurdu (% 76,7) ve turunçgili (% 74,4), 7. ayda, meyveyi (% 81,4), peyniri (% 79,1), yoğurdu (% 65,1) ve taze sebzeleri (% 62,8) günde 1–2 tüketenlerin oranı en yüksektir. 9. ayda meyveleri tüm kadınların her gün tükettikleri görülmektedir. Kadınların gebeliklerinin 5. ayında %55,8'inin enerji, %37,2'sinin protein, %79,0'unun kalsiyum, %23,3'ünün demir, %16,3'ünün C vitamini, %32,6'sının folat, 7. Ayda %60,5'inin enerji, %20,9'unun protein, %72,0'sinin kalsiyum, %16,3'ünün demir, %7,0'ının C vitamini, %44,2'sinin folat, 9. ayında %65,1'inin enerji, %16,3'ünün protein, %74,4'ünün kalsiyum, %7,0'ının demir, %11,6'sının C vitamini, %32,6'sının folat alımları günlük önerilen alım miktarının % 67-133'ü arasında saptanmıştır. Kadınların %11,7'si gebe beslenmesi hakkında kötü ve çok kötü bilgiye sahiptir.

Çaltı (2006), gebe kadınların enerji, protein, demir, kalsiyum, C vitamini, B<sub>12</sub> vitamini, folik asit ve omega–3 yağ asidi tüketimleri ile beslenme bilgi ve alışkanlıkları arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla 50 kadın üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin enerji, protein, demir, kalsiyum, C vitamini, folik asit, B<sub>12</sub> vitamini, omega-3 yağ asidi alımlarının ortalamaları sırasıyla; 1764.8±81.35 kcal, 68.47±3.16 gr, 11.37±0.75 µg, 786.35±43.48 µg, 114.63±9.53

$\mu\text{g}$ ,  $290.60 \pm 16.07 \mu\text{g}$ ,  $3.10 \pm 0.28 \mu\text{g}$   $1.33 \pm 0.12 \text{ gr}$ ' dır. Bireylerin besin tüketim sıklıkları da her bir besin grubu için belirlenmiştir. Araştırmaya katılan gebelerin  $B_{12}$  vitamini ve C vitamini dışındaki besin öğelerinden enerji, protein, demir, kalsiyum, folik asit ve omega-3 yağ asidini yetersiz tükettikleri saptanmıştır. Araştırma sırasında gebelerin beslenme bilgi ve beslenme alışkanlık durumları araştırılmıştır. Gebelerin % 54,0'ı iyi, % 32,0'ı si orta, % 14,0'ı yetersiz beslenme bilgi düzeyine sahipken; % 18,0'ı iyi, % 68,0' ı orta, % 14,0'ı kötü beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Araştırmaya katılan gebe kadınların beslenme bilgisi ile alışkanlıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yetersiz beslenme bilgi puanı alan kadınların % 71,4' ü iyi-orta düzey beslenme alışkanlıklarına; iyi-orta beslenme bilgi puanı alan kadınların da % 88,4' ünün iyi-orta düzey beslenme alışkanlığı puanına sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışmada bireylerin, ailelerin ve toplumların beslenme durumlarını etkileyen etmenlerden olan doğru beslenme bilgi ve alışkanlık kazanımının gebelik döneminde sağlıklı beslenme ile başlayıp yaşamın sonuna dek sürdürülmesinin gereği belirtilmiştir.

Uzundikme ve Çakıroğlu (2007), yaşlıların sebze ve meyve tüketim tercihlerini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmasında; araştırmaya katılan yaşlıların mevsime göre sebze tüketiminde ilk tercihin; hem kış mevsiminde, hem de yaz mevsiminde taze sebze olduğunu belirlemiştir. Ortalama tercih puanları kış mevsiminde, 50-64 yaş grubunda  $1.40 \pm 0.894$ , 65-74 yaş grubunda  $1.54 \pm 0.814$ , kadınlarda  $1.42 \pm 0.884$  ve erkeklerde  $1.52 \pm 0.833$ ; yaz mevsiminde, 50-64 yaş grubunda  $1.99 \pm 0.07$ , 65-74 yaş grubunda  $1.99 \pm 0.08$ , kadınlarda  $2.00 \pm 0.00$  ve erkeklerde  $1.98 \pm 0.115$  'tir.

Çakıroğlu ve Vashfam (2007), Ankara (n=150) ve Tebriz (n=150) de yaşayan toplam 300 evli kadının beslenme bilgi düzeyleri üzerinde yapmış olduğu çalışmada, Ankara' da yaşayan kadınların % 65,0'inin beslenme bilgisinin orta, Tebriz'de yaşayan kadınların % 51,3' ünün beslenme bilgisinin iyi düzeyde olduğunu belirlemiştir.

### 3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını belirlemek, bu bilgi, tüketim ve alışkanlıkların ailelerin sosyo- ekonomik düzeylerinin farklı olması ile ilişkili olup olmadığını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Alan araştırması; kütüphane dışında birinci el veri (özgün) toplamak amacıyla kendi doğal ortamında yapılan araştırma yöntemidir (Arıkan 2004). Ailelerin beslenme bilgi düzeylerini ve beslenme alışkanlıkları ile sebze-meyve tüketimlerini belirlemek için alan araştırması yöntemi kullanılmıştır.

#### 3.1. Araştırmanın Evreni

Araştırma evrenini; Ordu ili, Kabataş ilçesinde yaşayan aileler oluşturmaktadır. 2000 yılı genel nüfus sayımına göre; Ordu ilinde toplam 887 765 kişi yaşamaktadır (DİE 2000; a). Ortalama hane halkı büyüklüğü 5,2'dir. Nüfusunun % 83,0'ı okuma-yazma bilmektedir. Bu oran kadınlarda % 75,0'ı iken erkeklerde % 92,0'dır. Kentte yaşayan bireylerin % 79,6'sı en az ilköğretim okulunu, % 24'8' i en az ortaöğretim eğitimlerini tamamlamışlardır (DİE 2000; b). Kentte işsizlik oranı % 8,1'dir (DİE 2000; c).

2000 yılı genel nüfus sayımına göre; Kabataş ilçesinde toplam 20 644 kişi yaşamaktadır. Bu nüfusun 9211 kişisi ilçe merkezinde, 11 433'ü ise köy ve kasabalarında yaşamaktadır (DİE 2000; d).

### 3.2. Araştırma Örnekleme

Ordu ili, Kabataş ilçesi sınırları içerisinde yaşayan aileler tesadüfî örneklem yoluyla seçilmiştir. Örnekleme farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 330 birey (171 düşük sosyo-ekonomik düzeydeki birey ve 159 yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki birey) oluşturmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Teknikleri

Veri toplama araçlarından olan Anket Formu yerli ve yabancı kaynakların taranması sonucunda oluşturulmuştur. Anket formu oluşturulduktan sonra ön deneme yapıp formlara en son hali verildikten sonra örneklem kapsamına giren bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Araştırmada Ek-1’de verilen Anket formu uygulanmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyleri farklı olan bireylerin beslenme bilgileri ile sebze ve meyve tüketimi alışkanlıklarını saptamak amacıyla 54 sorudan oluşan bir anket formu hazırlanmış ve tesadüfî örneklem yoluyla seçilen 330 birey üzerinde uygulanmıştır.

Anket formunun hazırlanmasında konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce bu konu üzerinde çalışılmış olan araştırmacıların anket ve görüşme formlarından yararlanılmıştır. Anket dört bölümden oluşmaktadır:

Birinci bölümde; kişisel ve aile ile ilgili bilgiler başlığı ile verilen bireylerin yaşı, eğitim durumu, maddi durumları ve harcamaları,

İkinci bölümde; beslenme bilgisi ile ilgili sorular bulunmaktadır. Beslenme bilgisinin belirlenmesinde 23 soru sorulmuştur. Her bir doğru cevap 4,34 puandır ve tüm sorulara doğru cevap verildiğinde alınacak puan 100’dir. Beslenme bilgi düzeyinin saptanmasında; 0.00 – 24.99 arası “zayıf”, 25.00 – 49.99 arası “orta”, 50.00 – 74.99 arası “iyi”, 75.00- 100.00 arası ise “çok iyi” olarak derecelendirilmiştir (Ek- 2).

Üçüncü bölümde; beslenme alışkanlıklarına yönelik sorular yer almaktadır.

Dördüncü bölümde; sebze ve meyve tüketimi alışkanlıklarına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Anket formunun uygulanması; anket formlarını doldurmak amacıyla evlere yapılan ziyaretlerde yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak anket formundaki soruları cevaplamayı kabul eden gönüllü bireylere uygulanmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi**

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, “SPSS for Windows 11.5” programı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler için sosyo-ekonomik faktör değişkeni dikkate alınarak mutlak ve yüzde değerlerini gösteren frekans tabloları hazırlanmıştır. Elde edilen verilere T testi ve Khi-kare analizleri uygulanmış, Khi-kare ve T testi önemlilikleri daha önce bu konuda çalışılmış olan araştırmaların bulguları ve bu alandaki genel teorilerle desteklenerek yorumlanmıştır.

#### 4. TARTIŞMA VE BULGULAR

Bu bölümde yapılan araştırmanın bulguları hakkında bilgi verilmiş ve benzer konularda araştırmalarla karşılaştırılmıştır.

##### 4.1. Kişisel Bilgiler

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin kişisel bilgileri yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

**Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Dağılımları**

**n= 330**

| Cinsiyet                  | DSED |      | YSED |      |
|---------------------------|------|------|------|------|
|                           | S    | %    | S    | %    |
| Erkek                     | 9    | 5,3  | 101  | 59,1 |
| Kadın                     | 162  | 94,7 | 58   | 40,9 |
| <b>Yaş Dağılımları</b>    |      |      |      |      |
| 18 yaş ve altı            | 7    | 4,1  | -    | -    |
| 19–30                     | 36   | 21,1 | 35   | 22,0 |
| 31–42                     | 65   | 38,0 | 71   | 44,7 |
| 43–54                     | 49   | 28,6 | 52   | 32,7 |
| 55 yaş ve üstü            | 14   | 8,2  | 1    | 0,6  |
| <b>Eğitim Durumları</b>   |      |      |      |      |
| Okur-yazar değil          | 18   | 10,4 | -    | -    |
| Okur-yazar                | 14   | 8,2  | -    | -    |
| İlkokul mezunu            | 101  | 59,1 | 2    | 1,3  |
| Ortaokul mezunu           | 23   | 13,5 | 49   | 30,8 |
| Lise ve dengi okul mezunu | 12   | 7,0  | 19   | 11,9 |
| Yüksekokul mezunu         | 3    | 1,8  | 54   | 34,0 |
| Üniversite mezunu         | -    | -    | 35   | 22,0 |
| <b>Çalışma Durumu</b>     |      |      |      |      |
| Çalışıyorum               | 7    | 4,1  | 158  | 99,4 |
| Çalışmıyorum              | 157  | 91,8 | 1    | 0,6  |
| Emekli                    | 7    | 4,1  | -    | -    |
| <b>Meslek Dağılımları</b> |      |      |      |      |
| Çalışmıyorum              | 157  | 91,8 | 1    | 0,6  |
| Memur                     | 3    | 1,8  | 57   | 35,9 |
| Serbest Meslek            | 4    | 2,3  | 101  | 63,5 |
| Emekli                    | 7    | 4,1  | -    | -    |

( n(DSED)= 171, n(YSED)= 159)

Tablo 1' in devamı

| Ailelerin Toplam Aylık Gelir Dağılımları | DSED |       | YSED |       | Toplam |       |
|------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|
|                                          | S    | %     | S    | %     | S      | %     |
| 300 YTL ve altı                          | 15   | 8,7   | -    | -     | 15     | 4,6   |
| 301-600 YTL                              | 74   | 43,3  | -    | -     | 74     | 22,4  |
| 601-900 YTL                              | 73   | 42,7  | -    | -     | 73     | 22,1  |
| 901-1.200 YTL                            | 9    | 5,3   | -    | -     | 9      | 2,8   |
| 1.201 YTL ve daha fazla                  | -    | -     | 159  | 100,0 | 159    | 48,1  |
| <b>Toplam</b>                            | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |

Tablo 1'de görülebileceği gibi, araştırmaya katılan farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde; DSED' deki bireylerin % 94,7'sini, YSED' deki bireylerin ise % 40,9'unu kadınların oluşturduğu belirlenmiştir.

Sosyo-ekonomik duruma göre araştırmaya katılan bireylerin yaş dağılımları incelendiğinde, DSED' deki bireylerin % 38,0'ının, YSED' deki bireylerin ise % 44,7'sinin 31-42 yaşları arasında olduğu saptanmıştır.

Yapılan bir araştırmada; araştırmaya katılan bireylerin % 51'inin (n=531) kadın, % 49'unun (n=518) erkek olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan erişkinlerin yaş ortalaması  $40.85 \pm 15.5$ , yaş aralıkları ise 20-87 arasındadır (Eker 2006). Erişkinlerin yaş ortalaması bu araştırma ile paralellik göstermektedir

Eğitim durumları incelendiğinde; DSED' deki bireylerin %59,1'i ilkokul, % 13,5'i ortaokul, % 7,0' ı lise, % 1,8'i ise yüksek okul mezunudur. YSED' deki bireylerin ise % 1,3'ü ilkokul, % 30,8'i ortaokul, % 11,9'u lise ve dengi okul, % 34,0'ı yüksek okul, % 22,0' ı ise üniversite mezunudur. DSED' deki bireylerin % 10,4'ü okur-yazar değildir.

Araştırmaya katılan DSED' deki bireylerin çalışma oranı % 4,1 iken, YSED' deki bireylerde bu oran % 99,4'tür. DSED' deki bireylerin % 4,1'i emeklidir.

Sosyo-ekonomik durumlarına göre bakıldığında, DSED’ deki bireylerin % 2,3’ünü, YSED’ deki bireylerin ise % 63,5’ini serbest meslek sahipleri oluşturmaktadır. DSED’ deki bireylerin % 1,8’i, YSED’ deki bireylerin ise % 35,9’u memurdur.

Birsen (2004)’in çalışmasında, araştırmaya katılan ve tümü memur olarak çalışan bireylerin % 74,0’ının yüksekokul mezunu, % 26’sının lise mezunu olduğunu belirlemiştir. Yüksekokul mezunu erkeklerin (n=79), yüksekokul mezunu kadınlardan (n=69) sayı olarak fazla olduğu, memurların öğrenim durumlarının cinsiyete göre farklılık göstermediğini saptamıştır ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin % 48,1’inin (n=159) aylık toplam gelirleri 1.201 YTL ve üzerindedir. DSED’ deki bireylerin % 43,3’ünün toplam aylık gelirleri 301–600 YTL arasında iken, YSED’ deki bireylerin % 100,0’ının toplam aylık geliri 1.201 YTL ve üzerindedir.

Bireylerin gıda harcamaları incelendiğinde, aylık ortalama  $272 \pm 10,9$  YTL’ dir. DSED’ deki bireylerin ortalama gıda harcama tutarı  $201 \pm 11,2$ , YSED’ deki bireylerde  $343 \pm 10,9$ ’dir. Özdemir (2006)’in araştırmasında; bireylerin % 26,9’unun elde ettikleri gelirin % 36-40’ının beslenme için ayırdıkları saptanmış, eve giren toplam gelirdeki beslenme payı ile çalışma sistemi arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan önemli olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin % 53,3’ünün kendi üretimlerinden dolayı gıda harcamalarının etkilendiğini saptanmıştır. Bu oran DSED’ deki bireylerde % 51,5 iken, YSED’ deki bireylerde % 55,3’tür. İstatistiksel açıdan önemli değildir ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme eğitimi alma durumları Tablo 2’de gösterilmiştir.

**Tablo 2. Düşük ve Yüksek Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin Beslenme Eğitimi Alma Durumlarına Göre Dağılımları**

| Beslenme Eğitimi Alma Durumları | DSED |      | YSED |       | Toplam |      | Ki Kare Analizleri |    |       |
|---------------------------------|------|------|------|-------|--------|------|--------------------|----|-------|
|                                 | S    | %    | S    | %     | S      | %    | $\chi^2$           | sd | p     |
| Evet                            | 130  | 76,0 | 159  | 100,0 | 289    | 87,6 | 28,698             | 1  | .000* |
| Hayır                           | 41   | 24,0 | -    | -     | 41     | 12,4 |                    |    |       |

\*=  $p < .05$

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan bireylerin % 87,6'sının beslenme eğitimi aldıkları belirlenmiştir. Beslenme eğitimi alma durumları DSED' deki bireylerde % 76,0 iken, YSED' deki bireylerde % 100,0'dır.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme eğitimi aldıkları kaynaklara göre dağılımı Tablo 3' de verilmiştir.

**Tablo 3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Eğitimi Aldıkları Kaynaklara Göre Dağılımları\*\***

| Beslenme Eğitimi<br>Aldıkları Kaynaklar | DSED |      | YSED |       | Toplam |      | Ki Kare Analizleri |    |       |
|-----------------------------------------|------|------|------|-------|--------|------|--------------------|----|-------|
|                                         | S    | %    | S    | %     | S      | %    | $\chi^2$           | sd | p     |
| Ailemden                                | 41   | 24,0 | 123  | 77,4  | 164    | 49,7 | 93,917             | 1  | .000* |
| Okuldan                                 | 153  | 89,5 | 159  | 100,0 | 312    | 94,5 | 43,531             | 1  | .000* |
| Televizyondan                           | 41   | 24,0 | 158  | 99,4  | 199    | 60,3 | 195,642            | 1  | .000* |
| Gazete ve dergilerden                   | 86   | 50,3 | 159  | 100,0 | 245    | 74,2 | 106,455            | 1  | .000* |
| Kitaplardan                             | 9    | 5,3  | 57   | 35,8  | 66     | 20,0 | 48,173             | 1  | .000* |
| Arkadaşlarımdan                         | 12   | 7,0  | 35   | 22,0  | 47     | 14,2 | 15,168             | 1  | .000* |
| Doktor veya Diyetisyenden               | 56   | 32,7 | 68   | 42,8  | 124    | 37,6 | 3,526              | 1  | .060  |

\*=  $p < .05$

\*\*= Birden fazla seçenek işaretlendiği için alt toplam verilmemiştir

Tablo 3’ de görüldüğü gibi, beslenme eğitimi alan bireylerin % 94,5’i beslenme eğitimini okuldan aldıkları saptanmıştır. Tablo incelendiğinde; gazete ve dergilerden beslenme eğitimi alanların oranı % 74,2’dir. Bu oran DSED’ deki bireylerde % 50,3 iken, YSED’ deki bireylerde % 100,0 olduğu saptanmıştır.

DSED’ deki bireylerin % 24,0’ının televizyondan, % 24,0’ının ailesinden, % 32,7’sinin ise doktor ve diyetisyenden, YSED’ deki bireylerin ise % 99,4’ü televizyondan, % 77,4’ü ailesinden, % 42,8’i doktor ve diyetisyenden beslenme eğitimi aldıkları saptanmıştır.

Yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin beslenme eğitimini; % 35,5’inin aile ve arkadaşlarından, %34,9’unun ise tv, radyo vb. kitle iletişim araçlarından bilgi edindikleri saptanmıştır (Dölek 2004). Çalışmamızla paralellik gösterdiği belirlenmiştir.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde farklılığın önemli olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Bu farklılıkların sonucunda bireylerin sosyo-ekonomik durumlarının, beslenme eğitiminin alınmasında etkili olduğuna yorumlanabilir.

#### 4.2. Beslenme Bilgileri

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgisi sorularına vermiş oldukları cevaplar incelenmiştir.

Beslenme bilgisi sorularına verdikleri cevaplar incelendiğinde; bireylerin % 100,0'ının, "Sık tüketildiğinde çürüklere sebep olur." sorusuna doğru cevap verdikleri saptanmıştır. Bireylerin süt ile ilgili sorulan soruları doğru cevaplama oranları oldukça yüksektir (sırasıyla % 99,7, % 97,3, % 94,5) (Ek-2). Bu durumun bireylerin hayvancılık ve süt üretimi yaptığından dolayı konu hakkında bilgi sahibi olduğu ve kullanımını da bu bilgiye göre yaptığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireyler en fazla, B vitamini bakımından zengin olan besine yanlış cevap vermiştir (Ek-2). Bireylerin sadece % 16,1'i, B vitamini bakımından zengin olan besinin tahıl olduğunu belirttikleri saptanmıştır.

Bireylerin beslenme bilgisi puan ortalaması  $67,87 \pm 4,28$ 'dir. Başarı derecesine göre "İyi" seviye puan aralığında olduğu saptanmıştır. DSED' in puan ortalamasının ( $49,68 \pm 3,81$ ), YSED' in puan ortalamasından ( $85,03 \pm 4,34$ ) düşük olduğu belirlenmiştir (Ek-2). İstatistiksel açıdan incelendiğinde anlamlı bir farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

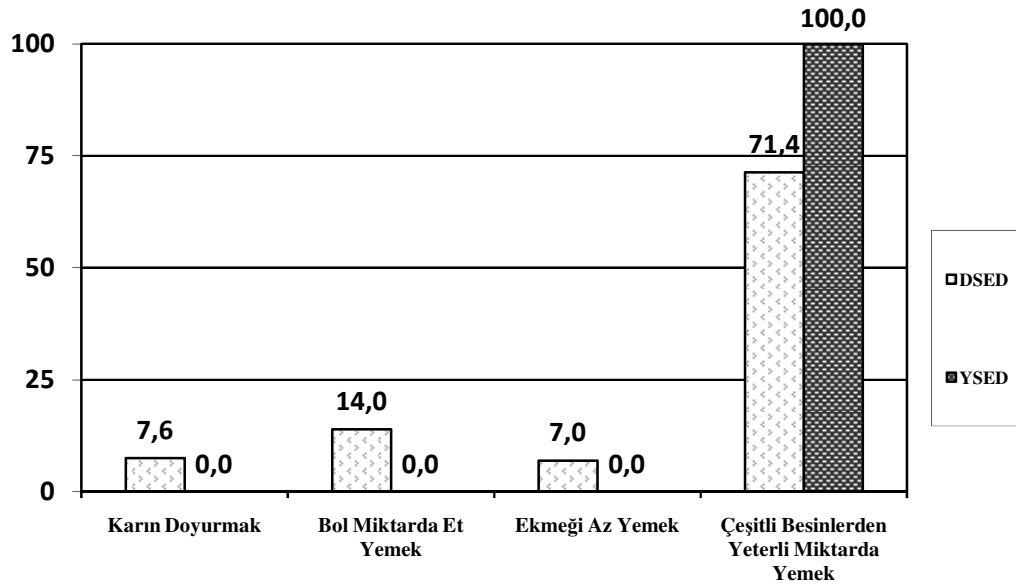
Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin aralarında anlamlı bir farklılığın olması maddi durum ve eğitim seviyesindeki farklılıktan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Karayomruk (2002)'un yapmış olduğu araştırma bizim araştırmamızla paralellik göstermektedir. Karayomruk' un araştırmasında, beslenme eğitimi alan, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylere oranla beslenme bilgisi sorularına daha fazla doğru cevap verdiği ve bunun istatistiksel açıdan önemli olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin yeterli beslenmenin koşuluna verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 4 ve grafik 1'de verilmiştir.

**Tablo 4. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeterli Beslenmenin Koşuluna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yeterli Beslenmenin Koşulları              | DSED |       | YSED |       | Toplam |       |
|--------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|
|                                            | S    | %     | S    | %     | S      | %     |
| Karın Doyurmak                             | 13   | 7,6   | -    | -     | 13     | 3,9   |
| Bol Miktarda Et Yemek                      | 24   | 14,0  | -    | -     | 24     | 7,3   |
| Ekmeği Az Yemek                            | 12   | 7,0   | -    | -     | 12     | 3,6   |
| Çeşitli Besinlerden Yeterli Miktarda Yemek | 122  | 71,4  | 159  | 100,0 | 281    | 85,2  |
| Toplam                                     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |



**Grafik 1. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeterli Beslenmenin Koşuluna Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 4 ve grafik 1’te incelenebileceği gibi; bireylerin % 85, 2’sinin doğru cevap verdikleri saptanmıştır. DSED’ deki bireylerin % 71,4’ü, YSED’ deki bireylerin ise % 100,0’ı yeterli beslenmenin koşulunu doğru olarak bildikleri belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 7,6’sı karın doyurmak, % 14,0’ı bol miktarda et yemek, % 7,0’ı ise ekmeği az yemek cevaplarını verdikleri saptanmıştır.

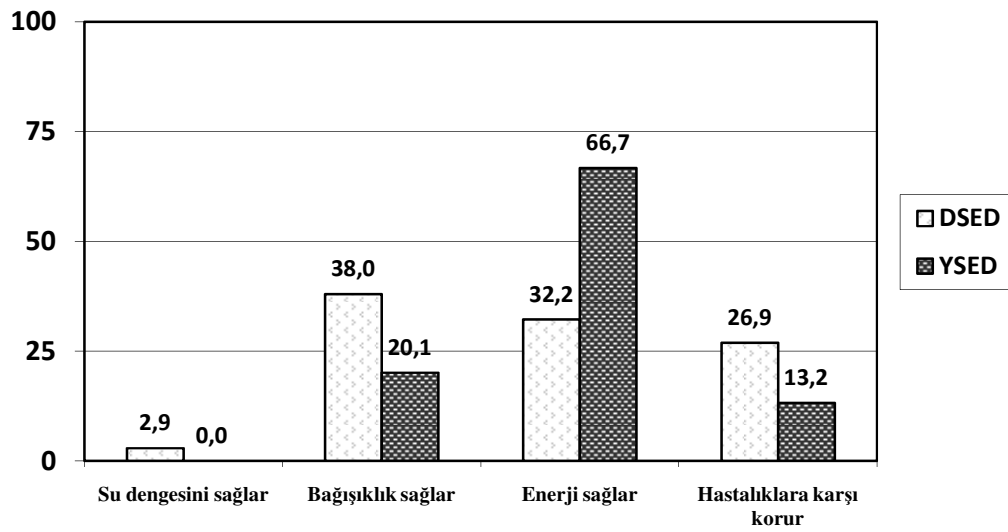
Aytekin (1999)’in çalışmasında; bireylerin % 46,0’ ı ön test sırasında beslenmenin tanımını sağlıklı yaşamayı ve normal büyümeyi sağlamak amacıyla besin öğelerini vücuda almak olarak belirtmişler, bu oran eğitim, kitap ve eğitim-kitap gibi verilen eğitimler sonucunda % 62,0’a çıktığı saptanmıştır.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin yağların vücuttaki en önemli görevine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 5 ve grafik 2’de verilmiştir.

**Tablo 5. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yağların Vücuttaki En Önemli Görevine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yağların Vücuttaki En Önemli Görevi | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|-------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                                     | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Su dengesini sağlar                 | 5    | 2,9   | -    | -     | 5      | 1,5   | 41,329              | 3  | .000* |
| Bağışıklık sağlar                   | 65   | 38,0  | 32   | 20,1  | 97     | 29,4  |                     |    |       |
| Enerji sağlar                       | 55   | 32,2  | 106  | 66,7  | 161    | 48,8  |                     |    |       |
| Hastalıklara karşı korur            | 46   | 26,9  | 21   | 13,2  | 67     | 20,3  |                     |    |       |
| Toplam                              | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 2. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yağların Vücuttaki En Önemli Görevine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

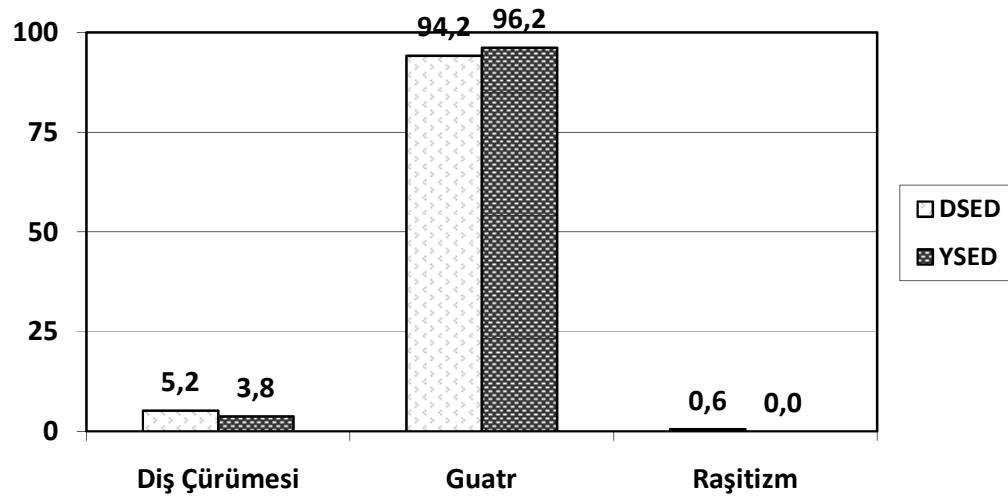
Tablo 5 ve grafik 2’de görülebileceği gibi, araştırmaya katılan bireylerin % 48,8’inin yağların vücuttaki en önemli görevini doğru olarak (enerji sağlar) cevapladıkları belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde ise; DSED’ deki bireylerin % 38,0’ının, YSED’ deki bireylerin ise % 20,1’inin yağların görevi olarak “bağışıklık sağlar” cevabını verdiği saptanmıştır. YSED’ deki bireylerin % 66,7’sinin, DSED’ deki bireylerin ise % 32,2’sinin yağların vücuttaki görevini doğru olarak cevaplamışlardır. DSED’ deki bireylerin % 2,9’u soruya “su dengesini sağlar” cevabını verdiği belirlenmiştir.

Yapılan başka bir çalışmada, bireylerin % 61,5’inin yağların görevini enerji sağlamak olarak belirttikleri saptanmıştır (Birsen 2004). Her iki çalışmada da verilen cevapların istatistiksel açıdan önemli olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin vücuda yeteri kadar iyot alınmadığında görülen hastalığa verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 6’da ve grafik 3’te verilmiştir.

**Tablo 6. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar İyot Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Görülen Hastalık | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                  |      |       |      |       |        |       | $\chi^2$            | sd | p      |
|                  | S    | %     | S    | %     | S      | %     |                     |    |        |
| Diş Çürümesi     | 9    | 5,2   | 6    | 3,8   | 15     | 4,5   | 1,369               | 2  | p> .05 |
| Guatr            | 161  | 94,2  | 153  | 96,2  | 314    | 95,2  |                     |    |        |
| Raşitizm         | 1    | 0,6   | -    | -     | 1      | 0,3   |                     |    |        |
| Toplam           | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 3. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar İyot Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

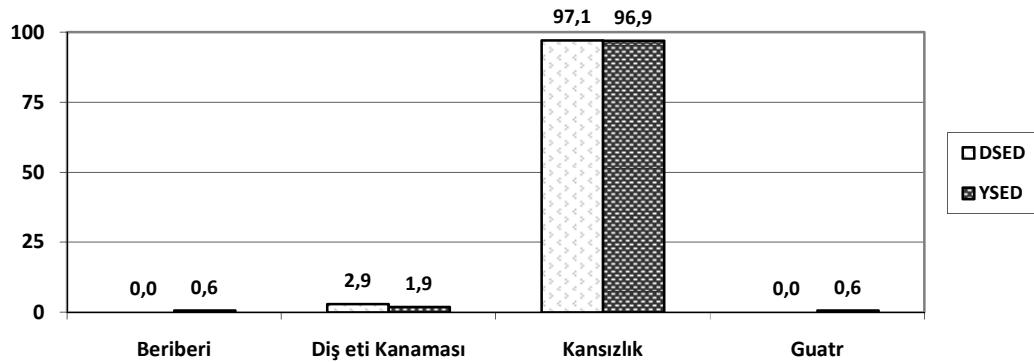
Tablo 6 ve grafik 3’ de; bireylerin % 95,2’sinin doğru cevap (guatr) verdikleri belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 94,2’ sinin guatr, % 5,2’sünün dış çürümesi, YSED’ deki bireylerin ise % 96,2’ sinin guatr, % 3,8’inin dış çürümesi cevabını verdikleri saptanmıştır.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde anlamlı değildir ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin vücuda yeteri kadar demir alınmadığında görülen hastalığa verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 7 ve grafik 4’te verilmiştir.

**Tablo 7. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar Demir Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Görülen Hastalık | DSED |       | YSED |       | Toplam |       |
|------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|
|                  | S    | %     | S    | %     | S      | %     |
| Beriberi         | -    | -     | 1    | 0,6   | 1      | 0,3   |
| Dış eti Kanaması | 5    | 2,9   | 3    | 1,9   | 8      | 2,4   |
| Kansızlık        | 166  | 97,1  | 154  | 96,9  | 320    | 97,0  |
| Guatr            | -    | -     | 1    | 0,6   | 1      | 0,3   |
| Toplam           | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |



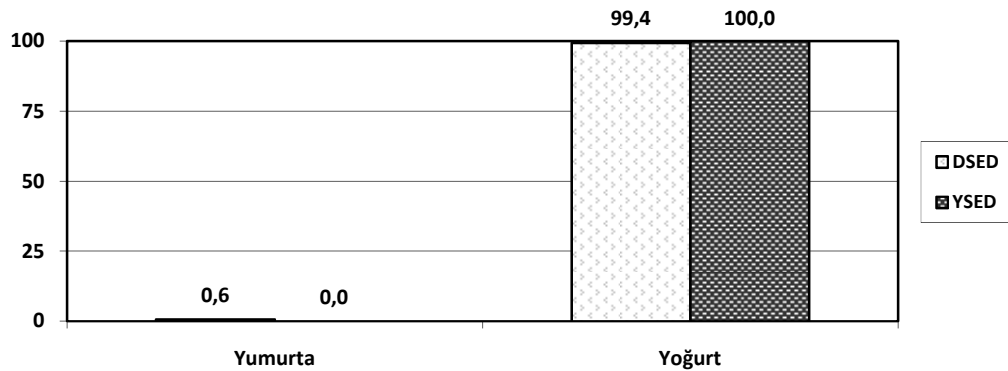
**Grafik 4. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda Yeteri Kadar Demir Alınmadığında Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 7 ve grafik 4'te incelenebileceği gibi; bireylerin % 97,0'ının doğru cevabı (kansızlık) verdikleri belirlenmiştir. Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde ise; DSED' deki bireylerin % 97,1' inin kansızlık, % 2,9'unun dış eti kanaması, YSED' deki bireylerin ise % 96,9' unun kansızlık, % 1,9'unun dış eti kanaması, % 0,6'sının da beriberi ve guatr cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin sütün yerini tutan yiyeceğe verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 8 ve grafik 5'te verilmiştir.

**Tablo 8. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Sütün Yerini Tutan Yiyecek | DSED |       | YSED |       | Toplam |       |
|----------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|
|                            | S    | %     | S    | %     | S      | %     |
| Yumurta                    | 1    | 0,6   | -    | -     | 1      | 0,3   |
| Yoğurt                     | 170  | 99,4  | 159  | 100,0 | 329    | 99,7  |
| Toplam                     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |



**Grafik 5. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

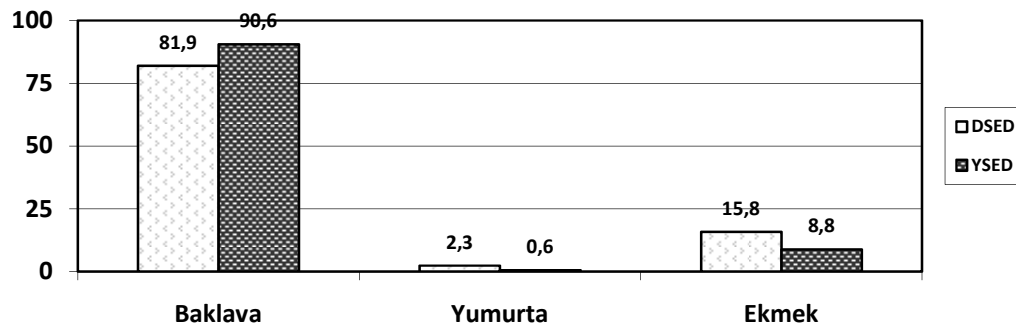
Tablo 8 ve Grafik 5’de görülebileceği gibi; bireylerin % 99,7’ sinin sütun yerini tutan yiyeceği doğru cevapladığı (yoğurt) saptanmıştır. DSED’ deki bireylerin % 99,4’ü yoğurt, % 0,6’sı yumurta, YSED’ deki bireylerin ise % 100,0’ının yoğurt cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Yapılan bir araştırmada; bireylerin sütun yerini tutan yiyeceğe verdikleri doğru cevapların oranı, bu araştırmadan düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmada bireylerin % 23,5’inin ıspanak, % 61, 8’inin ise doğru cevap (yoğurt) verdikleri saptanmıştır (Çelik 2006).

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin vücuda en fazla enerji sağlayan yiyeceğe verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 9 ve grafik 6’da verilmiştir.

**Tablo 9. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda En Fazla Enerji Sağlayan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yiyecekler | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|            | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Baklava    | 140  | 81,9  | 144  | 90,6  | 284    | 86,1  | 5,549               | 2  | p> .05 |
| Yumurta    | 4    | 2,3   | 1    | 0,6   | 5      | 1,5   |                     |    |        |
| Ekmek      | 27   | 15,8  | 14   | 8,8   | 41     | 12,4  |                     |    |        |
| Toplam     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 6. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Vücuda En Fazla Enerji Sağlayan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

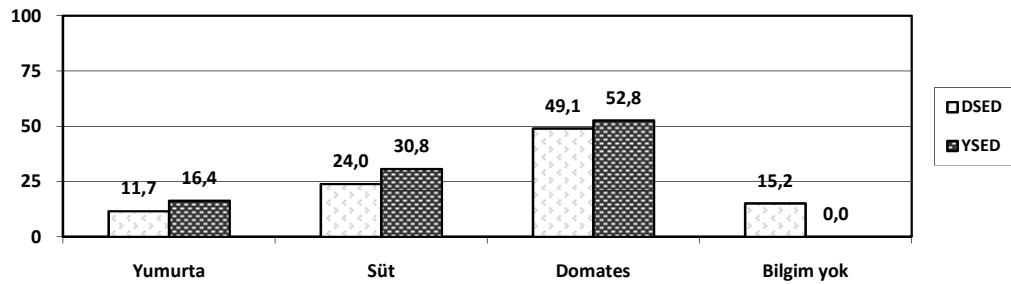
Tablo 9 ve grafik 6’da görülebileceği gibi; bireylerin % 86,1’ inin doğru cevap (baklava) verdiği saptanmıştır. Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde ise, DSED’ deki bireylerin % 81,9’ unun baklava, % 15,8’inin ekmek, % 2,3’ünün yumurta, YSED’ deki bireylerin ise % 90,6’ sının baklava, % 8,8’inin ekmek, % 0,6’sının ise yumurta cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin vücuda en fazla enerji veren yiyeceğe vermiş oldukları cevaplar istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin C Vitamini bakımından zengin olan besine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 10 ve grafik 7’de verilmiştir.

**Tablo 10. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin C Vitamini Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besinler   | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |           |
|------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-----------|
|            | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p         |
| Yumurta    | 20   | 11,7  | 26   | 16,4  | 46     | 13,9  | 4,548               | 2  | $p > .05$ |
| Süt        | 41   | 24,0  | 49   | 30,8  | 90     | 27,3  |                     |    |           |
| Domates    | 84   | 49,1  | 84   | 52,8  | 168    | 50,9  |                     |    |           |
| Bilgim yok | 26   | 15,2  | -    | -     | 26     | 7,9   |                     |    |           |
| Toplam     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |           |



**Grafik 7. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin C Vitamini Bakımından Zengin Olan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 10 ve grafik 7 incelenebileceği gibi; bireylerin % 50,9' unun soruyu doğru cevapladıkları (domates) saptanmıştır. Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre verdikleri cevaplara bakıldığında; DSED' deki bireylerin % 49,1'i domates, % 24,0'ı süt, % 11,7'si yumurta, %15,2'sinin bilgim yok, YSED' deki bireylerin ise % 52,8'i domates, % 30,8'i süt, % 16,4'ü ise yumurta cevabını verdiği belirlenmiştir.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde farklılığın önemsiz olduğu belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

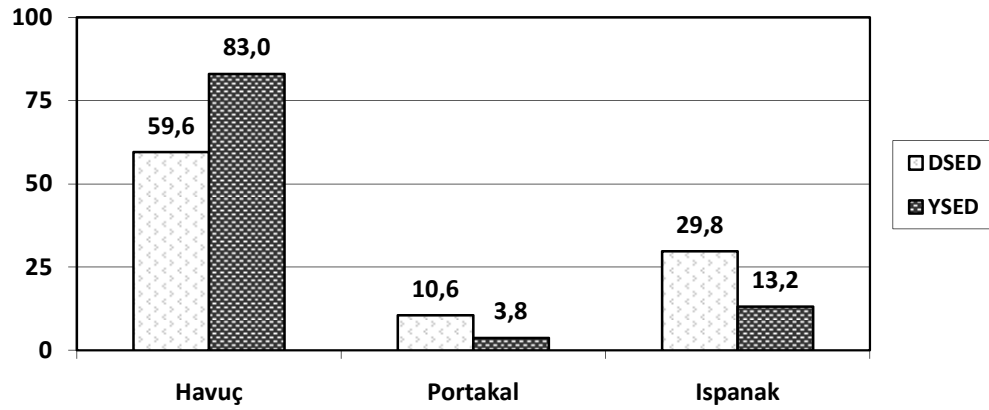
Çelik (2006)'in çalışmasında; araştırmaya katılan bireylerin C vitamini bakımından zengin olan yiyeceğe vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde, % 61,4' ünün doğru cevap verdiği ve araştırmamızla paralellik gösterdiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin A vitamini bakımından zengin olan besine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 11 ve grafik 8'de verilmiştir.

**Tablo 11. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besinler | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|----------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|          | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Havuç    | 102  | 59,6  | 132  | 83,0  | 234    | 70,9  | 27,084              | 2  | .000* |
| Portakal | 18   | 10,6  | 6    | 3,8   | 24     | 7,3   |                     |    |       |
| Ispanak  | 51   | 29,8  | 21   | 13,2  | 72     | 21,8  |                     |    |       |
| Toplam   | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 8. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Bakımından Zengin Olan Besine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

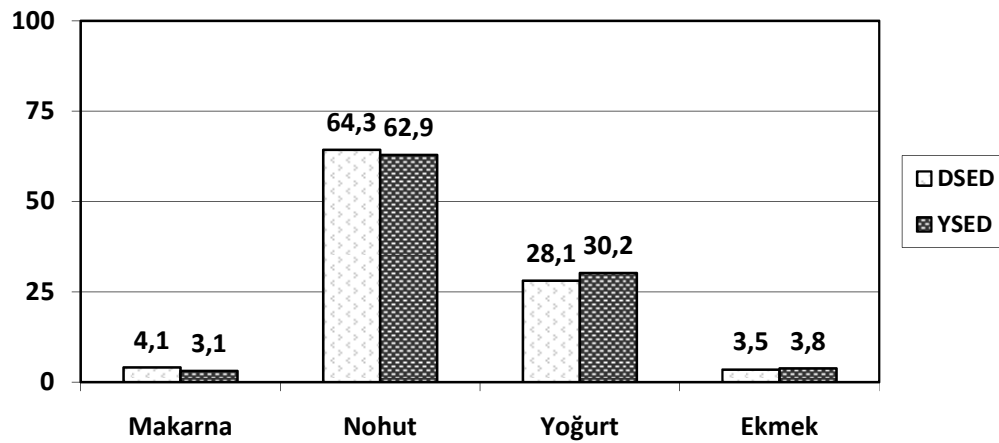
Tablo 11 ve grafik 8’de; bireylerin % 70,9’ü soruyu doğru cevapladıkları (havuç) saptanmıştır. DSED’ deki bireylerin % 59,6’sı havuç, % 29,8’i ıspanak, % 10,6’sı portakal cevabını, YSED’ deki bireylerin ise % 83,0’ı havuç, % 13,2’sinin ıspanak, % 3,8’inin portakal cevabını verdikleri belirlenmiştir.

YSED’ deki bireylerin doğru cevap verme oranı (% 83,0), DSED’ deki bireylerin oranından (% 59,6) daha yüksektir ve istatistiksel açıdan önemlidir ( $p < .05$ )

Araştırmaya katılan bireylerin etin yerini tutan yiyeceğe verdiği cevapların dağılımları Tablo 12 ve grafik 9’da verilmiştir.

**Tablo 12. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etin Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yiyecekler | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |           |
|------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-----------|
|            | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p         |
| Makarna    | 7    | 4,1   | 5    | 3,1   | 12     | 3,7   | ,374                | 3  | $p > .05$ |
| Nohut      | 110  | 64,3  | 100  | 62,9  | 210    | 63,6  |                     |    |           |
| Yoğurt     | 48   | 28,1  | 48   | 30,2  | 96     | 29,1  |                     |    |           |
| Ekmek      | 6    | 3,5   | 6    | 3,8   | 12     | 3,6   |                     |    |           |
| Toplam     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |           |



**Grafik 9. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etin Yerini Tutan Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 12 ve grafik 9’da incelenebileceği gibi; bireylerin % 63,6’sının doğru (nohut) cevabı verdikleri belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 64,3’ü nohut, % 28,1’i yoğurt, % 3,5’i ekmek, YSED’ deki bireylerin ise % 62,9’u nohut, % 30,2’si yoğurt, % 3,8’inin ekmek cevabını verdikleri saptanmıştır.

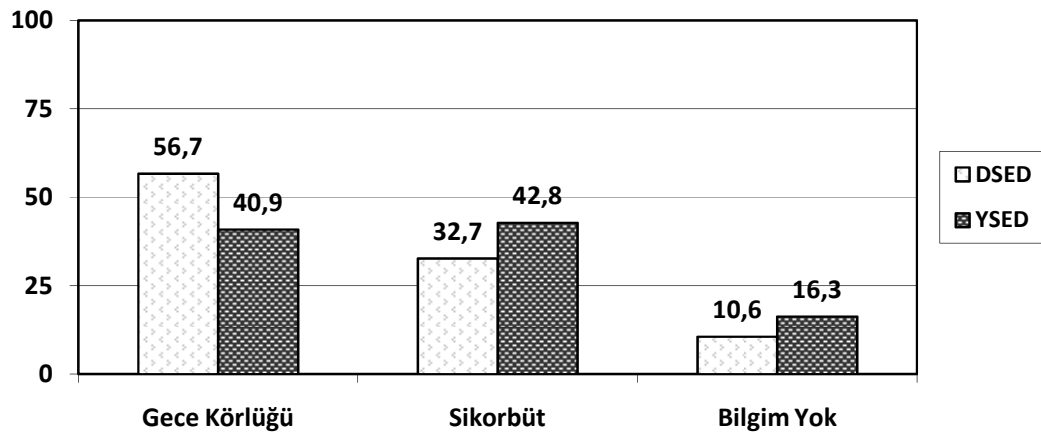
İstatistiksel açıdan verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık yoktur ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin A vitamini eksikliğinde ortaya çıkan hastalığa verdikleri cevapların dağılımları Tablo 13 ve grafik 10’ da verilmiştir.

**Tablo 13. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Eksikliğinde Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Hastalıklar  | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|--------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|              | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Gece körlüğü | 97   | 56,7  | 65   | 40,9  | 162    | 49,1  | 8,512               | 2  | .014* |
| Sikorbüt     | 56   | 32,7  | 68   | 42,8  | 124    | 37,6  |                     |    |       |
| Bilgim yok   | 18   | 10,6  | 26   | 16,3  | 44     | 13,3  |                     |    |       |
| Toplam       | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 10. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin A Vitamini Eksikliğinde Görülen Hastalığa Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 13 ve grafik 10’da görülebileceği gibi; araştırmaya katılan bireylerin % 49,1’ inin doğru cevap (gece körlüğü) verdikleri saptanmış, DSED’ deki bireylerin YSED’ deki bireylerden doğru cevaplama oranında daha başarılı oldukları (sırasıyla % 56,7 ve % 40,9) belirlenmiştir ( $p < .05$ )

DSED’ deki bireylerin % 32,7’sinin sikobüt, % 10,6’sının bilgim yok, YSED’ deki bireylerin ise % 42,8’sinin sikorbüt, % 16,3’ünün bilgim yok cevabını vermesi, bireylerin A vitamin yetersizliğinde ortaya çıkan hastalık konusunda sağlıklı bir bilgiye sahip olmadıklarına yorumlanabilir.

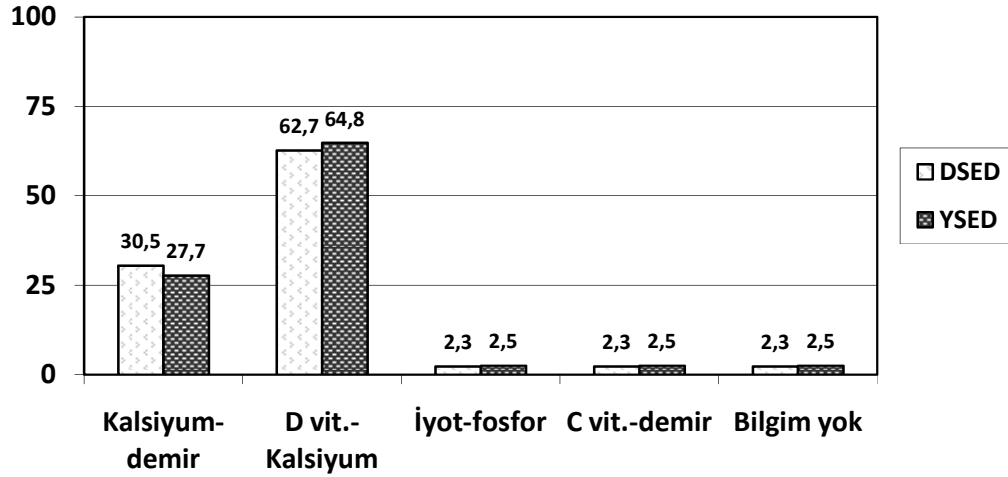
Yiğit (2006)’in araştırmasında bireylerin A vitamini eksikliğinde ortaya çıkan hastalığa vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde; soruya verilen doğru cevap oranı bizim araştırmamızdan daha düşük olduğu görülmektedir. Yiğit’in araştırma kapsamına aldığı bireylerin % 12,0’ı soruyu doğru olarak cevapladıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin kemiklerin ve dişlerin sağlığında etkin olan besin öğelerine verdikleri cevaplar Tablo 14 ve grafik 11’ verilmiştir.

**Tablo 14. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kemiklerin ve Dişlerin Sağlığında Etkin Olan Besin Öğelerine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besin Öğeleri       | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|---------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                     | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Kalsiyum-demir      | 52   | 30,5  | 44   | 27,7  | 96     | 29,1  | ,307                | 4  | p> .05 |
| D vitamini-Kalsiyum | 107  | 62,7  | 103  | 64,8  | 210    | 63,7  |                     |    |        |
| İyot-fosfor         | 4    | 2,3   | 4    | 2,5   | 8      | 2,4   |                     |    |        |
| C vitamini-demir    | 4    | 2,3   | 4    | 2,5   | 8      | 2,4   |                     |    |        |
| Bilgim yok          | 4    | 2,3   | 4    | 2,5   | 8      | 2,4   |                     |    |        |
| Toplam              | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |

\*=  $p < .05$



**Grafik 11. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kemiklerin ve Dişlerin Sağlığında Etkin Olan Besin Öğelerine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 14 ve grafik 11’de; bireylerin % 63,7’sinin doğru cevabı (D vitamini-kalsiyum) verdikleri saptanmıştır. Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin soruya verdikleri cevapların oranı birbirine yakındır (% 62,7 ve % 64,8).

DSED’ deki bireylerin % 30,5’ i, YSED’ deki bireylerin ise % 27,7’si soruya kalsiyum-demir cevabını verdikleri belirlenmiştir. Bireylerin % 2,4’ünün soruya iyot-fosfor, C vitamini ve bilgim yok cevabını verdiği saptanmıştır.

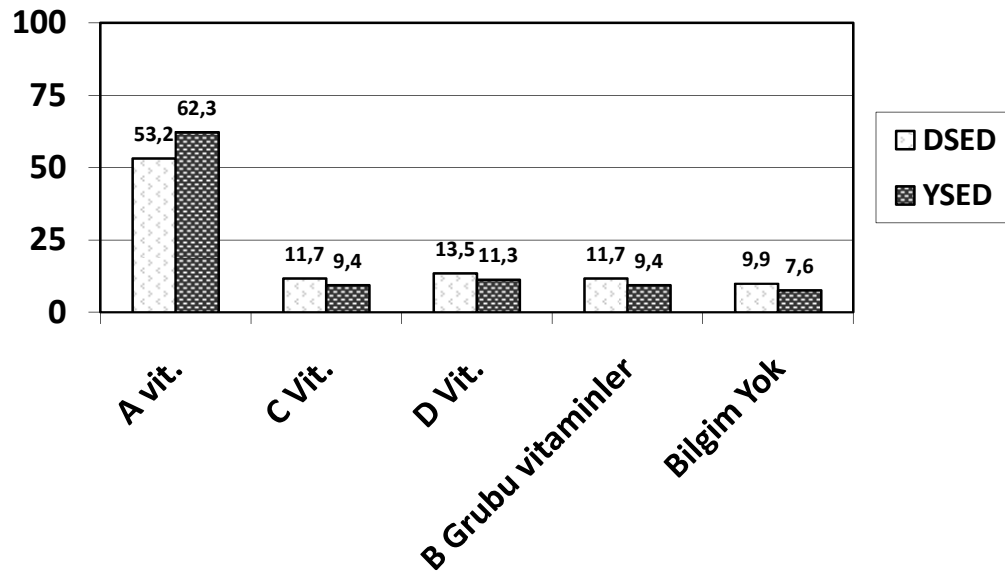
Bu araştırmada; diş ve kemik gelişiminin sağlığında etkin olan vitamin ve minerallere doğru cevap verme oranı yapılan bazı çalışmalardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yiğit (2006)’in araştırmasında; yetersizliğinde bacaklarda çarpıklık, kemiklerde kolay kırılma ve erime görülen vitamine bireylerin % 18,0’ının D vitamini cevabını verdikleri saptanmıştır. Yapılan diğer bir araştırmada; bireylerin kemik ve diş sağlığında etkin olan vitamin ve minerallere doğru olarak cevap verme oranı % 38,0’dır (Erten 2006).

Araştırmaya katılan bireylerin verdikleri cevaplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Bireylerin göz sağlığında önemli olan vitamine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 15 ve grafik 12’de verilmiştir.

**Tablo 15. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Göz Sağlığında Önemli Olan Vitamine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Vitaminler         | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|--------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                    | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| A vitamini         | 91   | 53,2  | 99   | 62,3  | 190    | 57,6  | 2,805               | 4  | p> .05 |
| C vitamini         | 20   | 11,7  | 15   | 9,4   | 35     | 10,6  |                     |    |        |
| D vitamini         | 23   | 13,5  | 18   | 11,3  | 41     | 12,4  |                     |    |        |
| B grubu vitaminler | 20   | 11,7  | 15   | 9,4   | 35     | 10,6  |                     |    |        |
| Bilgim yok         | 17   | 9,9   | 12   | 7,6   | 29     | 8,8   |                     |    |        |
| Toplam             | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 12. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Göz Sağlığında Önemli Olan Vitamine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 15 ve grafik 12’de incelenebileceği gibi; bireylerin % 57,6’sının doğru cevapladıkları (A vitamini) belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 53,2’sinin doğru cevabı verdiği, % 13,5’inin D vitamini, % 11,7’sinin C ve B grubu vitaminler cevabını verdikleri belirlenmiştir. YSED’ deki bireylerin % 62,3’ü soruyu doğru cevaplamıştır. YSED’ deki bireylerin % 11,3’ü D vitamini, % 9,4’ünün de C ve B grubu vitaminler cevabını verdiği saptanmıştır.

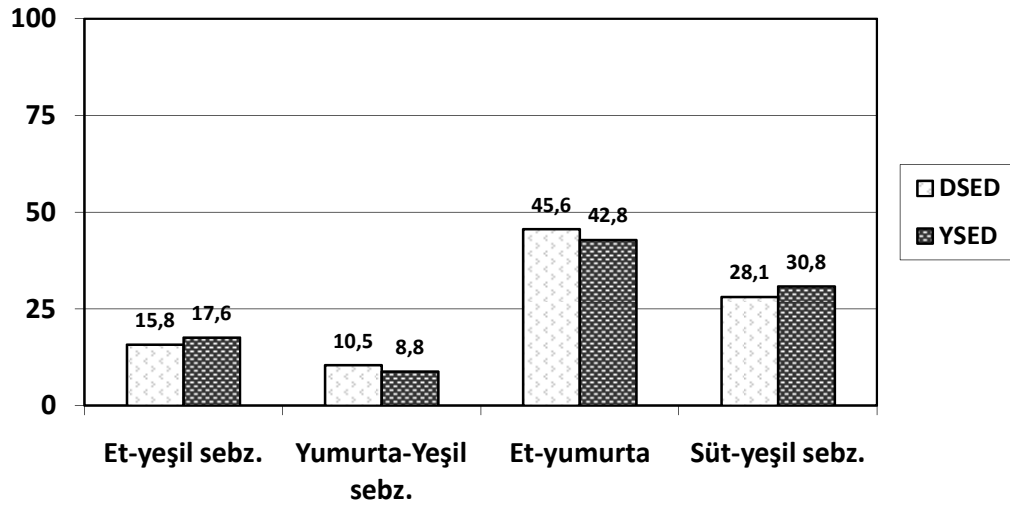
İstatistiksel açıdan verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireylerin, sık tüketildiğinde diş çürümelerine neden olan besin nedir sorusuna, tümünün (% 100,0) doğru cevap (Şeker) verdikleri belirlenmiştir.

Bireylerin en zengin protein kaynağı olan besine vermiş oldukları cevapların dağılımları Tablo 16 ve grafik 13’te verilmiştir.

**Tablo 16. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin En Zengin Protein Kaynağı Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besinler               | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                        | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Et-yeşil sebzeler      | 27   | 15,8  | 28   | 17,6  | 55     | 16,7  | ,778                | 3  | p> .05 |
| Yumurta-yeşil sebzeler | 18   | 10,5  | 14   | 8,8   | 32     | 9,7   |                     |    |        |
| Et-yumurta             | 78   | 45,6  | 68   | 42,8  | 146    | 44,2  |                     |    |        |
| Süt-yeşil sebzeler     | 48   | 28,1  | 49   | 30,8  | 97     | 29,4  |                     |    |        |
| Toplam                 | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 13. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin En Zengin Protein Kaynağı Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 20 ve grafik 13 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin % 44,2'sinin et-yumurta cevabını verdikleri saptanmıştır. DSED' deki bireylerin 45,6'sının, YSED' deki bireylerin ise 42,8'inin soruyu doğru cevapladıkları (et-yumurta), DSED' deki bireylerin % 45,6'sı et-yumurta, % 28,1'inin süt-yeşil sebzeler, % 10,5'inin ise yumurta-yeşil sebzeler, YSED' deki bireylerin ise

% 30,8'inin süt-yeşil sebzeler, % 8,8'inin yumurta-yeşil sebzeler cevabını verdikleri belirlenmiştir.

İstatistiksel açıdan incelendiğinde; verilen cevaplar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ( $p > .05$ ).

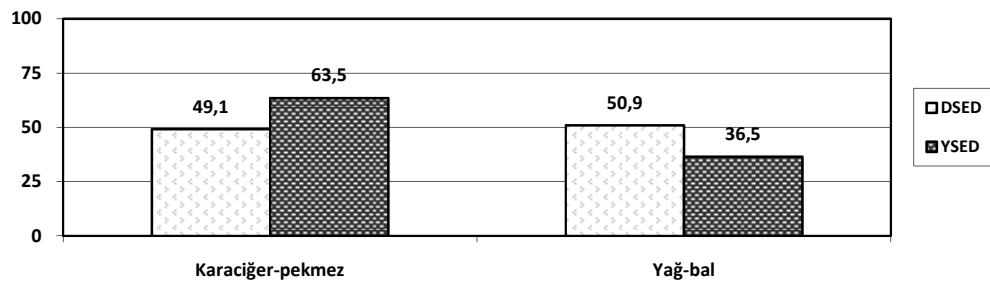
Yapılan bir çalışmada; bireylerin % 78,5' inin A vitaminin zengin protein kaynağı nedir sorusuna (son test sonrası) et-yumurta cevabını verdiği belirlenmiştir (Aytekin 1999).

Araştırmaya katılan bireylerin kansızlıkta verilebilecek en uygun besinlere verdikleri cevapların dağılımları Tablo 17 ve grafik 14'te verilmiştir.

**Tablo 17. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kansızlıkta Verilebilecek En Uygun Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besinler         | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                  | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Karaciğer-pekmez | 84   | 49,1  | 101  | 63,5  | 185    | 56,1  | 6,935               | 1  | .006* |
| Yağ-bal          | 87   | 50,9  | 58   | 36,5  | 145    | 43,9  |                     |    |       |
| Toplam           | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 14. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Kansızlıkta Verilebilecek En Uygun Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 17 ve grafik 14'te; araştırmaya katılan bireylerin % 56,1' inin doğru cevabı (karaciğer-pekmez) verdikleri belirlenmiştir.

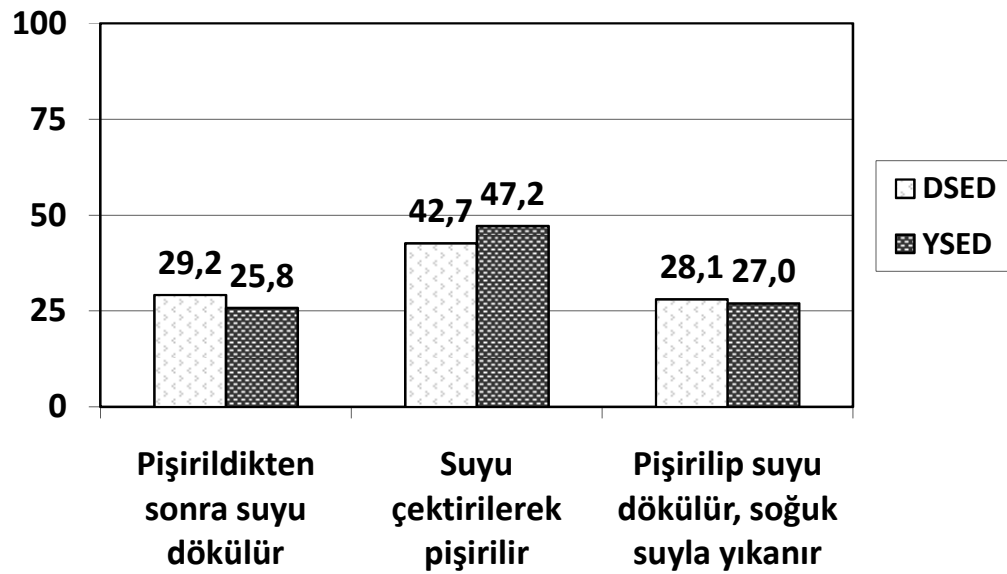
Tablo 17 ve grafik 14'te incelenebileceği gibi; DSED' deki bireylerin % 49,1'i, YSED' deki bireylerin ise % 63,5'inin doğru cevap verdiği (Karaciğer-pekmez), DSED' deki bireylerin % 50,9'unun, YSED' deki bireylerin ise % 36,5'inin yanlış cevap verdiği belirlenmiştir. Yapılan bir araştırmada; yüksek okullarda öğrenim gören bireylerin % 87,2'si, pekmezin demir bakımından zengin bir besin olduğunu belirtmişlerdir (Erten 2006). Bu araştırmada bireylerin demir'in vücutta kullanımı ve yararları konusundaki bilgisi, Erten' in araştırma kapsamına aldığı bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin kansızlıkta verilebilecek en uygun besinlere verdikleri cevaplara göre dağılımları istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Bireylerin makarnanın pişirilmesinde en uygun yönteme verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 18 ve grafik 15'te verilmiştir.

**Tablo 18. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Makarnanın Pişirilmesinde En Uygun Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler                                    | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|----------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                                              | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Piştirildikten sonra suyu dökülür            | 50   | 29,2  | 41   | 25,8  | 91     | 27,6  | ,756                | 2  | p> .05 |
| Suyu çektirilerek pişirilir                  | 73   | 42,7  | 75   | 47,2  | 148    | 44,8  |                     |    |        |
| Piştirilip suyu dökülür, soğuk suyla yıkanır | 48   | 28,1  | 43   | 27,0  | 91     | 27,6  |                     |    |        |
| Toplam                                       | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 15. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Makarnanın Pişirilmesinde En Uygun Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 18 ve grafik 15'te incelenebileceği gibi; araştırmaya katılan bireylerin % 44,8' inin doğru cevap (suyu çektilirerek pişirilir) verdiği saptanmıştır.

DSED' deki bireylerin % 42,7'si, YSED' deki bireylerin ise % 47,2'si soruyu doğru cevapladıkları (suyu çektilirerek) belirlenmiştir.

Makarnanın suyunun dökülmesi, suda eriyen vitaminlerin de bununla beraber atılması anlamına gelmektedir. Buna rağmen bireylerin pişirildikten sonra suyu dökülür (% 29,2 ve % 25,8) ve pişirilip suyu dökülür, soğuk suyla yıkanır (% 28,1 ve % 27,0) cevaplarını verdikleri belirlenmiştir.

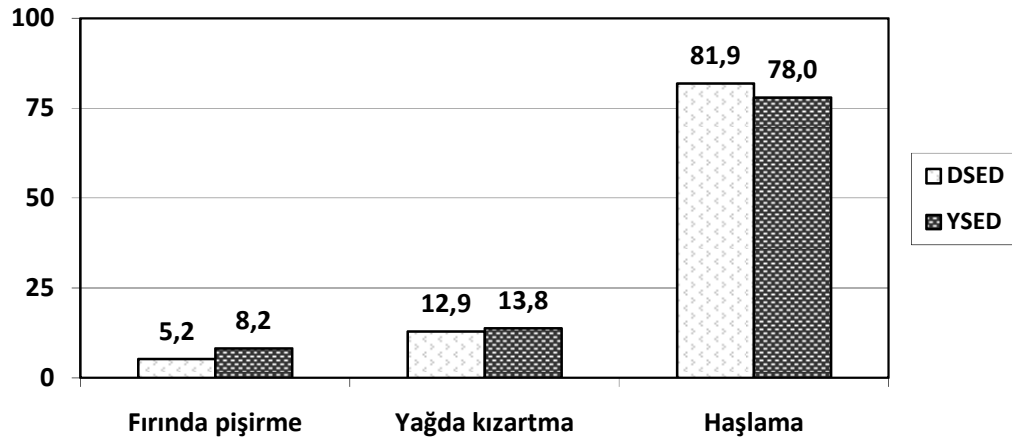
Aytekin (1999)'in yaptığı araştırmada, araştırma kapsamına alınan bireylerin % 23,0'ının suyu çektilirerek pişirilmesi gerektiğini belirttiği saptanmıştır. Aynı oran Erten (2006)'ın yapmış olduğu araştırmada % 70,0 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada elde edilen veriler, her iki araştırmadan da farklılık göstermektedir. Bu farklılığın; bireylerin yaşlarının, aile hayatındaki yemek pişirme işine olan etkisinden kaynaklandığına yorumlanabilir.

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin makarnanın pişirilmesinde en uygun yöneme verdikleri cevaplar istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin etlerin sağlık açısından uygun olan pişirme yöntemine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 19 ve grafik 16'da verilmiştir.

**Tablo 19. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etlerin Sağlık Açısından Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler       | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|-----------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                 | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Fırında pişirme | 9    | 5,2   | 13   | 8,2   | 22     | 6,7   | 1,262               | 2  | p> .05 |
| Haşlama         | 140  | 81,9  | 124  | 78,0  | 264    | 80,0  |                     |    |        |
| Yağda kızartma  | 22   | 12,9  | 22   | 13,8  | 44     | 13,3  |                     |    |        |
| Toplam          | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 16. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Etlerin Sağlık Açısından Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 19 ve grafik 16 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin % 80,0'ı doğru cevabı (haşlama) verdikleri belirlenmiştir.

Etin pişirilmesi için en uygun pişirme yöntemi haşlamadır (Anon 2004).

Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre verdikleri cevaplar incelendiğinde; DSED' deki bireylerin % 81,9'unun, YSED' deki bireylerin ise

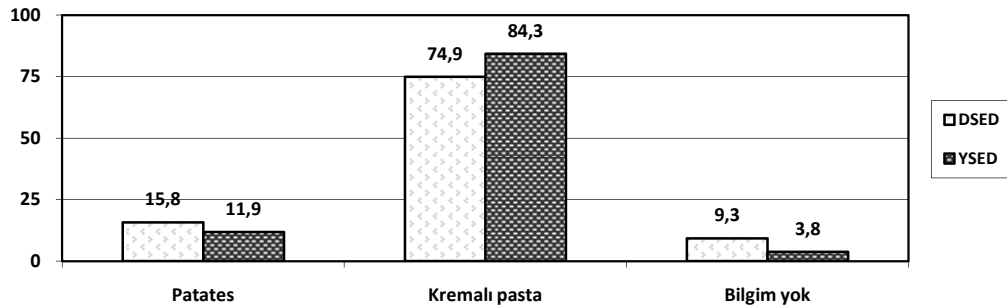
% 78,0'ının doğru cevabı, DSED' deki bireylerin % 12,9'unun yağda kızartma, % 5,2'sinin fırında pişirme, YSED' deki bireylerin ise % 13,8'inin yağda kızartma, % 8,2'sinin fırında pişirme cevabını verdikleri saptanmıştır.

Yiğit (2006)'ın araştırmasında, araştırmaya katılan bireylerin en sağlıklı pişirme yöntemine verdikleri cevaplar incelendiğinde; % 47,7'sinin haşlama cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Bireylerin oda sıcaklığında bekletilirse sağlığa zararlı hale gelen yiyeceğe verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 20 ve grafik 17 de verilmiştir.

**Tablo 20. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Oda Sıcaklığında Bekletilirse Sağlığa Zararlı Hale Gelen Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yiyecekler    | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|---------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|               | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Patates       | 27   | 15,8  | 19   | 11,9  | 46     | 13,9  | 5,645               | 2  | p> .05 |
| Kremalı Pasta | 128  | 74,9  | 134  | 84,3  | 262    | 79,4  |                     |    |        |
| Bilgim yok    | 16   | 9,3   | 6    | 3,8   | 22     | 6,7   |                     |    |        |
| Toplam        | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 17. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Oda Sıcaklığında Bekletilirse Sağlığa Zararlı Hale Gelen Yiyeceğe Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 20 ve grafik 17’de farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin oda sıcaklığında bekletilirse sağlığa zararlı hale gelen yiyeceğe verdikleri cevaplara göre dağılımları incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin % 79,4’ ünün doğru cevap (kremalı pasta) verdiği belirlenmiştir.

DSED’ deki bireylerin % 74,9’u, YSED’ deki bireylerin ise % 84,3’ü soruyu doğru cevaplamışlardır. DSED’ deki bireylerin % 15,8’i, YSED’ deki bireylerin ise % 11,9’u patates cevabını vermiştir. Araştırmaya katılan bireylerin % 6,7’ si cevabı bilmediğini belirtmişlerdir. İstatistiksel açıdan incelendiğinde; verilen cevaplar arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır ( $p > .05$ )

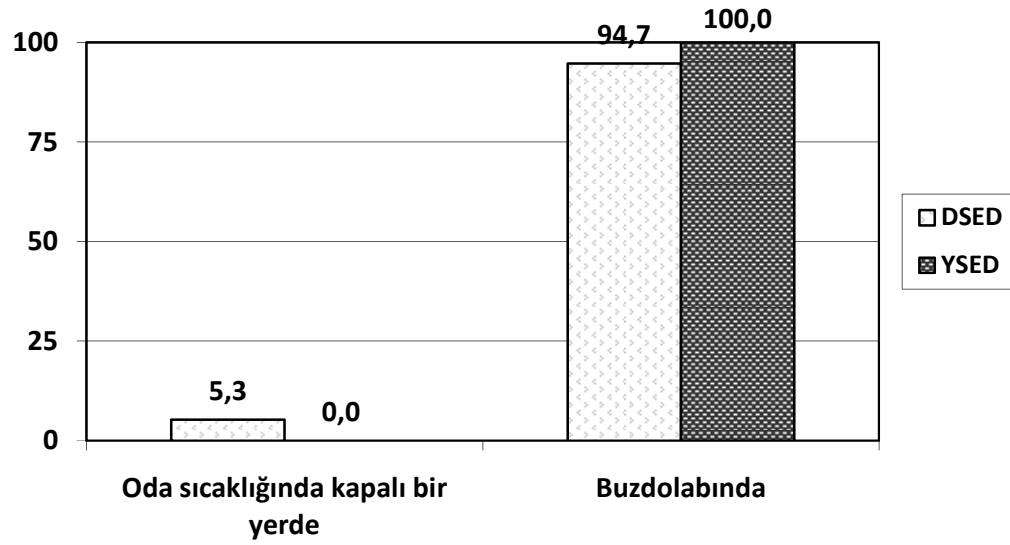
Patates, uzun süre sıcak ve nemli ortamda bırakılırsa filizlenir, filizlenmiş patatesin yenmesi sonucunda “solanin zehirlenmesi” (besin zehirlenmesi) meydana gelmektedir (Baysal 1999; a). Filizlenmiş patatesin zehirlenme meydana getireceği halk tarafından da bilinmektedir. Bireylerin % 13,9’unun soruya patates cevabını, bu bilgiye paralel olarak verdiği düşünülmektedir.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin sütun uygun olan bekletme yöntemine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 21 ve grafik 18’de verilmiştir.

**Tablo 21. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Bekletme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler                         | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|-----------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                                   | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Oda sıcaklığında kapalı bir yerde | 9    | 5,3   | -    | -     | 9      | 2,7   | 8,603               | 1  | .003* |
| Buzdolabında                      | 162  | 94,7  | 159  | 100,0 | 321    | 97,3  |                     |    |       |
| Toplam                            | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 18. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Bekletme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 21 ve grafik 18 de görülebileceği gibi; araştırmaya katılan bireylerin % 97,3'ünün soruyu doğru cevapladıkları (buzdolabında) belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin oda sıcaklığında bekletilirse sağlığa zararlı hale gelen yiyeceğe verdikleri cevaplar sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde ise; DSED' deki bireylerin % 94,7'sinin, YSED' deki bireylerin ise % 100,0'ının buzdolabında cevabını verdikleri saptanmıştır ( $p < .05$ ).

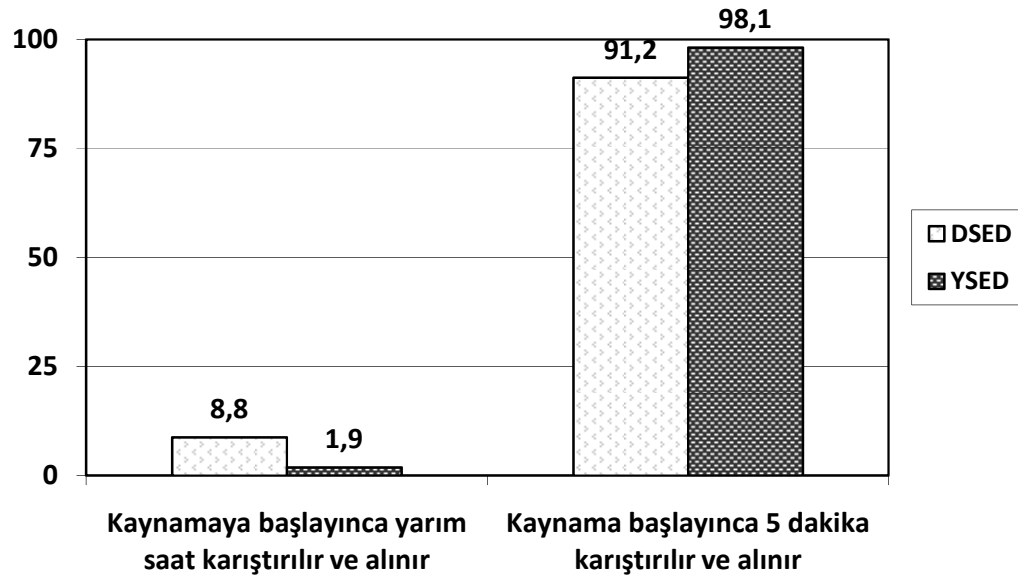
Bireylerin % 2,7'si sütün oda sıcaklığında, kapalı bir yerde saklanması cevabını verdiği belirlenmiştir. DSED' deki bireylerin arasında buzdolabına sahip olmayanlar olduğu düşünülürse; ekonomik imkânların beslenme alışkanlıkları üstünde etkili olduğu düşünülebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin sütün uygun olan pişirme yöntemine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 22 ve grafik 19' da verilmiştir.

**Tablo 22. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler                                              | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|--------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                                                        | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Kaynamaya başlayınca yarım saat karıştırılır ve alınır | 15   | 8,8   | 3    | 1,9   | 18     | 5,5   | 7,574               | 1  | .006* |
| Kaynama başlayınca 5 dakika karıştırılır ve alınır     | 156  | 91,2  | 156  | 98,1  | 312    | 94,5  |                     |    |       |
| Toplam                                                 | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 19. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sütün Uygun Olan Pişirme Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 22 ve grafik 19’da farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin sütün uygun olan pişirme yöntemine verdikleri cevaplara göre dağılımları incelendiğinde; bireylerin % 94,5’inin doğru cevap (kaynama başlayınca 5 dakika karıştırılır ve alınır) verdiği belirlenmiştir.

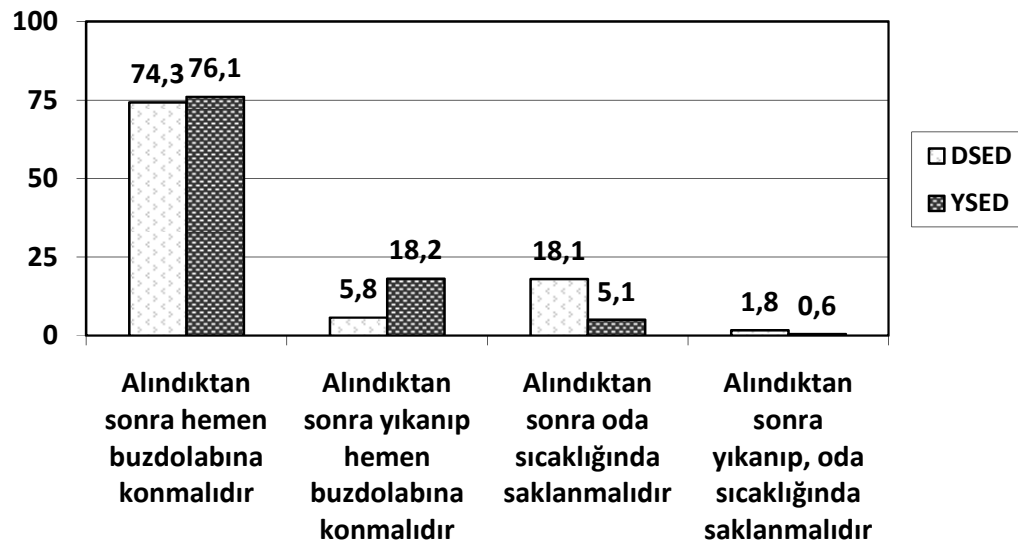
DSED’ deki bireylerin % 91,2’si, YSED’ deki bireylerin ise % 98,1’i soruya doğru cevap vermiştir. DSED’ deki bireylerin % 8,8’i, YSED’ deki bireylerin ise % 1,9’u “kaynamaya başlayınca yarım saat karıştırılır ve alınır” cevabını verdikleri saptanmıştır ( $p < .05$ ). Bu farklılığın, bireylerin üretim ve hayvancılık faaliyetlerinin günlük yaşamlarına olan etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Yapılan bir çalışmada elde edilen sonuçlar, bu araştırma ile paralellik göstermektedir (Erten 2006). Erten’in çalışmasında; bireylerin % 81,2’sinin sokak sütleri tencerede kaynama derecesine geldikten sonra en az 5 dakika kaynatılmalı cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin yumurtanın olması gereken saklama yöntemine verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 23 ve grafik 20’de verilmiştir.

**Tablo 23. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yumurtanın Olması Gereken Saklama Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler                                                | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|----------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                                                          | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Alındıktan sonra hemen buzdolabına konmalıdır            | 127  | 74,3  | 121  | 76,1  | 248    | 75,2  | ,999                | 3  | p> .05 |
| Alındıktan sonra yıkanıp hemen buzdolabına konmalıdır    | 10   | 5,8   | 29   | 18,2  | 39     | 11,8  |                     |    |        |
| Alındıktan sonra oda sıcaklığında saklanmalıdır          | 31   | 18,1  | 8    | 5,1   | 39     | 11,8  |                     |    |        |
| Alındıktan sonra yıkanıp, oda sıcaklığında saklanmalıdır | 3    | 1,8   | 1    | 0,6   | 4      | 1,2   |                     |    |        |
| Toplam                                                   | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |        |



**Grafik 20. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yumurtanın Olması Gereken Saklama Yöntemine Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 23 ve grafik 20’te incelenebileceği gibi; araştırmaya katılan bireylerin % 75,2’sinin doğru cevabı (alındıktan sonra hemen buzdolabına konmalıdır) verdikleri belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yumurtanın olması gereken saklama yöntemine verdikleri cevaplar sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde ise; DSED’ deki bireylerin % 74,3’ünün, YSED’ deki bireylerin ise % 76,1’inin doğru cevabı verdikleri (alındıktan sonra hemen buzdolabına konmalıdır) saptanmıştır.

Yumurta üzerinde bulunan ve “por” adı verilen hava gözenekleri, su ile temas ettiğinde açılarak mikroorganizmaların girişi kolaylaşır ve bozulma gerçekleşir (Bulduk 2002). Araştırmaya katılan bireylerin % 11,8’inin vermiş olduğu cevap incelendiğinde; aldıkları yumurtayı temizlemek istemeleri, aslında yıkamanın yiyeceğin daha kolay bozulmasına neden olacağını bilmemelerinden kaynaklandığı şeklinde yorumlanabilir.

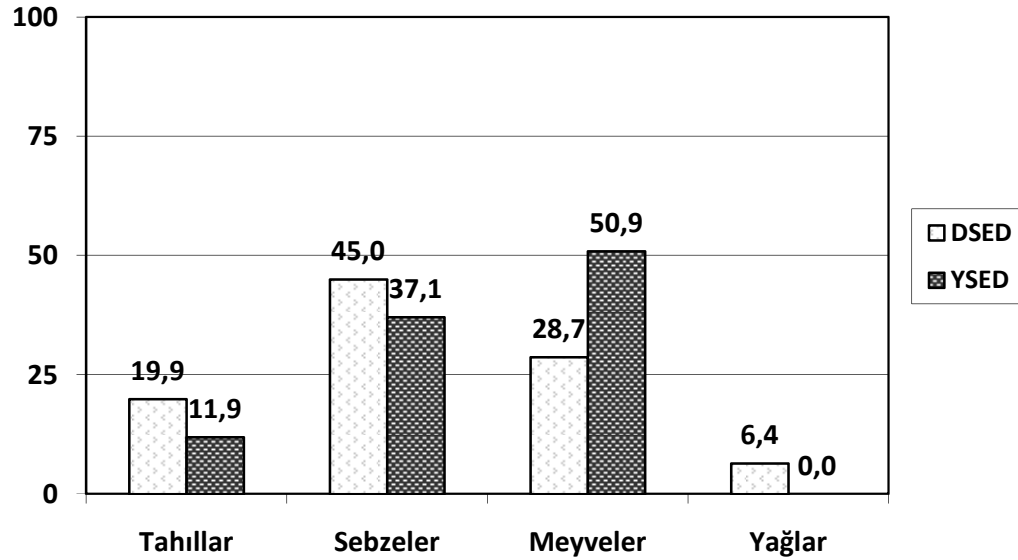
Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin yumurtanın olması gereken saklama yöntemine verdikleri cevaplar istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p > .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin B grubu vitaminlerden zengin olan besinlere verdikleri cevaplara göre dağılımları Tablo 24 ve grafik 21’de verilmiştir.

**Tablo 24. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin B Grubu Vitaminlerden Zengin Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Besinler | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|----------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|          | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Tahıllar | 34   | 19,9  | 19   | 11,9  | 53     | 16,1  | 25,101              | 3  | .000* |
| Sebzeler | 77   | 45,0  | 59   | 37,1  | 136    | 41,2  |                     |    |       |
| Meyveler | 49   | 28,7  | 81   | 50,9  | 130    | 39,4  |                     |    |       |
| Yağlar   | 11   | 6,4   | -    | -     | 11     | 3,3   |                     |    |       |
| Toplam   | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 21. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin B Grubu Vitaminlerden Zengin Olan Besinlere Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 24 ve grafik 21’de; araştırmaya katılan bireylerin % 16,1’inin doğru cevap (tahıllar) verdikleri belirlenmiştir.

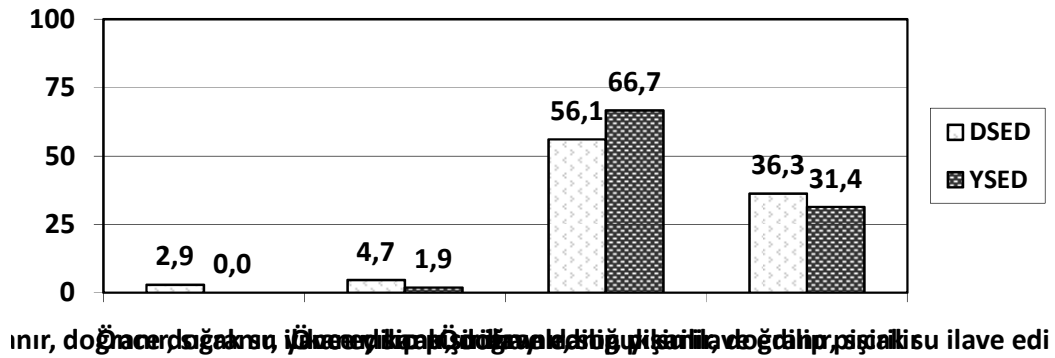
Tabloda 24 ve grafik 21’de görülebileceği gibi; DSED’ deki bireylerin % 19,9’unun, YSED’ deki bireylerin ise % 11,9’unun soruyu doğru cevapladıkları saptanmıştır. DSED’ deki ve YSED’ deki bireylerin B vitamininin zengin kaynağı olan besinlere; sebzeler (% 45,0 ve % 37,1), meyveler (% 28,7 ve % 50,9) cevaplarını verdikleri belirlenmiştir ( $p < .05$ ). YSED’ deki bireylerin % 6,9’u yağları B vitaminin zengin bir kaynağı olarak belirttikleri saptanmıştır. Bu verilerin ışığında; araştırmaya katılan bireylerin B grubu vitaminlerin zengin kaynağı olan besinler hakkında sağlıklı bir bilgiye sahip olmadıkları düşünülmektedir.

Bireylerin, yeşil sebzelerin hazırlama ve pişirilmesinde doğru olan yönteme verdikleri cevapların dağılımları Tablo 25 ve grafik 22’de verilmiştir.

**Tablo 25. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeşil Sebzelerin Hazırlama ve Pişirilmesinde Doğru Olan Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

| Yöntemler                                                          | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|--------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                                                                    | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p     |
| Önce yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilip pişirilir            | 5    | 2,9   | -    | -     | 5      | 1,5   | 8,629               | 3  | .035* |
| Önce doğranır, yıkanır, sıcak su ilave edilip pişirilir            | 8    | 4,7   | 3    | 1,9   | 11     | 3,4   |                     |    |       |
| Önce yıkanır, doğranır, soğuk su ilave edilip pişirilir            | 96   | 56,1  | 106  | 66,7  | 202    | 61,2  |                     |    |       |
| Önce ayıklanır, yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilip pişirilir | 62   | 36,3  | 50   | 31,4  | 112    | 33,9  |                     |    |       |
| Toplam                                                             | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$



**Grafik 22. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Yeşil Sebzelerin Hazırlama ve Pişirilmesinde Doğru Olan Yönteme Verdikleri Cevaplara Göre Dağılımları**

Tablo 25 ve grafik 22’de görülebileceği gibi; araştırmaya katılan bireylerin % 33,9’unun doğru cevap (önce ayıklanır, yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilerek pişirilir) verdikleri belirlenmiştir.

DSED’ deki bireylerin soruyu doğru cevaplama oranı (% 36,3), YSED’ deki bireylerden (% 31,4) daha yüksektir ( $p < .05$ ). Yeşil sebzelerin hazırlama ve pişirilmesinde doğru olan yönteme; DSED’ deki bireylerin % 2,9’u “önce yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilip pişirilir”, DSED’ deki bireylerin % 4,7’si, YSED’ deki bireylerin ise % 1,9’u “önce doğranır, yıkanır, sıcak su ilave edilip pişirilir” cevabını verdikleri belirlenmiştir. Bireylerin % 61,2’si yeşil sebzelerin pişirilmesinde ve hazırlanmasında “önce yıkanır, doğranır, soğuk su ilave edilip pişirilir” cevabını verdikleri saptanmıştır.

Aytekin (1999)’in araştırmasında elde edilen veriler bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Aytekin’ in araştırmasında; bireylerin sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uyguladıklarına verdikleri cevaplar incelendiğinde, katılan bireylerin % 52,0’ının “önce ayıklanır, yıkanır, doğranır, pişirilir” cevabını verdikleri, verilen eğitim sonrası bu oranın % 58,0 olduğu belirlenmiştir.

#### **4.3. Beslenme Alışkanlıkları**

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili sorulara vermiş oldukları cevaplar incelenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin bir günde almış oldukları öğün sayılarının dağılımları Tablo 26’te verilmiştir.

**Tablo 26. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin Bir Günde Almış Oldukları Öğün Sayılarına Göre Dağılımları**

| Öğün Sayısı   | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Ki Kare Analizleri |    |       |
|---------------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------------------|----|-------|
|               | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$           | sd | p     |
| İki Öğün      | 50   | 29,2  | 41   | 25,8  | 91     | 27,6  | ,756               | 2  | .685* |
| Üç Öğün       | 73   | 42,7  | 75   | 47,2  | 148    | 44,8  |                    |    |       |
| Dört Öğün     | 48   | 28,1  | 43   | 27,0  | 91     | 27,6  |                    |    |       |
| <i>Toplam</i> | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                    |    |       |

\*=  $p > .05$

Tablo 26’te; bireylerin % 44,8’inin günde 3 öğün besin tükettikleri, DSED’deki bireylerde bu oranın % 42,7 iken, YSED’deki bireylerde % 47,2 olduğu belirlenmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı saptanmıştır ( $p > .05$ ). DSED’deki bireylerin % 29,2’si günlük iki öğün, % 28,1’si ise bir günde dört öğün tükettikleri belirlenmiştir. YSED’deki bireylerin bir günde almış oldukları iki ve dört öğünün oranı (sırasıyla % 25,8 ve % 27,0), DSED’deki bireylerden daha düşüktür.

Arslan (1983)’in araştırmasında; bireylerin % 56,0’ının günde 3–4 öğün tükettiğini, Karayomruk (2002)’un araştırmasında günde 3 öğün tüketenlerin oranının % 52,0 olduğu, Özçelik (2002)’in araştırmasında ise bu oranın % 62,2 olduğunu belirlemişlerdir. Bu araştırmalarda elde edilen bulgular, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Elde edilen veriler incelendiğinde bireylerin ekonomik ve mesleki durumlarının, öğün sayılarının belirlenmesini etkilediği düşünülebilir.

Bireylerin öğün atlama durumlarına göre dağılımları Tablo 27’de verilmiştir.

**Tablo 27. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Öğün Atlama Durumlarına Göre Dağılımları**

| Öğün Atlama Durumları | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|-----------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                       | S    | %     | S    | %     | S      | %     | X <sup>2</sup>      | sd | p     |
| Evet                  | 6    | 3,5   | 32   | 20,1  | 38     | 11,5  | 124,908             | 2  | .000* |
| Hayır                 | 160  | 93,6  | 56   | 35,2  | 216    | 65,5  |                     |    |       |
| Bazen                 | 5    | 2,9   | 71   | 44,7  | 76     | 23,0  |                     |    |       |
| Toplam                | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$

Araştırmaya katılan bireylerin öğün atlama durumları incelendiğinde; % 65,5' inin öğün atlamadığı saptanmıştır.

Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin öğün atlama durumları incelendiğinde ise; DSED' deki bireylerin % 93,6'sının, YSED' deki bireylerin ise % 35,2' sinin öğün atlamadığı, DSED' deki bireylerin % 3,5'inin öğün atladığı, % 2,9'unun bazen öğün atladığı, YSED' deki bireylerin ise % 20,1'inin öğün atladığı, % 44,7'sinin bazen öğün atladığı belirlenmiştir.

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin öğün atlama durumları istatistiksel açıdan anlamlıdır ( $p < 05$ ).

Öğün atlama günümüzde çok sık rastlanan ve bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesini engelleyen bir etmendir. Çalışan bireylerde ve öğrenim gören öğrencilerde öğün atlama çok sık görülür. Yapılan diğer araştırmalarda öğün atlama konusunda elde edilen bulgular ile araştırmamızda elde edilen bulgular paralellik göstermektedir (Aytekin 1999, Eker 2006, Ay 2006, Köremezli 2007).

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin atladıkları öğün durumlarına göre dağılımları Tablo 28'de verilmiştir.

**Tablo 28. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Atladıkları Öğün Durumlarına Göre Dağılımları**

| Atladıkları Öğünler | DSED<br>(n= 11) |       | YSED<br>(n=103) |       | Toplam<br>(n= 114) |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|---------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------------------|-------|---------------------|----|-------|
|                     | S               | %     | S               | %     | S                  | %     | X <sup>2</sup>      | sd | p     |
| Sabah               | 7               | 63,6  | 94              | 91,3  | 101                | 88,6  | 126,669             | 2  | .000* |
| Öğle                | 4               | 36,4  | 9               | 8,7   | 13                 | 11,4  |                     |    |       |
| Toplam              | 11              | 100,0 | 103             | 100,0 | 114                | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$

Tablo 28’de görüldüğü gibi; öğün atlama durumuna evet/bazen cevabını veren bireylerin % 88,6’sının sabah öğünü olarak cevapladıkları belirlenmiştir.

Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre atlamış oldukları öğün durumlarına bakıldığında; DSED’ deki bireylerin % 63,6’sı, YSED’ deki bireylerin ise 91,3’ ünün sabah öğününü, DSED’ deki bireylerin % 36,4’ünün, YSED’ deki bireylerin ise % 8,7’ sinin öğle öğününü atladıkları saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin atladıkları öğün durumları değerlendirilmiş ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Sabah kahvaltısının bireylerin beslenmesinde önemi büyüktür. Gece boyunca aç kalan bireylerde kan şekeri, bunun sonucu olarak da algılama ve iş verimi düşmektedir (Özçelik 2002). Yapılan bir çalışmada; kontrol grubu öğrencilerinin % 34,0’ının sabah kahvaltısını ara sıra atladıkları, % 28,0’ının ise her iki grupta (kontrol-eğitim grubu) atladıkları belirlenmiştir (Aytekin 1999). Beslenme alışkanlıkları ile ilgili başka araştırmalar incelendiğinde de; en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu ve bu araştırma ile paralellik gösterdiği belirlenmiştir (Sevenay 1996, Eker 2006, Ay 2006, Köremezli 2007, Uzun dikme ve Çakıroğlu 2007).

Araştırmaya katılan bireylerin öğün atlama sebeplerine göre dağılımları Tablo 29’da verilmiştir.

**Tablo 29. Bireylerin Öğün Atlama Sebeplerine Göre Dağılımları**

| Öğün Atlama Durumları         | DSED (n= 11) |       | YSED (n=103) |       | Toplam (n= 114) |       |
|-------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|-----------------|-------|
|                               | S            | %     | S            | %     | S               | %     |
| <b>Canım istemiyor</b>        | 2            | 18,2  | -            | -     | 2               | 1,8   |
| <b>Hazırlamak zor geliyor</b> | -            | -     | 14           | 13,6  | 14              | 12,3  |
| <b>Vaktim olmuyor</b>         | 6            | 54,5  | 89           | 86,4  | 95              | 83,3  |
| <b>Uyanamıyorum</b>           | 3            | 27,3  | -            | -     | 3               | 2,6   |
| <b>Toplam</b>                 | 11           | 100,0 | 103          | 100,0 | 114             | 100,0 |

Tablo 29 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin % 83,3’ ünün öğün atlama sebebi olarak vaktim olmuyor, % 12,3’ünün hazırlaması zor, % 2,6’sının uyanamadığını, % 1,8’inin ise canının istemediğini belirtmişlerdir. İstatistiksel açıdan önemli olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

DSED’ deki ve YSED’ deki bireylerin öğün atlamalarına sebep olarak en çok vaktim olmuyor cevabını verdikleri belirlenmiştir (sırasıyla % 54,5 ve % 86,4).

Çalışan bireyler için sabah kahvaltısı yapmak ve hazırlamak her zaman sorun olarak ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda, bu araştırmayı destekleyen bir şekilde, bireylerin vakit bulamadıkları için öğün atladıklarını belirttikleri tespit edilmiştir (Erten 2006, Bilici 2006, Özdemir 2006). Özçelik (2002)’in araştırmasında bireylerin % 6,1’i ise zayıflamak amacıyla öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

Farklı sosyo-ekonomik durumlardaki bireylerin sabah kahvaltısı yapma durumlarına göre dağılımları Tablo 30’da verilmiştir.

**Tablo 30. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin Sabah Kahvaltısı Yapma Durumlarına Göre Dağılımları**

| Sabah Kahvaltısı Yapma Durumları | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |       |
|----------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|-------|
|                                  | S    | %     | S    | %     | S      | %     | X <sup>2</sup>      | sd | p     |
| Her zaman yaparım                | 163  | 95,3  | 60   | 37,7  | 223    | 67,6  | 124,695             | 1  | .000* |
| Bazen yaparım                    | 8    | 4,7   | 99   | 62,3  | 107    | 32,4  |                     |    |       |
| <b>Toplam</b>                    | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                     |    |       |

\*=  $p < .05$

Tablo 30’da görüldüğü gibi; bireylerin % 67,6’sının her zaman, % 32,4’ünün bazen kahvaltı yaptığı belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik duruma göre bireylerin kahvaltı yapma durumları incelendiğinde ise; DSED’ deki bireylerin % 95,3’ü her zaman, % 4,7’si bazen, YSED’ deki bireylerin ise % 37,7’sinin her zaman, % 62,3’ünün bazen kahvaltı yaptığı saptanmıştır. İstatistiksel açıdan önemlidir ( $p < .05$ ).

Erten (2006)’in araştırmasında; bireylerin (n=250) % 79,2’sinin sabah kahvaltısı yaptıkları belirlenmiştir. Erten’ in araştırması bu araştırma ile paralellik taşımaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin tümünün (% 100,0) sabah kahvaltısında peynir, zeytin, reçel-bal-marmelat tükettikleri belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 35,7’si, YSED’ deki bireylerin ise % 56,6’sı sabah kahvaltısında yağ-margarin tükettiği belirlenmiş, verilen cevaplar arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ )

Işık (1998)’ın araştırmasında, araştırmaya katılan bireylerin (araştırma grubu-kontrol gurubu) sabah kahvaltısında en çok tüketilen çay’dan sonra (% 100,0 - % 94,0) zeytinin tüketildiği (% 98,1-% 92,6) saptanmıştır. Bu çalışma, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Farklı sosyo-ekonomik durumlardaki bireylerin öğle ve akşam yemeklerinde çoğunlukla tükettikleri yiyecek çeşitlerine göre dağılımları Tablo 31’ de verilmiştir.

**Tablo 31. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin Öğle ve Akşam Yemeklerinde Çoğunlukla Tükettikleri Yiyecek Çeşitlerine Göre Dağılımları\***

| Yiyecek Çeşitleri               | DSED |       | YSED |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|---------------------------------|------|-------|------|-------|---------------------|----|--------|
|                                 | S    | %     | S    | %     | X <sup>2</sup>      | sd | p      |
| <b>Kuru Baklagiller</b>         | 71   | 41,5  | 22   | 13,8  | 30,843              | 1  | .000** |
| <b>Etlı Sebze Yemekleri</b>     | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 2,161               | 1  | p> .05 |
| <b>Z. Yağlı Sebze Yemekleri</b> | 147  | 86,0  | 141  | 88,7  | ,562                | 1  | p> .05 |
| <b>Etler</b>                    | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | ,292                | 1  | p> .05 |
| <b>Makarnalar</b>               | 61   | 35,7  | 90   | 56,6  | 3,063               | 1  | p> .05 |
| <b>Pilavlar</b>                 | 87   | 50,9  | 75   | 47,2  | ,453                | 1  | p> .05 |
| <b>Börekler</b>                 | 31   | 18,1  | 12   | 7,5   | 8,140               | 1  | .004** |
| <b>Kızartmalar</b>              | 29   | 17,0  | 37   | 23,3  | 2,051               | 1  | p> .05 |
| <b>Salatalar</b>                | 94   | 55,0  | 73   | 45,9  | 2,705               | 1  | p> .05 |
| <b>Çorbalar</b>                 | 163  | 95,3  | 159  | 100,0 | 7,623               | 1  | .006** |
| <b>Tatlılar</b>                 | 23   | 13,5  | 3    | 1,9   | 15,179              | 1  | .000** |
| <b>Turşular Garnitürler</b>     | 88   | 51,5  | 54   | 34,0  | 10,293              | 1  | .001** |

\*= *Birden fazla seçenek işaretlendiğinden dolayı toplamaları alınmamıştır.*

\*\*= *p< .05*

Tablo 31 incelendiğinde; bireylerin % 100,0'ının öğle ve akşam yemeklerinde et ve etli sebze yemeği tükettiği belirlenmiştir. Bireylerin et ve et yemeklerinden sonra en çok tükettiği yiyecekler; çorba çeşitleridir (% 95,3, % 100, 0).

DSED' deki bireylerin % 41,5'inin, YSED' deki bireylerin ise % 13,8'i öğle ve akşam yemeklerinde kuru baklagilleri tükettikleri saptanmıştır. Kuru baklagillerin hazırlama aşamasının süre alması ve YSED' deki bireylerin çalışmalarından dolayı hazırlamaya fazla zaman bulamamaları bu farklılığa sebep olarak düşünülebilir.

DSED' deki bireylerin öğle ve akşam yemeklerinde börekleri (% 18,1) ve tatlıları (% 13,5) tüketim durumları, YSED' deki bireylerden fazladır (% 7,5 ve % 1,9). İki grup arasındaki bu farklılığın, bu tür yiyecekleri hazırlama ve pişirmeye YSED' deki bireyler gibi çoğunluğu çalışan bireylerden oluşan grubun zaman bulamadığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu varsayımın; YSED' deki

bireylerin (% 56,6) hazırlama süresi daha kısa olan makarnayı, DSED' deki bireylerden (% 35,7) daha çok tüketmesi ile desteklendiği görülebilir.

Farklı sosyo-ekonomik durumlardaki bireylerin tamamının (%100,0) öğün aralarında yiyecek veya içecek tükettikleri saptanmıştır. Erten (2006)'in araştırmasında, araştırmaya katılan bireylerden ara öğünlerde yiyecek veya içecek tüketenlerin (n= 260), % 81,3'ü sabah, % 69,2'si öğle, % 22,9'u gece okul veya yurt kantininde yiyecek-içecek tükettikleri belirlenmiştir.

Sosyo-ekonomik düzeye göre bireylerin öğle ve akşam yemeklerinde tükettikleri yiyeceklere verilen cevaplar istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

Bireylerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içecek çeşitlerine göre dağılımları Tablo 32' de verilmiştir.

Tablo 32. Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Bireylerin Öğün Aralarında Tükettikleri Yiyecek ve İçecek Çeşitlerine Göre Dağılımları\*

| Yiyecek-İçecek Çeşitleri     | Sosyo-Ekonomik Düzey | Her gün |      | Gün Aşırı |      | Haftada Bir Kez |      | On beş Günde Bir |      | Ayda Bir |      | Seyrek |      | Hiç Yemez |      |
|------------------------------|----------------------|---------|------|-----------|------|-----------------|------|------------------|------|----------|------|--------|------|-----------|------|
|                              |                      | S       | %    | S         | %    | S               | %    | S                | %    | S        | %    | S      | %    | S         | %    |
| Süt-Ayran                    | DSED                 | 1       | 0,6  | 11        | 6,4  | 159             | 93,0 | -                | -    | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
|                              | YSED                 | -       | -    | 22        | 13,8 | 137             | 86,2 | -                | -    | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
| Gazoz-Kola                   | DSED                 | -       | -    | -         | -    | 119             | 69,6 | 27               | 15,8 | 13       | 7,6  | -      | -    | 12        | 7,0  |
|                              | YSED                 | 119     | 74,8 | 40        | 25,2 | -               | -    | -                | -    | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
| Meyve Suyu                   | DSED                 | -       | -    | 10        | 5,8  | 51              | 29,8 | 26               | 15,2 | 74       | 43,3 | 5      | 2,9  | 5         | 2,9  |
|                              | YSED                 | -       | -    | 14        | 8,8  | -               | -    | 15               | 9,4  | 129      | 81,1 | 1      | 0,6  | -         | -    |
| Çikolata-Şekerleme           | DSED                 | 12      | 7,0  | 21        | 12,3 | 58              | 33,9 | 80               | 46,8 | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
|                              | YSED                 | 11      | 6,9  | 19        | 11,9 | 59              | 37,1 | 62               | 39,0 | 1        | 0,6  | -      | -    | 7         | 4,4  |
| Hazır Kekler                 | DSED                 | -       | -    | -         | -    | -               | -    | 15               | 8,8  | 70       | 40,9 | 80     | 46,8 | 6         | 3,5  |
|                              | YSED                 | -       | -    | -         | -    | 8               | 5,0  | 37               | 23,3 | 70       | 44,0 | 42     | 26,4 | 2         | 1,3  |
| Ekmek-Peynir-Sandviç         | DSED                 | -       | -    | 37        | 21,6 | -               | -    | 62               | 36,3 | -        | -    | 72     | 42,1 | -         | -    |
|                              | YSED                 | -       | -    | 7         | 4,4  | 16              | 10,1 | 12               | 7,5  | 24       | 15,1 | 100    | 62,9 | -         | -    |
| Simit vb.                    | DSED                 | -       | -    | -         | -    | 20              | 11,7 | 10               | 5,8  | 11       | 6,4  | 46     | 26,9 | 84        | 49,1 |
|                              | YSED                 | -       | -    | -         | -    | 35              | 22,0 | 14               | 8,8  | 12       | 7,5  | 15     | 9,4  | 83        | 52,2 |
| Hazır Bisküviler             | DSED                 | -       | -    | 10        | 5,8  | 30              | 17,5 | 7                | 4,1  | 29       | 17,0 | 34     | 19,9 | 61        | 35,7 |
|                              | YSED                 | 5       | 3,1  | 12        | 7,5  | 55              | 34,6 | 12               | 7,5  | 10       | 6,3  | 10     | 6,3  | 55        | 34,6 |
| Taze Sebze ve Meyveler       | DSED                 | 30      | 17,5 | 13        | 7,6  | 128             | 74,9 | -                | -    | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
|                              | YSED                 | 10      | 6,3  | 24        | 15,1 | 125             | 78,6 | -                | -    | -        | -    | -      | -    | -         | -    |
| Kurutulmuş Sebze ve Meyveler | DSED                 | -       | -    | -         | -    | -               | -    | 14               | 8,2  | 52       | 30,4 | 105    | 61,4 | -         | -    |
|                              | YSED                 | -       | -    | -         | -    | -               | -    | 67               | 42,1 | 38       | 23,9 | 54     | 34,0 | -         | -    |
| Sütlü Tath-Sütlac vb.        | DSED                 | -       | -    | -         | -    | -               | -    | 143              | 83,6 | 11       | 6,4  | 17     | 9,9  | -         | -    |
|                              | YSED                 | -       | -    | -         | -    | -               | -    | 108              | 67,9 | 18       | 11,3 | 33     | 20,8 | -         | -    |

\*= Birden fazla seçenek işaretlendiğinden dolayı toplam verilmemiştir.

Tablo 32’de incelenebileceği gibi; DSED’ deki bireylerin öğün aralarında her gün taze sebze-meyve tükettiği (% 17,5), gün aşırı olarak ekmek-peynir-sandviç (% 21,6), haftada bir kez süt-ayran tükettiği (% 93,0), on beş günde bir sütlü tatlı, sütlaç, vb. (% 83,6) yiyecekleri tükettikleri, ayda bir meyve suyu (% 43,3), seyrek olarak kurutulmuş sebze-meyve (% 61,4) tükettikleri saptanmış, % 49,1’inin ise öğün aralarında simit vb. gibi yiyecekleri hiç tüketmedikleri belirlenmiştir. YSED’ deki bireylerin öğün aralarında tükettikleri yiyecekler verdikleri cevaplar incelendiğinde; % 74,8’inin her gün gazoz-kola tükettiği, % 15,1’inin gün aşırı olarak taze sebze-meyve tükettiği, % 86,2’sinin haftada bir kez süt-ayran tükettiği, % 67,9’unun on beş günde bir sütlaç-sütlü tatlı, vb. yiyecekleri tükettikleri, % 81,1’inin ayda bir meyve suyu tükettikleri, % 62,9’unun seyrek olarak ekmek-peynir, sandviç tükettikleri belirlenmiş, % 52,2’sinin ise öğün aralarında simit, vb. yiyecekleri hiç tüketmedikleri saptanmıştır.

Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin öğün aralarında tükettiği yiyecek ve içecekler farklılık göstermektedir. DSED’ deki bireylerin % 17,5’i her gün, taze sebze ve meyve tüketirken, YSED’ deki bireylerin aynı tüketiminin oranı % 6,3’tür. DSED’ deki bireyler gün aşırı olarak gazoz-kola gibi içecekleri hiç tüketmezken, YSED’ deki bireylerin % 25,2’si öğün aralarında gün aşırı kola-gazoz tüketmektedirler. Bireylerin ayda bir öğün aralarında meyve suyu tüketim oranları arasında farklılıklar saptanmıştır (sırasıyla % 43,3 ve % 81,1). Seyrek olarak tüketilen yiyecekler incelendiğinde; ekmek-peynir-sandviç tüketiminde de farklılıklar gözlenmektedir (sırasıyla % 42,1 ve % 62,9).

Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalarda, öğün aralarında en çok tüketilen yiyecek simittir (Aytekin 1999, Erten 2006). Araştırmamızda simit’ in öğün aralarında hiç tüketilmeyen yiyecekler arasında ilk sırada olması, YSED’ deki bireylerin çalıştıkları işyerinde, DSED’ deki bireylerin ise daha çok evde yemek yedikleri için öğün aralarında simit, vb. yiyecekleri tüketmedikleri düşünülmektedir.

Sebze ve meyveler, öğün aralarında en uygun tüketilebilecek besinlerdendir. Hem tokluk hissi uyandıran hem de öğünlerde eksik alınan vitamin ve mineralleri tamamlamayı sağlayan bu besinler iyi birer diyet ögesidir (Anon 2004). Şeren (2002)'in yaptığı araştırmada; araştırma kapsamındaki kadınların öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içeceklere bakıldığında ilk sırayı % 80,0 ile çayın aldığı görülmektedir. Öğün aralarında tüketilen diğer besinler ise % 66,7 ile meyve ve % 46,7 ile kek, pasta ve böreklerdir. Bu araştırmaya paralellik gösteren diğer bir çalışmada ise; bireylerin öğün aralarında en fazla tükettiği yiyecek ve içecekler; % 91,3 ile meyve ve % 87,3 ile çay olduğu saptanmıştır (Işık 1998).

Araştırmaya katılan bireylerin besinleri seçerken dikkat ettikleri özellikler Tablo 33'de verilmiştir.

**Tablo 33. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Besinleri Seçerken Dikkat Ettikleri Özelliklere Göre Dağılımları\***

| Besinlerin Seçiminde Dikkat Edilen Özellik        | DSED |       | YSED |       |
|---------------------------------------------------|------|-------|------|-------|
|                                                   | S    | %     | S    | %     |
| Kalori ve besin değerleri yönünden yeterli olması | 58   | 33,9  | 52   | 32,7  |
| Karın doyurması                                   | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 |
| Alışkanlığa uygun olması                          | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 |
| Bütçeye uygun olması                              | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 |

*\*= Birden fazla seçenek işaretlendiğinden dolayı toplam verilmemiştir.*

Tablo 33 incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin % 100,0'ının seçtikleri besinlerin karınlarını doyurmasını, alışkanlıklara ve bütçelerine uygun olmasının seçimlerinde etkili olduğu belirlenmiştir. DSED' deki bireylerin % 33,9'u, YSED' deki bireylerin ise % 32,7'sinin kalori ve besin değerleri yönünden seçilen besinin yeterli olması gerektiği cevabını verdikleri belirlenmiştir.

Yılmaz ve Demirci (2001)'nin araştırmasında; akşam yemeklerinde aranılan özellikler ve düzenli yemek yeme alışkanlıklarının belirlenmesi için sorulan sorulara bireylerin % 32,7'sinin yemeklerin hafif olması, % 48,0'ı besleyici ve doyurucu olması ve % 19,2'sinin zevk vermesini tercih ettikleri belirlenmiştir. Bireylerin gıda maddesi satın alırken dikkat ettikleri hususlar incelendiğinde; % 50,7'sinin hijyenin, % 23,7'sinin lezzetin, % 11,0'ının besleyici değerinin, % 7,5'inin fiyatının önemli olduğunu belirttikleri saptanmıştır. Her iki araştırmada da besin seçiminde en önemli etken olması gereken besleyici değer, tercih sırasında ön sıralarda olmaması oldukça düşündürücüdür.

İstatistiksel açıdan değerlendirildiğinde; sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin besin seçiminde kalori ve besin değerlerinin yeterli olmasına verilen cevaplar arasında anlamlı farklılığın olmadığı saptanmıştır ( $p > .05$ ).

Bireylerin tükettikleri besinlerin sıklık durumları Tablo 34' de verilmiştir.

**Tablo 34. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumlardaki Bireylerin Tükettikleri Besinlerin Sıklık Durumlarına Göre Dağılımları\***

| Besin Grupları    | Sosyo-Ekonomik Düzey | Her gün |       | Gün Aşırı |      | Haftada Bir Kez |      | On beş Günde Bir |      | Ayda Bir |      | Seyrek |     | Hiç Yemez |     |
|-------------------|----------------------|---------|-------|-----------|------|-----------------|------|------------------|------|----------|------|--------|-----|-----------|-----|
|                   |                      | S       | %     | S         | %    | S               | %    | S                | %    | S        | %    | S      | %   | S         | %   |
| Et ve mamulleri   | DSED                 | 5       | 2,9   | 12        | 7,0  | 117             | 68,4 | 7                | 4,1  | 20       | 11,7 | 10     | 5,8 | -         | -   |
|                   | YSED                 | 11      | 6,9   | 16        | 6,3  | 97              | 61,0 | 10               | 6,3  | 20       | 12,6 | 5      | 6,9 | -         | -   |
| Süt ve mamulleri  | DSED                 | 63      | 36,8  | 28        | 16,4 | 57              | 33,3 | 12               | 7,0  | 3        | 1,8  | 4      | 2,3 | 4         | 2,3 |
|                   | YSED                 | 59      | 37,1  | 23        | 14,5 | 54              | 34,0 | 14               | 8,8  | 3        | 1,9  | 3      | 1,9 | 3         | 1,9 |
| Meyveler          | DSED                 | 69      | 40,4  | 44        | 25,7 | 48              | 28,1 | 1                | 0,6  | 7        | 4,1  | 2      | 1,2 | -         | -   |
|                   | YSED                 | 50      | 31,4  | 30        | 18,9 | 59              | 37,1 | 4                | 2,5  | 11       | 6,9  | 5      | 3,1 | -         | -   |
| Sebzeler          | DSED                 | 171     | 100,0 | -         | -    | -               | -    | -                | -    | -        | -    | -      | -   | -         | -   |
|                   | YSED                 | 159     | 100,0 | -         | -    | -               | -    | -                | -    | -        | -    | -      | -   | -         | -   |
| Tahıl ve ürünleri | DSED                 | 171     | 100,0 | -         | -    | -               | -    | -                | -    | -        | -    | -      | -   | -         | -   |
|                   | YSED                 | 159     | 100,0 | -         | -    | -               | -    | -                | -    | -        | -    | -      | -   | -         | -   |
| Yumurta           | DSED                 | -       | -     | 5         | 2,9  | 77              | 45,0 | 71               | 41,5 | 6        | 3,5  | 6      | 3,5 | 6         | 3,5 |
|                   | YSED                 | -       | -     | 5         | 3,1  | 83              | 52,2 | 59               | 37,1 | 4        | 2,5  | 4      | 2,5 | 4         | 2,5 |

\*= *Birden fazla seçenek işaretlendiğinden dolayı alt toplam verilmemiştir.*

Tablo 34’de görülebileceği gibi; DSED’ deki bireylerin % 2,9’u her gün, % 7,0’ı gün aşırı, % 68,4’ü haftada bir kez, % 4,1’i on beş günde bir, YSED’ deki bireylerin ise % 6,9’u her gün, % 6,3’ü gün aşırı, % 61,0’ı haftada bir kez et ve mamullerini tükettikleri belirlenmiştir.

Süt ve mamulleri, günlük olarak tüketilen besinlerden biridir (sırasıyla % 36,8 ve % 37,1). Bireylerin her gün tükettiği besinler içinde yer alamayan besin yumurtadır. DSED’ deki bireylerin % 45,0’ı haftada bir kez, % 41,5’i ise on beş günde bir ,YSED’ deki bireylerin ise % 52,2’si haftada bir kez, % 37,1’i de on beş günde bir yumurta tüketmektedirler.

DSED’ deki ve YSED’ deki bireylerin tamamı (% 100,0) her gün sebzeleri ve tahıl ve ürünlerini tükettikleri saptanmıştır.

DSED’ deki bireylerin % 5,8’i, YSED’ deki bireylerin ise % 6,9’u et ve mamullerini seyrek olarak tüketmektedirler. Araştırmaya katılan bireylerin hiç tüketmedikleri besinler incelendiğinde ise; süt ve mamulleri (% 2,3 ve % 1,9) ile yumurta (% 3,5 ve % 2,5) cevabını verdikleri belirlenmiştir

Ateş ve arkadaşlarının (1986) araştırmasında; bireylerin her gün, en çok tükettiği besinin ekmek (% 100,0) olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamına alınan bireylerin gün aşırı olarak en çok yoğurt tükettikleri (DSED’ deki bireyler: % 46,7, YSED’ deki bireyler: % 42,5) belirlenmiştir. Haftada bir kez en çok tüketilen besin DSED’ deki bireyler için sebzeler (% 73,3) iken, YSED’ deki bireylerde bu besin kurubaklagiller olarak (% 60,9) belirtildiği saptanmıştır. DSED’ deki bireylerin on beş günde bir en fazla tükettiği besin kurubaklagil iken (% 47,5), YSED’ deki bireylerde bu besin tahıl ürünleridir (%17,5). Bireylerin ayda bir tükettikleri besinler incelendiğinde; DSED ve YSED’ deki bireylerin en fazla tükettiği besin kolalı içeceklerdir (sırasıyla % 13,3 ve % 15,8). Araştırmaya katılan bireyler hiç tüketmedikleri besin olarak en fazla pekmez cevabını verdikleri saptanmıştır.

Işık (1998)'ın araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin bir günde en fazla tükettikleri besinler süt ve türevleri (% 98,7) ile sebze ve meyveler (% 98,7) olarak belirlenmiştir. her iki çalışmada elde edilen bulgular, bu araştırma ile paralellik göstermektedir.

#### 4.4. Sebze ve Meyve Tüketim Alışkanlıkları

Bu bölümde; araştırmaya katılan bireylerin sebze ve meyve tüketim alışkanlıklarını belirlemek amacıyla sorulan sorulara verdikleri cevaplar incelenmiştir.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin sebze-meyve tüketim durumları incelendiğinde; bireylerin tamamının (% 100,0) sebze ve meyve tükettiği belirlenmiştir.

Bireylerin sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünlere göre dağılımları Tablo 35' de verilmiştir.

**Tablo 35. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebze ve Meyve Grubu Yiyecekleri Çoğunlukla Tükettikleri Öğünlere Göre Dağılımları**

| Çoğunlukla Tüketilen Öğün | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizi |    |       |
|---------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|------------------|----|-------|
|                           | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$         | sd | p     |
| Sabah kahvaltısında       | 33   | 19,3  | 32   | 20,1  | 65     | 19,7  | ,151             | 3  | .992* |
| Öğle yemeğinde            | 34   | 19,9  | 31   | 19,5  | 65     | 19,7  |                  |    |       |
| Akşam yemeğinde           | 70   | 40,9  | 63   | 39,6  | 133    | 40,3  |                  |    |       |
| Ara öğünlerde             | 34   | 19,9  | 33   | 20,8  | 67     | 20,3  |                  |    |       |
| Toplam                    | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 |                  |    |       |

\*=  $p > .05$

Tabloda görüldüğü gibi, araştırmaya katılan bireylerin % 40,3' ünün akşam yemeğinde, % 20,3' ünün ara öğünlerde, % 19,7' sinin ise sabah ve öğle yemeğinde sebze ve meyveleri tükettikleri saptanmıştır.

Öğünlere göre sebze-meyve tüketimleri bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED’ deki bireylerin % 40,9’ unun, YSED’ deki bireylerin ise % 39,6’sının sebze-meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla akşam yemeğinde tükettikleri belirlenmiştir.

Soruya verilen cevaplar istatistiksel açıdan önemli değildir ( $p > .05$ ).

Araştırma kapsamına alınan bireylerin tamamının (% 100,0) sebze ve meyveleri çiğ, haşlanmış, kızarmış, yemeklerin içinde, kurutulmuş ve işlenmiş şekillerde tükettikleri belirlenmiştir.

Bireylerin mevsimlere göre tükettikleri sebze ve meyvelerin dağılımı Tablo 36’da verilmiştir.

**Tablo 36. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sebze ve Meyve Grubu Yiyecekleri Mevsimlere Göre Tükettikleri Sebze-Meyvelere Göre Dağılımları\***

| Sebzeler       | DSED                |       |                     |       | YSED                |       |                     |       |
|----------------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
|                | Sonbahar-Kış Dönemi |       | İlkbahar-Yaz Dönemi |       | Sonbahar-Kış Dönemi |       | İlkbahar-Yaz Dönemi |       |
|                | S                   | %     | S                   | %     | S                   | %     | S                   | %     |
| Asma Yapağı    | 51                  | 29,8  | 105                 | 61,4  | 40                  | 25,2  | 95                  | 59,7  |
| Bakla          | 32                  | 18,7  | 52                  | 30,4  | 41                  | 25,8  | 58                  | 36,5  |
| Bamya          | 40                  | 23,4  | 171                 | 100,0 | 58                  | 36,5  | 159                 | 100,0 |
| Turp           | 73                  | 42,7  | 66                  | 38,6  | 81                  | 50,9  | 82                  | 51,6  |
| Bezelye        | 83                  | 48,5  | 171                 | 100,0 | 120                 | 75,5  | 159                 | 100,0 |
| Biber          | 88                  | 51,5  | 171                 | 100,0 | 112                 | 70,4  | 159                 | 100,0 |
| Börülce        | -                   | -     | 12                  | 7,0   | -                   | -     | 33                  | 20,8  |
| Domates        | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Enginar        | -                   | -     | 9                   | 5,3   | -                   | -     | 22                  | 13,8  |
| Fasulye (Taze) | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 98                  | 61,6  | 159                 | 100,0 |
| Fasulye (Kuru) | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Havuç          | 171                 | 100,0 | 70                  | 40,9  | 159                 | 100,0 | 95                  | 59,7  |
| Kabak          | 171                 | 100,0 | 45                  | 26,3  | 159                 | 100,0 | 38                  | 23,9  |
| Karnabahar     | 130                 | 76,0  | -                   | -     | 144                 | 90,6  | -                   | -     |
| Karalâhana     | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 72                  | 45,3  | 102                 | 64,2  |
| Kereviz        | 53                  | 31,0  | 13                  | 7,6   | 22                  | 13,8  | 13                  | 8,2   |
| Ispanak        | 171                 | 100,0 | -                   | -     | 159                 | 100,0 | -                   | -     |
| Lahana (Kelem) | 171                 | 100,0 | 42                  | 24,6  | 101                 | 63,5  | 14                  | 8,8   |
| Marul-Kıvırcık | 14                  | 8,2   | 171                 | 100,0 | 22                  | 13,8  | 159                 | 100,0 |
| Mısır          | 3                   | 1,8   | 171                 | 100,0 | 7                   | 4,4   | 159                 | 100,0 |
| Maydanoz-Tere  | 42                  | 24,6  | 171                 | 100,0 | 44                  | 27,7  | 159                 | 100,0 |
| Patlıcan       | 35                  | 20,5  | 171                 | 100,0 | 13                  | 8,2   | 159                 | 100,0 |
| Patates        | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Pazı           | 145                 | 84,8  | 166                 | 97,1  | 36                  | 22,6  | 101                 | 63,5  |
| Pancar         | 101                 | 59,1  | 76                  | 44,4  | 78                  | 49,1  | 22                  | 13,8  |
| Pırasa         | 156                 | 91,2  | 12                  | 7,0   | 125                 | 78,6  | 4                   | 2,5   |
| Roka           | 25                  | 14,6  | 45                  | 26,3  | 36                  | 22,6  | 54                  | 34,0  |
| Salatalık      | 36                  | 21,1  | 171                 | 100,0 | 22                  | 13,8  | 159                 | 100,0 |
| Sarımsak       | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Semizotu       | 56                  | 32,7  | 3                   | 1,8   | 78                  | 49,1  | -                   | -     |
| Soğan (Kuru)   | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Soğan (Taze)   | 11                  | 6,4   | 171                 | 100,0 | 28                  | 17,6  | 159                 | 100,0 |
| Yer Elması     | 16                  | 9,4   | -                   | -     | 9                   | 5,7   | -                   | -     |

Tablo 36'nın devamı\*

| Meyveler             | DSED                |       |                     |       | YSED                |       |                     |       |
|----------------------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|---------------------|-------|
|                      | Sonbahar-Kış Dönemi |       | İlkbahar-Yaz Dönemi |       | Sonbahar-Kış Dönemi |       | İlkbahar-Yaz Dönemi |       |
|                      | S                   | %     | S                   | %     | S                   | %     | S                   | %     |
| Armut                | 32                  | 18,7  | 171                 | 100,0 | 45                  | 28,3  | 159                 | 100,0 |
| Ayva                 | 171                 | 100,0 | 44                  | 25,7  | 159                 | 100,0 | 38                  | 23,9  |
| Ahududu              | 33                  | 19,3  | 4                   | 2,3   | 21                  | 13,2  | 11                  | 6,9   |
| Avokado              | -                   | -     | -                   | -     | 4                   | 2,5   | -                   | -     |
| Böğürtlen            | -                   | -     | 38                  | 22,2  | -                   | -     | 16                  | 10,1  |
| Çilek                | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 127                 | 79,9  |
| Dut                  | 7                   | 4,1   | 171                 | 100,0 | -                   | -     | 159                 | 100,0 |
| Elma                 | 171                 | 100,0 | 26                  | 15,2  | 159                 | 100,0 | 34                  | 21,4  |
| Erik                 | 26                  | 15,2  | 171                 | 100,0 | 11                  | 6,9   | 159                 | 100,0 |
| Hurma (Trabzon)      | 171                 | 100,0 | 4                   | 2,3   | 159                 | 100,0 | -                   | -     |
| İncir                | 26                  | 15,2  | 171                 | 100,0 | 9                   | 5,7   | 159                 | 100,0 |
| Karpuz               | -                   | -     | 171                 | 100,0 | -                   | -     | 159                 | 100,0 |
| Kavun                | -                   | -     | 171                 | 100,0 | -                   | -     | 159                 | 100,0 |
| Kayısı               | 46                  | 26,9  | 171                 | 100,0 | 51                  | 32,1  | 159                 | 100,0 |
| Kiraz                | 2                   | 1,2   | 171                 | 100,0 | 16                  | 10,1  | 159                 | 100,0 |
| Vişne                | 66                  | 38,6  | 171                 | 100,0 | 86                  | 54,1  | 159                 | 100,0 |
| Muz                  | 46                  | 26,9  | 171                 | 100,0 | 68                  | 42,8  | 159                 | 100,0 |
| Limon                | 171                 | 100,0 | 171                 | 100,0 | 159                 | 100,0 | 159                 | 100,0 |
| Greyfurt             | 12                  | 7,0   | -                   | -     | 25                  | 15,7  | -                   | -     |
| Portakal             | 171                 | 100,0 | 14                  | 8,2   | 159                 | 100,0 | 16                  | 10,1  |
| Mandalina            | 171                 | 100,0 | 3                   | 1,8   | 159                 | 100,0 | -                   | -     |
| Nar                  | 86                  | 50,3  | -                   | -     | 96                  | 60,4  | -                   | -     |
| Kivi                 | 46                  | 26,9  | -                   | -     | 66                  | 41,5  | -                   | -     |
| Şeftali              | -                   | -     | 171                 | 100,0 | -                   | -     | 159                 | 100,0 |
| Nektar               | -                   | -     | 115                 | 67,3  | -                   | -     | 144                 | 90,6  |
| Üzüm                 | 12                  | 7,0   | 171                 | 100,0 | 18                  | 11,3  | 159                 | 100,0 |
| Muşmula (Yeni Dünya) | -                   | -     | 46                  | 26,9  | -                   | -     | 87                  | 54,7  |

\*= Birden fazla seçenek işaretlendiği için alt toplamı verilmemiştir.

Tablo 36'da incelenebileceği gibi; DSED' deki bireylerin sonbahar-kış döneminde en çok tükettikleri (% 100,0) sebzeler sırasıyla; domates, taze ve kuru fasulye, havuç, kabak, karalâhana, ıspanak, lahana, patates, sarımsak ve kuru soğan. YSED' deki bireylerin ise en çok (% 100,0); domates, kuru fasulye, havuç, kabak, ıspanak, patates, sarımsak ve kuru soğan tükettiği saptanmıştır.

Bireylerin ilkbahar-yaz döneminde çoğunlukla tükettikleri sebzelere verdikleri cevaplar incelendiğinde; hem DSED' deki hem de YSED' deki bireylerin; bamya, bezelye, biber, domates, fasulye (kuru-taze), marul-kıvırcık, mısır, maydanoz-tere, patlıcan, patates, salatalık, sarımsak, taze- kuru soğan cevabını verdikleri saptanmıştır (mevsime göre tüketim oranı % 100,0).

Araştırmaya katılan bireylerin mevsimlere göre çoğunlukla tükettikleri meyveler incelendiğinde; DSED' deki bireylerin sonbahar-kış döneminde çoğunlukla; ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalina (% 100,0), YSED' deki bireylerin ise ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalina (% 100,0) cevaplarını verdikleri saptanmıştır.

Farklı sosyo-ekonomik durumlardaki bireylerin ilkbahar-yaz döneminde çoğunlukla tükettikleri meyvelere verdikleri cevaplar incelendiğinde; DSED' deki bireylerin armut, çilek, dut, erik, incir, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, vişne, muz, limon ve şeftali cevaplarını verdikleri (tümü % 100,0), YSED' deki bireylerin ise armut, dut, erik, incir, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, vişne, muz, limon ve şeftali cevaplarını verdikleri (tümü % 100,0) belirlenmiştir.

DSED' deki ve YSED' deki bireylerin bazı sebze tüketimleri mevsimler farklılıklar göstermektedir. DSED' deki bireylerin sonbahar-kış dönemindeki asma yaprağı (% 29,8), bakla (% 18,7), bamya (% 23,4), bezelye (% 48,5), biber (% 51,5), havuç (% % 100,0), kabak (% 100,0), karnabahar (% 76,0), ıspanak (% 100,0), lahana(kelem) (% 100,0), marul-kıvırcık (% 8,2), maydanoz-tere (% 24,6), mısır (% 1,8), patlıcan (% 20,5), pırasa (% 91,2), roka (% 14,6), salatalık (% 21,1), semizotu (% 32,7), soğan(taze) (% 6,4), yer elması (% 9,4) tüketimleri, ilkbahar-yaz

dönemindeki tüketimlerinden (sırasıyla % 61,4, % 30,4, % 100,0, % 100,0, % 40,9, % 26,3, % 0,0, % 0,0, % 24,6, % 100,0, % 7,0, % 26,3, % 100,0, % 1,8, % 100,0) farklıdır.

YSED' deki bireylerin de sebze tüketimleri, sonbahar-kış dönemi ile ilkbahar-yaz dönemi arasında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. YSED' deki bireylerin sonbahar-kış dönemindeki asma yaprağı (% 25,2), bamya (% 36,5), havuç (% 100,0), kabak (% 100,0), karnabahar (% 90,6), ıspanak (% 100,0), lahana(kelem) (% 63,5), marul-kıvırcık (% 13,8), mısır (% 4,4), maydanoz-tere (% 27,7), patlıcan (% 8,2), pazı (% 22,6), pancar (% 49,1), pırasa (% 78,6), salatalık (% 13,8), semizotu (% 49,1), soğan(taze) (% 17,6) ve yer elması (% 5,7) tüketimleri, ilkbahar-yaz döneminkinden farklılıklar gösterdiği saptanmıştır (sırasıyla % 59,7, % 100,0, % 59,7, % 23,9, % 8,8, % 100,0, % 100,0, % 100,0, % 100,0, % 63,5, % 13,8, % 2,5, % 100,0).

Bireylerin mevsimlere göre meyve tüketimleri incelendiğinde; sonbahar-kış döneminde, DSED' deki bireylerin % 18,7'si armut, % 100,0'ı ayva, % 19,3'ü ahududu, % 4,1'i dut, % 100,0'ı elma, % 15,2'si erik, % 100,0 hurma (Trabzon), % 15,2'si incir, % 26,9'u kayısı, % 1,2'si kiraz, % 38,6'sı vişne, % 26,9'u muz, % 100,0'ı portakal ve mandalina, % 50,3'ü nar, % 26,9'u kivi tüketirken, YSED' deki bireylerin % 28,3'ü armut, % 100,0' ı ayva, % 100,0'ı çilek, % 100,0' ı elma, % 6,9'u erik, % 100,0'ı hurma (Trabzon), % 5,7'si incir, % 32,1'i kayısı, % 10,1'i kiraz, % 54,1'i vişne, % 42,8'i muz, % 100,0'ı portakal ve mandalina, % 11,3'ü üzüm tüketmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ilkbahar-yaz döneminde en çok tükettikleri meyveler; muz, çilek, erik, incir, karpuz, kavun, kiraz, vişne, muz, şeftali ve üzümdür (% 100,0). DSED' deki bireylerin ilkbahar-yaz döneminde çilek (% 100,0), nektar (% 67,3), ve muşmula(yeni dünya) tüketimleri ile YSED' deki bireylerin tüketimleri arasında farklılıklar belirlenmiştir (sırasıyla % 79, 9, % 90,6 ve % 54,7).

Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireylerin mevsimlere göre sebze ve meyve tüketimleri incelendiğinde; greyfurt (% 7,0 ve % 15,7), narı (% 50,3 ve % 60,4) ve kivi (% 26,9 ve % 41,5) yalnızca sonbahar-kış dönemlerinde, böğürtleni (% 22,2 ve 10,1), karpuzu (% 100,0), kavunu (% 100,0), şeftaliyi (% 100,0), nektarı (% 67,3 ve % 90,6) ve muşmulayı (yeni dünya) (% 26,9 ve % 54,7) ise yalnızca ilkbahar-yaz döneminde tükettikleri saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin mevsimlere göre sebze ve meyve tüketimleri farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Aynı zamanda, bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre sebze ve meyve tüketimlerinde de farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların, bireylerin kendi üretimleri ve ekonomik durumlarının farklılığının neden olduğu düşünülebilir.

Rakıcıoğlu ve arkadaşları (2002)'nin araştırmasında; araştırma kapsamına alınan bireylerin en çok tercih ettikleri ve sevdikleri sebzeler; lahana (% 35,0), ıspanak (% 13,0), bezelye (% 9,5) ve patlıcan (% 9,5)'dir. En çok sevdikleri meyveler ise elma (% 23,5), muz (% 20), karpuz (% 9,5) ve çilek (% 9,0) olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin kış mevsiminde en fazla tükettikleri sebze (haftada bir kez ile) patates (% 40,0), en fazla tükettikleri meyve ise (haftada bir kez ile) % 44,0 ile limondur.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin tamamının (% 100,0) sebze ve meyveleri işlem uygulayarak sakladığı belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin sebzelere uyguladıkları işlemlere göre dağılımları Tablo 37'de verilmiştir.

**Tablo 37. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebzelere Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları\***

| Uygulanan İşlemler | DSED |       | YSED |       | Khi-Kare Analizi    |    |        |
|--------------------|------|-------|------|-------|---------------------|----|--------|
|                    | S    | %     | S    | %     | $X^2$               | sd | p      |
| Turşu              | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | <i>Uygulanamadı</i> |    |        |
| Kurutma            | 61   | 35,7  | 30   | 18,9  | 11,650              | 1  | .001** |
| Salça              | 145  | 84,8  | 55   | 34,6  | 86,979              | 1  | .000** |
| Dondurarak Saklama | 94   | 55,0  | 158  | 99,4  | 89,988              | 1  | .000** |
| Konserve           | 119  | 69,6  | 95   | 59,7  | 3,501               | 1  | .061   |

\*= *Birden fazla seçenek işaretlendiği için alt toplam verilmemiştir.*

\*\*=  $p < .05$

Tablo 37’de görüldüğü gibi; bireylerin 100,0’ın turşu yaptığı belirlenmiştir. DSED’ deki bireylerin % 84,8’i salça, % 55,0’ı dondurarak saklama, % 35,7’si kurutma işlemlerini yaptığı, YSED’ deki bireylerin ise % 34,6’sının salça, % 99,4’ünün dondurarak saklama, % 18,9’unun kurutma işlemini uyguladığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sebzelere uyguladıkları işlemler arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ). Bu farklılığın, DSED’ deki bireylerin sebze işlemeye daha fazla vakit bulamamaları ve kendi üretimlerinin YSED’ deki bireylerden daha fazla olabileceğinden, YSED’ deki bireylerin ise ekonomik durumlarından dolayı oluştuğu düşünülebilir.

Yapılan diğer araştırmalarda bireylerin sebze-meyve işleme yöntemlerinden en fazla turşuyu uygulamaları, bu araştırma ile paralellik göstermektedir (Turan 1997, Işık 1998). Turan (1997)’ın araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin; % 34,2’sinin turşu, % 27,7’sinin reçel, % 12,0’ının salça ve % 5,1’inin konserve yöntemlerini gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Başka bir araştırmada da; araştırmaya katılan bireylerin % 98,7’sinin besin işleme yöntemlerinden en çok turşuyu kullandığı, bunu % 92,7 ile yaprak salamuranın izlediği belirlenmiştir (Işık 1998).

Bireylerin meyvelere uyguladıkları işlemlere göre dağılımları Tablo 38’ de verilmiştir.

**Tablo 38. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Meyvelere Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları\***

| Uygulanan İşlemler | DSED |       | YSED |       | Khi-Kare Analizi |    |        |
|--------------------|------|-------|------|-------|------------------|----|--------|
|                    | S    | %     | S    | %     | $\chi^2$         | sd | p      |
| Reçel              | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Marmelat           | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Kurutma            | 47   | 27,5  | 52   | 32,7  | 1,069            | 1  | .301   |
| Dondurarak saklama | 94   | 55,0  | 158  | 99,4  | 89,988           | 1  | .000** |

\*= *Birden fazla seçenek işaretlendiği için alt toplam verilmemiştir.*

\*\*=  $p < .05$

Tablo 38’ de görüldüğü gibi; araştırmaya katılan bireylerin tamamının (% 100,0) meyvelere reçel ve marmelat işlemlerini uyguladıkları saptanmıştır. Sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde, YSED’ deki bireylerin % 99,4’ü, DSED’ deki bireylerin ise % 55,0’ı meyvelere dondurarak saklama işlemini uyguladıkları belirlenmiş ve istatistiksel açıdan önemli olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Ateş ve arkadaşlarının (1986) araştırmasında; bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre kış için besin hazırlama şekilleri incelendiğinde; DSED’ deki bireylerin % 83,0’ı sebze kurutma, % 51,8’i sebze konserve, % 95,3’ ü sebze turşu, % 18,0’ ı meyve kurutma, % 4,7’si meyve konserve, % 95,3’ ü reçel, % 27,4’ü marmelat yaptıklarını belirttikleri, YSED’ deki bireylerin ise % 62,8’i sebze kurutma, % 47,6’sı sebze konserve, % 85,7’ si sebze turşu, % 10,5’i meyve kurutma, % 11,4’ü meyve konserve, % 96,2’si reçel ve % 56,2’sinin marmelat yaptıkları saptanmıştır. Ateş’in çalışması elde edilen bulgular, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Günümüzde gelişen gıda teknolojisi, sebze ve meyvelere uygulanan işlemleri çok kolaylaştırmıştır. Reçel, turşu ve marmelat yapmak gibi besin hazırlama işlemlerini

kolaylaştıracak ürünlerin piyasaya çıkmasıyla, bu tür işlemlere vakit bulamayan bireylerin de kolaylıkla uyguladıkları bilinmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin sebze ve meyvelere uyguladıkları saklama işlemlerini yapma amaçlarına göre dağılımları Tablo 39’da verilmiştir.

**Tablo 39. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Sebze ve Meyvelere Uyguladıkları Saklama İşlemlerini Yapma Amaçlarına Göre Dağılımları\***

| Amaçlar                                                          | DSED |       | YSED |       | Khi-Kare Analizi |    |        |
|------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|------------------|----|--------|
|                                                                  | S    | %     | S    | %     | $\chi^2$         | sd | p      |
| Fiyatının pahalı olduğu dönemlerde bol miktarda bulundurmak için | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Kendi üretimimden dolayı bol miktarda olduğu için                | 88   | 51,5  | 88   | 55,3  | ,499             | 1  | .480   |
| Üretiminin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak için         | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 1,069            | 1  | .301   |
| Bozulmasını engellemek için                                      | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre koruyabilmek için         | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Karışım haline getirerek besin değerini arttırmak için           | 20   | 11,7  | 93   | 58,5  | 80,124           | 1  | .000** |

\*= *Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.*

\*\*= *p < .05*

Tablo 39’ da inceleneceği gibi, araştırmaya katılan bireylerin % 100,0’ı sebze ve meyvelere fiyatın pahalı olduğu dönemlerde bol miktarda bulundurmak için, üretiminin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak, bozulmasını engellemek ve tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre koruyabilmek için saklama işlemlerini uyguladıkları belirlenmiştir.

Bireylerin verdikleri cevaplar sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED’ deki bireylerin % 11,7’si, YSED’ deki bireylerin ise % 58,5’i sebze-meyveleri karışım haline getirerek besin değerini arttırmak için saklama işlemlerini uyguladıklarını belirttikleri saptanmış ve istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ). Bireylerin eğitim durumları arasındaki farklılığın buna neden olduğu düşünülebilir.

Farklı sosyo-ekonomik durumdaki sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettiklerine göre dağılımları Tablo 40’ da verilmiştir.

**Tablo 40. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Sebze ve Meyveleri Hazırlarken Ya Da Pişirirken Dikkat Ettikleri İşlemlere Göre Dağılımları\***

| Dikkat Edilen İşlemler                                                                                                       | DSED |       | YSED |       | Khi-Kare Analizi |    |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|------------------|----|--------|
|                                                                                                                              | S    | %     | S    | %     | $X^2$            | sd | p      |
| Sebze-meyve haşlama sularını dökmem, değerlendiririm                                                                         | 20   | 11,7  | 93   | 58,5  | 80,124           | 1  | .000** |
| Sebze-meyveleri hazırlarken yıkar, ayıklar ve doğrama işlemini yaparım                                                       | 62   | 36,3  | 50   | 31,4  | 4,331            | 1  | .109   |
| Sebze-meyveleri hazırlarken her türe ayrı pişirme derecesi ve şekli uygulayım                                                | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken birden fazla türü karıştırarak besin değerinin ve tadının artmasını sağlarım | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | Uygulanamadı     |    |        |
| Sebze-meyveleri dondurucudan çıkaracaksam, ihtiyacım olduğu kadarını çıkarır, kullanırım                                     | 94   | 55,0  | 158  | 99,4  | 89,988           | 1  | .000** |

\*= Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

\*\*=  $p < .05$

Tablo 41' de görülebileceği gibi; bireylerin % 100,0'ının sebze-meyveleri hazırlama ve pişirme esnasında sebze-meyve türüne göre pişirme derecesi ve şekli uyguladığı ve sebze-meyveleri karıştırarak besin değerini ve tadını arttırmayı sağladıkları saptanmıştır.

Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED' deki bireylerin % 11,7'sinin, YSED' deki bireylerin ise % 58,5'inin sebze haşlama sularını dökmeyip değerlendirdikleri; DSED' deki bireylerin % 55,0'ı, YSED' deki bireylerin ise % 99,4'ünün sebze-meyveleri dondurucudan ihtiyacı olduğu kadar çıkardığı ve kullandığını belirttikleri saptanmıştır.

Sebze ve meyveler suda çözünen vitaminler yönünden oldukça zengindir. Sebze-meyvelerin içerdikleri bu vitaminler, haşlama işlemleri sonucunda haşlama sularına geçmektedir. Bu haşlama suları gerek tat bakımından gerekse besin öğeleri bakımından zengin bir hal alır. Bu suların başka yemeklerin yapımında kullanılması yemeğe lezzet ve besleyici değer katmaktadır (Anon 2004). Bu araştırmada elde edilen bulgulara göre; bireylerin haşlama sularının dökülmeyip, değerlendirilmesi konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duydukları izlenimini vermektedir.

Bu araştırma ile paralellik taşıyan diğer araştırmalar incelendiğinde; Turan (1997)'in araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin % 33,9'unun sebzeleri pişirmeden önce ayıklama-yıkama-doğrama işlemlerini yaptığı, % 72,3'ünün yiyecekleri tüketiceği kadar pişirdiğini, % 15,6'sının ıspanak gibi sebzelerin haşlama sularını dökmedikleri belirlenmiştir.

Aytekin (1999)'in araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin % 43,5'inin (ön test sonrası) tahıl ve kurubaklagilleri bir arada kullanmanın protein kalitesini arttıracığını belirttikleri saptanmış, bu oranın son test sonucunda % 68,0'a yükseldiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada; araştırmaya katılan bireylerin % 52,0'ının (ön test sonrası) sebzeleri pişirmeden önce ayıklama, yıkama, doğrama ve pişirme işlemleri uygulanması gerektiğini belirttikleri belirlenmiş, bu oranın son test sonunda % 58,0'a yükseldiği saptanmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettikleri hususlara verdikleri cevaplar arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Farklı sosyo-ekonomik düzeylerde olan ailelerin beslenme bilgi düzeyleri alışkanlıklarını ve sebze-meyve tüketimlerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Araştırmaya katılan DSED’ deki bireylerin % 38,0’ı, YSED’ deki bireylerin ise % 44,7’si 31–42 yaşları arasındadır.

Bireylerin büyük çoğunluğu ilkokul mezunu (n=103) ve çalışan kişilerden oluşmaktadır (n=165).

Ailelerin ortalama gıda harcamaları  $272 \pm 10,9$  YTL’dir. Bireylerin ortalama gıda harcamaları sosyo-ekonomik durumlarına göre bakıldığında; DSED’ deki bireylerde  $201 \pm 11,2$  YTL, YSED’ deki bireylerde ise  $343 \pm 10,9$  YTL olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin gıda harcamalarına etki eden en büyük etmen; bireylerin kendi üretimlerinin (% 53,3) olmasıdır ( $p < .05$ ).

Bireylerin % 22,1’i beslenme eğitimi almamıştır. YSED’ deki bireylerin beslenme eğitimi alma oranı (% 100,0) ile DSED’ deki bireylerin beslenme eğitimi alma oranı (% 76,0) arasında önemli bir fark vardır ( $p < .05$ ). Alınan beslenme eğitiminin kaynağı % 94,5 ile en fazla okuldur.

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgisi sorularından aldıkları ortalama puan  $67,87 \pm 4,28$ ’dir ve başarımın puansal derecesi bakımından “İyi” seviyededir.

Bireylerin % 44,8’i bir gün içinde üç öğün beslenmektedir. İki öğün ve dört öğün beslenenlerin oranları birbiri ile aynıdır (% 27,6).

Bireylerin % 44,5'i her zaman veya bazen öğün atlamaktadır. YSED' deki bireylerin öğün atlama durumu ile DSED' deki bireylerin öğün atlama durumları arasında anlamlı farklılıklar vardır ( $p < .05$ ).

En fazla atlanan öğün, sabah öğünüdür (% 88,6) ve sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin atladıkları öğün zamanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır ( $p < .05$ ). Bireyler öğün atlamalarının en büyük sebebi olarak; vakitlerinin olmamasını belirtmişlerdir (% 83,3).

DSED' deki bireylerin % 95,3'ü her zaman, % 4,7'si bazen, YSED' deki bireylerin ise % 37,7'si her zaman, % 62,3'ü bazen kahvaltı yapmaktadırlar ( $p < .05$ ).

Bireylerin sabah kahvaltısında en fazla tükettikleri yiyecekler peynir, zeytin, bal, marmelat ve reçeldir (% 100,0). Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin sabah kahvaltısında yağ ve margarin tüketimleri arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Öğle ve akşam yemeklerinde bireyler çoğunlukla et ve etli sebze yemekleri tüketmektedirler (% 100,0). Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin öğle ve akşam yemeklerinde kurubaklagil yemekleri, börek, çorba, tatlı, turşu ve garnitür tüketimleri arasında anlamlı farklılığın olduğu saptanmıştır ( $p < .05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin tamamı öğün aralarında yiyecek veya içecek tüketmektedirler. Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre her gün tükettikleri yiyecek ve içecekler incelendiğinde; DSED' deki bireyler taze sebze-meyve (% 17,5), YSED' deki bireyler ise gazoz-kola (% 74,8) tükettikleri saptanmıştır.

Bireylerin besin seçiminde seçilen besinin; karın doyurması, alışkanlığa ve bütçelerine uygun olması önemlidir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 6,4'ü hiç et tüketmemektedir. DSED' deki ve YSED' deki bireylerin tümü her gün sebze tüketmektedir.

Bireylerin % 100,0'ı sebze-meyve ile tahıl ve ürünlerini tüketmektedirler ve sebze-meyveleri çoğunlukla akşam yemeğinde (% 40,3) tüketmektedirler. Araştırma kapsamına alınan bireylerin tamamının (% 100,0) sebze ve meyveleri çiğ, haşlanmış, kızarmış, yemeklerin içinde, kurutulmuş ve işlenmiş şekillerde tükettikleri belirlenmiştir.

DSED' deki bireylerin sebze tüketimleri mevsimler olarak incelendiğinde; taze-kuru fasulye, domates, kuru soğan, sarımsak ve patates, meyve tüketimlerine bakıldığında ise limon ve çilek her iki mevsimde de en fazla tüketilen sebze ve meyvelerdir (% 100,0). YSED' deki bireylerin tüketimleri incelendiğinde ise; domates, kuru fasulye, patates, meyve tüketimlerine bakıldığında ise; limon en fazla tüketilen sebze ve meyvelerdir (% 100,0).

Araştırmaya katılan bireylerin % 100,0 sebze ve meyvelere saklama işlemi uygulamaktadırlar. Bireylerin, sebzeleri en fazla turşu yaparak (% 100,0), meyveleri ise reçel ve marmelat yaparak (% 100,0) sakladıkları belirlenmiştir.

Bireylerin % 100,0'ın sebze ve meyvelere fiyatlarının pahalı olduğu dönemlerde bulundurmak için, üretimin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak için ve tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre korumalarını sağlayabilmek için saklama işlemlerini uyguladıkları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin % 100,0'ı, sebze ve meyveleri hazırlarken farklı pişirme süre ve şekillerini kullandıkları, besin değerini ve tadını arttırmak için karışım hale getirdikleri belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik durumlarına göre bireylerin sebze ve meyvelerin haşlama sularını dökme ve dondurucudan ihtiyacı olduğu kadarını çıkarıp kullanma gibi işlemler arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir ( $p < .05$ ).

Bu araştırmanın sonucunda farklı sosyo ekonomik durumdaki bireylerin beslenme bilgilerini, alışkanlıklarını ve sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik aşağıdaki öneriler getirilmiştir;

➤ Belediyeye ait beslenme ile ilgili özel gazete, dergi veya bültenler yayımlanarak kişilerin kendilerini eğitmeleri sağlanabilir.

➤ Bireylerin yerleşim birimindeki ve beslenme konusunda kalifiye eğitim almış olan doktor, hemşire, sağlık görevlisi ve öğretmenlerin yapılan organizasyonlar ile (seminer, yüz yüze görüşme, vb.) bireylere beslenme bilgisi ve alışkanlıkları konusunda eğitim vermeleri sağlanabilir.

➤ Beslenme eğitimi konusunda doktor ve diyetisyenden sonra yerleşim birimlerinde en fazla öğretmenlerden yararlanılabilir. Bu hususta; okullarda yapılan veli toplantılarında ek zaman ayrılarak ya da ev ziyaretleri yapılarak beslenme konusunda eğitim verilebilir ve bireylerin beslenme alışkanlıkları şekillendirilebilir.

➤ Beslenme bilgisi ve alışkanlıklarının düzenlenmesi konusunda öğretmen ve öğrencilerin yardımıyla eğitim CD' leri hazırlanarak, bunların çoğaltılıp her hanede en az bir kere izlenmesi sağlanabilir, izleme imkânı olmayan kişiler için sinema veya tiyatro salonları gibi alanlar kullanılarak bu eğitimin verilmesi sağlanabilir.

➤ Her haneden bir kişinin katılması sağlanmasıyla, idari birimlerle iş birliği içinde yerleşim birimi içinde beslenme konusunda çeşitli ve ödüllü yarışmalar düzenlenebilir ve halkın bu şekilde beslenme eğitimine özendirilmesi sağlanabilir.

➤ Bireylerin yaşadıkları il veya ilçenin internet sitesinde beslenme eğitimi ile ilgili yayınlar, slâytlar, videolar konularak kişilerin bu bilgilere ulaşması ve eğitimleri sağlanabilir.

➤ Ailenin okul çağındaki çocukları için mutlaka ilk ve ortaöğretim kurumlarında beslenme eğitimi dersi konulmalı ve uygulamalı olarak işlenmesi sağlanmalıdır.

➤ Bireylerin yaşadıkları il veya ilçede beslenme ile ilgili düzenli olarak konferans, söyleşi, bilgi şöleni gibi faaliyetler yürütülerek konu hakkında bilgili kişilerden bire bir olarak yararlanmaları sağlanabilir.

➤ Okul öncesi eğitim veren kurumlarda (anaokulu, kreş, vb.) öğrenim gören öğrencilere beslenme eğitimi verilmeli, bu konunun önemi uzmanlar tarafından benimsenmelidir.

➤ Beslenme ile ilgili olarak halk eğitim müdürlükleri ve sağlık bakanlığı vasıtasıyla kurslar açılabilir ve bu kursu başarılı bir şekilde tamamlayanların kendi etrafındaki halkı beslenme konusunda bilinçlendirmesi için yönlendirilmesi sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- AKAT, Ü. ve BOZKURT, N. (1998) **Aile Yanında Yurtta ve Bekar Evinde Kalan Yükseköğretim Öğrencilerinin Beslenme ve Başarı Durumları**. Diabet Yıllığı. 175–182, Ankara.
- AKİŞ, C. (2003). Ortadoğu Teknik Üniversitesi'nde Görevli Akademik Personelin Diyet Örneklere, Diyet Kalite İndeksleri Ve Sağlıklı Yeme İndekslerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme Bilimleri Programı, Ankara.
- AKYILDIZ, N. (2000). **Çocuk Beslenmesi–1**. Ankara: Ya-Pa Yayıncılık.
- ANON (1998; a). **Nutritional Aspects of the Development of Cancer**. London: The Stationery Office.
- ANON (1998; b). (D.H.E.A.G.) Department Of Health Expert Advisory Group. **Folic Acid and the Prevention of Neural Tube Defects**. London: Department Of Health.
- ANON (2000; a). **The Management of Nutrition in Major Emergencies**. Genova: World Health Organization.
- ANON (2000; b). **The NHS (National Health Service) Plan**. London: Department Of Health.
- ANON ( 2000; c). **NHS Cancer Plan**. London: Department Of Health.
- ANON (2004). **Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi**. Ankara.

- APPLE, L., MOORE, T. and OBARZANEK, E. (1997). A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. New England: **New England Journal Of Medicine**, 336: 1117-1123.
- ARIKAN, R. (2004). **Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama**. (4. Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- ARSLAN, P. (1983). Çalışan Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Enerji Tüketim ve Harcamaları. **Beslenme ve Diyetetik Dergisi**, 12: 67-82.
- ASARD, H., MAY, J. M. and SMIRNOFF, N. (2004). **Vitamin C Function and Biochemistry in Animal and Plants**. New York, USA: BIOS Scientific Publishers.
- ATEŞ, M., BALLAR, E. ve PEKCAN, G. (1986). Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme Ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15: 71-83
- AY, N. (2006). Okul Çağı Çocuklarında Taze Sebze ve Meyve Tüketim Durumu İle Tüketimi Etkileyen Etmenlerin Saptanması. Yayınlanmamış Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı, Ankara.
- AYTEKİN, (Sarper) F. (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- BAYSAL, A. (1999; a). **Genel Beslenme Bilgisi**, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

BAYSAL, A. (1999; b). Ankara'ya Özgü Yemekler. **Ankara'da Kentleşmeyle Beslenme Alışkanlıklarında Değişmeler ve Yemek Kültürü Sempozyumu Bildirisi**. Ankara: Mozaik Reklam Tanıtım San. ve Tic. Ltd. Şti.

BAYSAL, A., AKSOY, M., BOZKURT, N., MERDOL, T. K., PEKCAN, G., KEÇECİOĞLU, S., BESLER, H. T. ve MERCANGİL, M. (1999). **Diyet El Kitabı**. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.

BERTAN, M. ve GÜLER, Ç. (1997) **Halk Sağlığında Yenilikler**. Ankara: Güneş Yayınları.

BEYAZOVA, U. (1984) Ana ve İlkokul Çağı Çocuklarda Beslenme Sorunlarının Nedenleri Okul Çağı Çocuklarında Beslenme. **Roche Bilimsel Yayınlar Serisi**, 34-38.

BEYHAN, Y. ve KARAKURT, Ö. (1987). Ankara'da Sanayi ve Siteler İşçi Kesiminde Çalışan 12–17 İşçilerin Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. **Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi**, XLIV: 1: 81–91.

BİLİCİ, S. (2006) Farklı İş Kollarında Çalışan Yer Altı Maden İşçilerinin Enerji Harcamaları İle Beslenme Durumlarının Saptanması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Ankara.

BİRSEN, E. B. (2004). Yetişkinlerin Yağ ve Kolesterol Hakkındaki Bilgi Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, Ankara.

BOZDEMİR, N. TANIR, F., BİLGİNER, B., BURGUT, R., GÜLEÇ, F. (1995). Adana İlinde Beslenme Alışkanlıkları. **II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi** (Bildiri Özet Kitabı, 4: 4), 12–14 Nisan. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.

BULDUK, S. (2002) **Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama**. Ankara: Detay Yayınları.

COMBS, G. (1998). **The Vitamins**. California, USA: Academic Press.

ÇAKIROĞLU, F. P. Ve VASHFAM, R. S. (2007). **Nutritional Knowledge Levels of Married Women Living In Turkey and Iran: A cross-Cultural Comparision**. Pakistan Journal of Social Science 4 (4): 565-571.

ÇALTI, S. G. (2006). Gebe Kadınların Enerji, Protein, Demir, Kalsiyum, C Vitamini, B12 Vitamini, Folik Asit ve Omega-3 Yağ Asidi Tüketimleri İle Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

ÇELİK, E. (2006). Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliğinde Okuyan 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Ve Tutumlarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Sakarya.

DÖLEK, F. (2004). Annelerin Beslenme Konusundaki Yeterliklerinin Ve Eğitim Gereksinimlerinin Saptanması (Amasya Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı ( Halk Eğitimi Programı), Ankara.

DİE (Devlet İstatistikleri Enstitüsü) (2000; a). Genel Nüfus Sayımı.

< [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=201](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=201)> (2007, Mart 20)

DİE (Devlet İstatistikleri Enstitüsü) (2000; b). Genel Nüfus Sayımı.

< [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=209](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=209)> (2007, Mart 20)

DİE (Devlet İstatistikleri Enstitüsü) (2000; c). Genel Nüfus Sayımı.  
< [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=214](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=214)> (2007, Mart 20)

DİE (Devlet İstatistikleri Enstitüsü) (2000; d). Genel Nüfus Sayımı.  
< [http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab\\_id=220](http://www.tuik.gov.tr/PreIstatistikTablo.do?istab_id=220)> (2007, Mart 20)

EKER, E. (2006). Edirne İli Kentsel Alanında Yaşayan Erişkinlerde Beslenme Durum Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Trakya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

EKER, H. H., ÖZCAN, D., AYKUT, M., ÖZTÜRK, Y. (1997) Kayseri İlinde Kırsal ve Kentsel Bölgede Beslenme İle İlgili Yaşam Biçimi. M. Öztürk ve E. Ünser (Ed.) V. Halk Sağlığı Günleri: Beslenme Sorunları ve Yasal Durum Bildiri Özet Kitabı. 8-10 Eylül, Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı. 36.

ENSMİNGER, A. H., ENSMİNGER, M. E., KONLANDE, J. E. and ROBSON, J. R. K. (1995). **The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition**. Florida, USA: CRC Press.

ERSOY, G. (1990; a). Ankara'nın Gölbaşı İlçesi ve Köylerinde Besin Tüketim Durumu. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, XIX, 1: 71-84.

ERSOY, G. (1990; b). Ankara'nın Farklı Sosyo-Ekonomik Semtlerindeki Ailelerin Ev Teknolojisi Ve Besin İşleme Durumu. **Gıda**, XV, 3: 177-181.

ERTEN, M. (2006). Adıyaman İlinde Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgilerinin ve Alışkanlıklarının Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

GAZIANO, J.M., MANSON, J.E., BRANAH, L.G., COLDITZ, G.A., WILLETT, W.C. and BURING, J.E. (1995). A Prospective Study Of Consumption Of Carotenoids In Fruits Andvegetables And Decreased Cardiovascular Mortality In The Elderly. **Annals of Epidemiology**, 5, 4: 255-260.

GIBSON, G. and WILLAMS, C. M. (2001). **Funcitional Foods**. USA: CRC Press.

GOETZ, P. W. (1994). **Ana Britannica Genel Kültür Ansiklopedisi**. 5. Cilt. İstanbul: Ana Yayıncılık, Hürriyet Ofset Matbaacılık.

GÖKÇÖL, T. (1993). **“Biblio Club De Francei Hachette Et Cie”**. Alfabetik Genel Kültür Ansiklopedisi. Ankara: Interpress Basın ve Yayıncılık A.Ş.

GÜNDÜZ, E. (2001). Evli Kadınların Beslenme ve Sağlık Konusundaki Bilgi Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri.

HUGHES, J. (2000). The Case For Increasing the Population Consumption of Fruit and Vegetables and the Evidence for the Effectiveness of Interventions. **London: Department Of Health**.

IGOE, R., and HUI, Y. H. (1996). **Dictionary of Foods Ingredients**. New York, USA: Champman & Hall.

IŞIK, N. (1998). Karamandan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.

IŞIKSOLUĞU, M. (1994). **Beslenme**. İstanbul: Milli Eğitim Yayınevi

IŞIKSOLUĞU, K. M. (1986). Yükseköğretimde Kız Öğrencilerin Beslenme Durumuna Beslenme Eğitimi ve Fakültede Verilen Öğle Yemeğinden Yararlanmanın Etkileri. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15 : 55–70.

JOHN, J. ZIEBLAND, S., YUDKIN, P., ROE, L., NEIL, H. (2002). **Effects of Fruit and Vegatable Consumption on Plasma Antioxidant Concertrations and Blood Pressure: a Randomised Controlled Trial.** The Lancet, 359: 1969-1974.

KARAAĞAOĞLU, N. (1992). 45-65 Yaş Grubu Erkeklerde Beslenme Alışkanlıkları ve Hipertansiyon Durumu. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 21: 45-58.

KARAYOMRUK (ÖZPINAR), N. (2002). Beslenme Dersi Alan Ve Alamayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Bilim Dalı, Ankara.

KAVAK, S. (2003). Almanya’da Yaşayan Türk Ailelerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişikliklerin Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.

KÖREMEZLİ, H. (2007). Amasya Devlet Hastanesi Dâhiliye Polikliniği’ne Başvuran Hastaların Beslenme Alışkanlıklarının Kan Lipit Düzeylerine Etkisi Üzerine Araştırmalar. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Analizleri ve Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.

KÖKSAL, O. (1997). Türkiye’de Beslenme. Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması. Ankara: UNICEF, 28 - 51, 1977.

LAW, M. R. and MORRIS, J. K. (1998). By How Much Does Fruit and Vegatable Consumption Reduce the Risk of Ischeamic Heart Disaese. **European Journal Clinic Nutrition**, 52: 549-556

- LEE, R. D. and NIEMAN, D. C. (2003). **Nutritional Assessment**. New York, USA: Mc Graw-Hill Companies.
- LLOYD, T., CHINCHILLI, V. M. and ROLLINGS, N.(1998). Fruit Consumption and Cardiovasculur Health in Female Adolescents. The Penn State Young Women's Health Study. **American Journal Clinical Nutrition**, 67: 624-630.
- MERDOL, K. T., BAŞOĞLU, S. ve ÖNER, N. (1997). **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük**. ANKARA: Hatipoğlu Yayınları.
- ÖNAY, D. (2006). Konya İl Merkezinde Gebe Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Durumları ve Bunun Yeni Doğan Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, Ankara.
- ÖZÇELİK, A. Ö. (2002). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. **Gıda**, 25 (2); 93–99, Ankara: Bizim Büro Basımevi.
- ÖZDEMİR (PEKEL), A. (2006). Santral Memuru Kadınların Beslenme Durumları Üzerine Vardiyalı Sistemde Çalışmanın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı, Ankara.
- RAKICIOĞLU, N., FİDANCI, G. ve KIRAL, S. (2002). Sebze Ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 31: 18-31.
- REMACLE, C., and REUSENS, B. (2004). **Functional Foods, Ageing and Degenerative Disease**. Boca Raton, USA: CRC Press.

SABBAĞ, Ç. (2003). **İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.

SAKARYA, Ö. ve ÜNVER, B. (1984). Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine Başvuran Öğrencilerin Beslenme Durumları. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 14: 51-62.

SEVENAY, N. (1996). Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.

ŞEREN, S. (2002). Kadınların Diyetlerinde Bulunan Demir ve Demir Emilimini Etkileyen Etmenler Hakkında Bilgi ve Uygulamalarına Eğitimin Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü, Aile Ekonomisi Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

THOMAS, P. R. and EARL, R. (1994). **Opportunities in the Nutrition and Food Sciences**. Washington: National Academy Press.

TÖNÜK, B., GÜLTÜRK, H., GÜNEYLİ, U., ARIKAN, R., KAYIM, H. ve BOZKURT, Ö. (1987). **1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması**. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, UNICEF, Koruma ve Kontrol Genel Müdürlüğü. Ankara.

- TURAN (ÖMEROĞLU), E. (1997). Antalya İli Merkez İlçede Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- WILKINS, J. L. (1996). Seasonality, Food Origin, and Food Prefence: A Comparison Between Food Cooperative Members and Nomembers. **Journal Nutrition European**, 28: 329-337.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) (1990). **Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Disaese**. Genova: World Health Organization.
- UZUNDİKME, F. Ve ÇAKIROĞLU F. P. (2007). **Yaşlıların Sebze-Meyve Tüketimine Yönelik Tercihleri Üzerine Bir Araştırma**. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- YAVUZER, H. (1994). **Çocuk Psikolojisi**. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- YILMAZ, İ. ve DEMİRCİ, M. (2001). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. **Gıda**, Mayıs: 83-86.
- YİĞİT, Y. S. (2006). Düzce İli İsmet Paşa İlköğretim Okulu 6, 7, 8. Sınıflara Devam Eden Öğrencilerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Alışkanlıkları ve Obezite Durumları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.

YÜCECAN, S., PEKCAN, G., AÇIK, S., BAYSAN, M., RAKICIOĞLU, N., OĞUZ, N., KARABUDAK, E., NURSAL, B., EROĞLU, G. ve AKAL, E. (1992) Ankara’da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerin Beslenme Alışkanlıkları. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 22: 179-194.

ZIEGLER, R. G. (1989). A Review of Epidemiologic Evidence That Carotenoids Reduce the Risk of Cancer. USA: **Journal Of Nutrition**, 119: 116-122.

**EKLER**

**EK-1****ANKET FORMU**

**FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYDEKİ AİLELERİN BESLENME  
BİLGİ DÜZEYLERİ İLE SEBZE-MEYVE TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI  
ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA**

Bu anket, farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmaktadır.

Anketi doldururken göstermiş olduğunuz samimiyete ve ilgiye teşekkür ederiz.

İş Eğitimi (Ev Ekonomisi) Dersi Öğretmeni

Fatih ONUR

**A. KİŞİSEL BİLGİLER****1. Cinsiyetiniz?**☐ 1. Erkek☐ 2. Bayan**2. Yaşınız:**☐ 1. 18 yaş ve altı☐ 2. 19–24 yaş arası☐ 3. 25–30 yaş arası☐ 4. 31–36 yaş arası☐ 5. 37–42 yaş arası☐ 6. 43–48 yaş arası☐ 7. 49–54 yaş arası☐ 8. 55 yaş ve üstü**3. Öğrenim Durumu:**☐ 1. Okur-yazar değil☐ 2. Okur-yazar☐ 3. İlkokul☐ 4. Ortaokul☐ 5. Lise ve dengi okul☐ 6. Yüksekokul☐ 7. Üniversite☐ 8. Yüksek lisans ve doktora**4. Çalışıyor musunuz?**☐ 1. Evet☐ 2. Hayır*Çalışıyorsanız;***5. Mesleğiniz**☐ 1. Memur☐ 2. Serbest Meslek☐ 3. Emekli☐ 4. İşçi☐ 5. Diğer (Belirtiniz).....**6. Toplam aylık geliriniz?**☐ 1. 300 YTL ve altı☐ 2. 301-600 YTL☐ 3. 601-900 YTL☐ 4. 901 YTL–1. 200 YTL☐ 5. 1. 201 YTL ve üstü**7. Aylık gıda harcamanız ortalama ne kadardır? .....**

**8. Aylık gıda harcamanıza etki edebilecek etkenler nelerdir?**

- ☐ 1. Mevsimler (çevre ve hava şartları)      ☐ 2. Kendi üretimim  
☐ 3. Maddi zorluklar      ☐ 4. Diğer varsa belirtiniz .....

### **B. BESLENME BİLGİLERİ**

Aşağıdaki sorulara çeşitli cevaplar verilmiştir. Bunlardan sence en doğru olanın parantezine (X) koyunuz. Lütfen cevabını kesin bilmediğiniz soruyu "bilgim yok" diye cevaplayınız.

**9. Daha önce beslenme ile ilgili herhangi bir eğitim aldınız mı?**

- ☐ 1. Evet      ☐ 2. Hayır

**10. Bir önceki soruya cevabınız evet ise; beslenme eğitimi hangi yolla aldınız?**  
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐ 1. Ailemden      ☐ 2. Okuldan      ☐ 3. Televizyondan  
☐ 4. Gazete ve dergilerden      ☐ 5. Kitaplardan      ☐ 6. Arkadaşımdan  
☐ 7. Doktor veya Diyetisyenden      ☐ 8. Diğer (Lütfen Belirtiniz).....

**11. Yeterli beslenmenin koşulu aşağıdakilerden hangisidir?**

- ☐ 1. Karın doyurmak      ☐ 2. Bol miktarda et yemek  
☐ 3. Ekmeği az yemek      ☐ 4. Çeşitli besinlerden yeterli miktarda yemek  
☐ 5. Bilgim yok

**12. Yağların vücuttaki en önemli görevi nedir?**

- ☐ 1. Vücutta su dengesini sağlar.      ☐ 2. Vücutta bağışıklık sağlar.  
☐ 3. Vücuda enerji sağlar.      ☐ 4. Vücudu hastalıklara karşı korur.  
☐ 5. Bilgim yok.

**13. Vücuda yeteri kadar iyot alınamadığında aşağıdaki hastalıklardan hangisi görülür?**

- ☐ 1. Diş çürümesi      ☐ 2. Guatr      ☐ 3. Raşitizm  
☐ 4. Kansızlık      ☐ 5. Bilgim yok

**14. Vücuda yeteri miktarda demir alınamadığında hangi hastalık ortaya çıkar?**

- ☐ 1. Beriberi      ☐ 2. Dişeti kanaması      ☐ 3. Kansızlık  
☐ 4. Guatr      ☐ 5. Bilgim yok

**15. Aşağıdakilerden hangisi sütün yerini tutan yiyecektir?**

- ☐ 1. Ispanak      ☐ 2. Yumurta      ☐ 3. Yoğurt      ☐ 4. Ekmek  
☐ 5. Bilgim yok

**16. Aşağıdaki besinlerden hangisi vücuda en fazla enerji sağlar?**

- ☐ 1. Baklava      ☐ 2. Yumurta      ☐ 3. Mercimek  
☐ 4. Ekmek      ☐ 5. Bilgim yok

**17. Aşağıdakilerden besinlerden hangisi C vitamini bakımından zengindir?**

- ☐ 1. Yumurta      ☐ 2. Süt      ☐ 3. Domates  
☐ 4. Ekmek      ☐ 5. Bilgim yok

**18. Aşağıdakilerden besinlerden hangisi A vitamini bakımından zengindir?**

- ☐ 1. Havuç      ☐ 2. Portakal      ☐ 3. Ispanak      ☐ 4. Ekmek  
☐ 5. Bilgim yok

**19. Aşağıdakilerden hangisi etin yerini tutan yiyecektir?**

- ☐ 1. Makarna      ☐ 2. Nohut      ☐ 3. Yoğurt      ☐ 4. Ekmek  
☐ 5. Bilgim yok

**20. Vücutta A vitamini eksikliğinde aşağıdaki hastalıklardan hangisi görülür?**

- ☐ 1. Gece körlüğü      ☐ 2. Sikorbüt      ☐ 3. Guatr      ☐ 4. Kansızlık  
☐ 5. Bilgim yok

**21. Kemiklerin ve dişlerin sağlığında etkin olan besin öğeleri aşağıdakilerden hangisidir?**

- ☐ 1. Kalsiyum-demir      ☐ 2. D vitamini-Kalsiyum      ☐ 3. İyot-fosfor  
☐ 4. C vitamini-demir      ☐ 5. Bilgim yok

**22. Göz sağlığında önemli olan vitamin aşağıdakilerden hangisidir?**

- ☐ 1. A vitamini      ☐ 2. C vitamini      ☐ 3. D vitamini  
☐ 4. B grubu vitaminler      ☐ 5. Bilgim yok

**23. Sık tüketildiğinde diş çürümelerine neden olan besin aşağıdakilerden hangisidir?**

- ☐ 1. Süt      ☐ 2. Şeker      ☐ 3. Elma  
☐ 4. Domates      ☐ 5. Bilgim yok

**24. Aşağıdaki besinlerden hangisi en zengin protein kaynağıdır?**

- ☐ 1. Et-yeşil sebzeler      ☐ 2. Yumurta-yeşil sebzeler      ☐ 3. Et-yumurta  
☐ 4. Süt-yeşil sebzeler      ☐ 5. Bilgim yok

**25. Kansızlıkta verilebilecek en uygun besinler aşağıdakilerden hangisidir?**

- ☐ 1. Karaciğer-pekmez      ☐ 2. Süt-peynir      ☐ 3. Yağ-bal  
☐ 4. Yoğurt-reçel      ☐ 5. Bilgim yok

**26. Makarnanın pişirilmesinde aşağıdaki yöntemlerden hangisi doğrudur?**

- ☐ 1. Pişirildikten sonra suyu dökülür.      ☐ 2. Suyu çektirilerek pişirilir.  
☐ 3. Pişirilip suyu dökülür, soğuk suyla yıkanır.      ☐ 4. Bilgim yok

**27. Etlerin ne şekilde pişirilmesi sağlık açısından uygundur?**

- ☐ 1. Fırında pişirme      ☐ 2. Haşlama  
☐ 3. Yağda kızartma      ☐ 4. Bilgim yok

**28. Oda sıcaklığında bekletilirse sağlığa zararlı hale gelen yiyecek hangisidir?**

- ☐ 1. Reçel      ☐ 2. Patates  
☐ 3. Kremalı pasta      ☐ 4. Bilgim yok

**29. Sütün ne şekilde bekletilmesi daha uygundur?**

- ☐ 1. Oda sıcaklığında açıkta      ☐ 2. Oda sıcaklığında kapalı bir yerde  
☐ 3. Buzdolabında      ☐ 4. Bilgim yok

**30. Süt nasıl pişirilmelidir?**

- ☐ 1. Kaynamadan alınır.  
☐ 2. Kaynamaya başlayınca 5 dakika karıştırılır ve alınır.  
☐ 3. Kaynamaya başlayınca yarım saat karıştırılır ve alınır  
☐ 4. Bilgim yok

**31. Yumurta nasıl saklanmalıdır?**

- ☐ 1. Alındıktan sonra hemen buzdolabına konulmalı  
☐ 2. Alındıktan sonra hemen yıkanıp buzdolabına konulmalı  
☐ 3. Alındıktan sonra oda sıcaklığında saklanmalı  
☐ 4. Alındıktan sonra yıkanıp, oda ısısında saklanmalı.  
☐ 5. Bilgim yok

**32. Aşağıdaki besinlerin hangileri B grubu vitaminlerden zengindir?**

- ☐ 1. Tahıllar      ☐ 2. Sebzeler      ☐ 3. Meyveler  
☐ 4. Yağlar      ☐ 5. Bilgim yok

**33. Yeşil sebzelerin hazırlama ve pişirilmesinde sizce hangi yöntem doğrudur?**

- ☐ 1. Önce yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilip pişirilir.  
☐ 2. Önce doğranır, yıkanır, sıcak su ilave edilip pişirilir.  
☐ 3. Önce yıkanır, doğranır, soğuk su ilave edilip pişirilir  
☐ 4. Önce ayıklanır, yıkanır, doğranır, sıcak su ilave edilip pişirilir  
☐ 5. Bilgim yok

### **C. BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

**34. Bir günde kaç öğün yemek yersiniz?**

- ☐ 1. 2 öğün                      ☐ 2. 3 öğün  
☐ 3. 4 öğün                      ☐ 4. 5 öğün ve fazlası

**35. Öğün atlıyor musunuz?**

- ☐ 1. Evet                      ☐ 2. Hayır                      ☐ 3. Bazen

**36. Cevabınız evet/bazen ise genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?**

- ☐ 1. Sabah                      ☐ 2. Öğle                      ☐ 3. Akşam

**37. Cevabınız evet ve bazen ise nedeni nedir?**

- ☐ 1. Canım istemiyor                      ☐ 2. Hazırlamak zor geliyor  
☐ 3. Vaktim olmuyor                      ☐ 4. Uyanamıyorum  
☐ 5. Çalışıyorum                      ☐ 6. Diğer (varsa belirtiniz).....

**38. Sabah kahvaltısını yapar mısın?**

- ☐ 1. Her zaman yaparım                      ☐ 2. Hiç yapmam                      ☐ 3. Bazen yaparım

**39. Bir önceki soruya cevabınız evet ise; sabah kahvaltısında hangi tip yiyecekler tüketiyorsunuz?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)**

- ☐ 1. Peynir                      ☐ 2. Zeytin                      ☐ 3. Taze meyve ve sebze  
☐ 4. Reçel, bal, marmelat                      ☐ 5. Yağ veya margarin  
☐ 6. Diğer (varsa belirtiniz).....

**40. Öğle ve akşam yemeklerinde çoğunlukla hangi tip yemekleri tüketiyorsunuz?**

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ( ) 1. Kuru baklagiller ( ) 2. Etli sebze yemekleri ( ) 3. Z.yağlı sebze yemekleri  
( ) 4. Etler ( ) 5. Makarnalar ( ) 6. Pilavlar  
( ) 7. Börekler ( ) 8. Kızartmalar ( ) 9. Salatalar  
( ) 10. Çorbalar ( ) 11. Tatlılar ( ) 12. Turşu ve garnitürler

**41. Öğün aralarında herhangi bir yiyecek ya da içecek tüketiyor musunuz?**

- ( ) 1. Evet ( ) 2. Hayır ( ) 3. Bazen

**42. Bir önceki soruya cevabınız evet ise hangi tür yiyecekleri tüketiyorsunuz?**

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

| <b>Tüketim Sıklıkları</b>        |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
|----------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------|-------------------------|------------------|---------------------------------|------------------|
|                                  | <b>Her gün mutlak a</b> | <b>Gün aşırı</b> | <b>Haftada bir kez</b> | <b>On beş günde bir</b> | <b>Ayd a bir</b> | <b>Ayda birde n daha seyrek</b> | <b>Hiç yemez</b> |
| <b>Yiyecek ve İçecekler</b>      |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 1.Süt-Ayran                      |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 2.Gazoz-Kola vb.                 |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 3. Meyve suyu                    |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 4. Çikolata-Şekerleme vb.        |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 5. Hazır kekler                  |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 6. Ekmek-Peynir-Sandviç          |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 7. Simit vb.                     |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 8. Hazır bisküviler              |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 9. Taze sebze ve meyveler        |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 10. Kurutulmuş sebze ve meyveler |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |
| 11. Sütlu tatlı-Sütlaç vb        |                         |                  |                        |                         |                  |                                 |                  |

**43. Besinleri seçilirken dikkat ettiğiniz özellikler nelerdir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)**

- ( ) 1. Kalori ve besin öğeleri yönünden yeterli olmasına  
( ) 2. Karın doyurmasına  
( ) 3. Alışkanlığına uygun olmasına  
( ) 4. Bütçeye uygun olmasına  
( ) 5. Diğer (varsa belirtiniz).....

44. Aşağıdaki besinleri hangi sıklıkta tüketiyorsunuz?

| Tüketim Sıklıkları          | Her gün<br>mutlaka | Gün<br>aşırı | Haftada<br>bir kez | On<br>beş<br>günde<br>bir | Ayda<br>bir | Ayda<br>birden<br>daha<br>seyrek | Hiç<br>yemez |
|-----------------------------|--------------------|--------------|--------------------|---------------------------|-------------|----------------------------------|--------------|
| <b>Yiyecek ve İçecekler</b> |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 1.Et ve mamulleri           |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 2.Süt ve mamulleri          |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 3. Meyveler                 |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 4. Sebzeler                 |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 5. Tahıl ve ürünleri        |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |
| 6. Yumurta                  |                    |              |                    |                           |             |                                  |              |

#### 4. SEBZE VE MEYVE TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI

45. Sebze ve meyve tüketiyor musunuz? 1( ) Evet ( ) 2. Hayır

46. Sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla hangi öğünde tüketiyorsunuz?

( ) 1. Sabah kahvaltısında ( ) 2. Öğle yemeğinde

( ) 3. Akşam yemeğinde ( ) 4. Ara öğünlerde

47. Sebze ve meyve grubu yiyecekleri ne şekilde tüketiyorsunuz?(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

( ) 1. Çiğ olarak ( ) 2. Haşlanmış olarak

( ) 3. Kızartarak ( ) 4. Yemeklerin içinde pişirerek

( ) 5. Kurutulmuş olarak ( ) 6. İşleyerek (reçel,konserve, vb)

( ) 7. Diğer (varsa belirtiniz).....

48. Mevsimlere göre bakıldığında; sonbahar ve kış döneminde çoğunlukla hangi sebze ve meyveleri tüketiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

*Sebzeler;*

( ) 1. Asma yaprağı ( ) 2. Bakla ( ) 3. Bamya ( ) 4. Turp

( ) 5. Bezelye ( ) 6. Biber ( ) 7. Börülce ( ) 8. Domates

( ) 9. Enginar ( ) 10. Fasulye(taze) ( ) 11. Fasulye(kuru) ( ) 12. Havuç

( ) 13. Kabak ( ) 14. Karnabahara ( ) 15. Karalâhana ( ) 16. Kereviz

( ) 17. Ispanak ( ) 18. Lahana (kelem) ( ) 19. Marul-kıvırcık ( ) 20. Mısır

( ) 21. Maydanoz-tere ( ) 22. Patlıcan ( ) 23. Patates ( ) 24. Pazı

( ) 25. Pancar ( ) 26. Pırasa ( ) 27. Salatalık ( ) 28. Semizotu

☐ 29. Soğan(kuru)    ☐ 30. Soğan(taze)    ☐ 31. Roka    ☐ 32. Yer elması

*Meyveler;*

☐ 34. Armut    ☐ 35. Ayva    ☐ 36. Ahududu    ☐ 37. Avokado  
☐ 38. Çilek    ☐ 39. Dut    ☐ 40. Kızıldık    ☐ 41. Elma  
☐ 42. Erik    ☐ 43. Hurma    ☐ 44. İncir    ☐ 45. Karpuz  
☐ 46. Kavun    ☐ 47. Kayısı    ☐ 48. Kiraz    ☐ 49. Vişne  
☐ 50. Muz    ☐ 51. Limon    ☐ 52. Greyfurt    ☐ 53. Portakal  
☐ 54. Mandalina    ☐ 55. Nar    ☐ 56. Kivi    ☐ 57. Şeftali  
☐ 58. Nektar    ☐ 59. Üzüm    ☐ 60. Muşmula    ☐ 61. Böğürtlen  
☐ 62. Diğer (Varsa belirtiniz).....

**49.** Mevsimlere göre bakıldığında; ilkbahar ve yaz döneminde çoğunlukla hangi sebze ve meyveleri tüketiyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

*Sebzeler;*

☐ 1. Asma yaprağı    ☐ 2. Bakla    ☐ 3. Bamya    ☐ 4. Bakla  
☐ 5. Bezelye    ☐ 6. Biber    ☐ 7. Börülce    ☐ 8. Domates  
☐ 9. Enginar    ☐ 10. Fasulye(taze)    ☐ 11. Fasulye(kuru)    ☐ 12. Havuç  
☐ 13. Kabak    ☐ 14. Karnabahara    ☐ 15. Karalâhana    ☐ 16. Kereviz  
☐ 17. Ispanak    ☐ 18. Lahana (kelem)    ☐ 19. Marul-kıvırcık    ☐ 20. Mısır  
☐ 21. Maydanoz-tere    ☐ 22. Patlıcan    ☐ 23. Patates    ☐ 24. Pazı  
☐ 25. Pancar    ☐ 26. Pırasa    ☐ 27. Salatalık    ☐ 28. Semizotu  
☐ 29. Soğan(kuru)    ☐ 30. Soğan(taze)    ☐ 31. Roka    ☐ 32. Yer elması  
☐ 33. Turp

*Meyveler;*

☐ 34. Armut    ☐ 35. Ayva    ☐ 36. Ahududu    ☐ 37. Avokado  
☐ 38. Çilek    ☐ 39. Dut    ☐ 40. Kızıldık    ☐ 41. Elma  
☐ 42. Erik    ☐ 43. Hurma    ☐ 44. İncir    ☐ 45. Karpuz  
☐ 46. Kavun    ☐ 47. Kayısı    ☐ 48. Kiraz    ☐ 49. Vişne  
☐ 50. Muz    ☐ 51. Limon    ☐ 52. Greyfurt    ☐ 53. Portakal  
☐ 54. Mandalina    ☐ 55. Nar    ☐ 56. Kivi    ☐ 57. Şeftali  
☐ 58. Nektar    ☐ 59. Üzüm    ☐ 60. Muşmula    ☐ 61. Böğürtlen

☐ 62. Diğer (Varsa belirtiniz).....

**50.** Sebze ve meyveleri işlem uygulayarak saklıyor musunuz?

☐ 1. Evet ☐ 2. Hayır ☐ 3. Bazen

Bir önceki soruya cevabınız evet ise;

**51.** Sebzelere hangi işlemi uyguluyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐ 1. Reçel ☐ 2. Marmelât ☐ 3. Jöle ☐ 4. Turşu  
☐ 5. Kurutma ☐ 6. Salça ☐ 7. Dondurarak saklama  
☐ 8. Konserve ☐ 9 Diğer (Varsa belirtiniz).....

**52.** Meyvelere hangi işlemi uyguluyorsunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐ 1. Reçel ☐ 2. Marmelât ☐ 3. Jöle ☐ 4. Turşu ☐ 5. Kurutma ( )  
☐ 6. Salça ☐ 7. Dondurarak saklama ☐ 8. Konserve  
☐ 9 Diğer (Varsa belirtiniz).....

**53.** Sebze ve meyvelere saklama işlemlerini hangi amaçla yapmaktasınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐ 1. Fiyatının pahalı olduğu dönemlerde bol miktarda bulundurmak için  
☐ 2. Kendi üretimimden dolayı bol miktarda olduğu için  
☐ 3. Üretimin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak için  
☐ 4. Bozulmasını engellemek için  
☐ 5. Tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre koruyabilmek için  
☐ 6. Karışım haline getirerek besin değerini arttırmak için  
☐ 7. Diğer (Varsa belirtiniz).....

**54.** Sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken aşağıdakilerden hangilerine dikkat edersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐ 1. Haşladığım sebze ve meyvelerin haşlama suyunu dökmem, başka yerde değerlendiririm.  
☐ 2. Sebze ve meyveleri hazırlarken önce yıkar, ayıklar ve doğrama işlemini yaparım.  
☐ 3. Sebze ve meyveleri hazırlarken her türe ayrı pişirme derecesi ve şekli uygularım.

- ( ) 4. Sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken birden fazla türü karıştırarak tadını ve besin değerinin artmasını sağlarım.
- ( ) 5. Sebze ve meyveleri eğer dondurucudan çıkarıp kullanacaksam, ihtiyacım olduğu kadarını alır ve kullanırım, hepsini çözdürmem.
- ( ) 6. Diğer (Varsa belirtiniz).....

EK-2

### AİLE BİREYLERİNİN BESLENME BİLGİSİ DURUMU TABLOLARI

**Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Bilgisi Sorularının Başarı Dağılımlarının Puanlandırma Tablosu**

| Başarının Puansal Derecesi | Başarı<br>Derecelerinin Anlamı |
|----------------------------|--------------------------------|
| 0.00–24.99                 | Zayıf                          |
| 25.00–49.99                | Orta                           |
| 50.00–74.99                | İyi                            |
| 75.00–100.00               | Çok İyi                        |
| Toplam                     |                                |

**Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Bilgisi Puan Ortalaması**

| N   | Puan ort. | SS   | Alt-Üst Puan | Başarı Derecesi |
|-----|-----------|------|--------------|-----------------|
| 330 | 67,87     | 4,28 | 42.00–100.00 | İyi             |

**Araştırmaya Katılan Bireylerin Sosyo-Ekonomik Durumlarına Göre Beslenme Bilgisi Puan Ortalamalarının Dağılımları**

| Sosyo-Ekonomik<br>Düzy | N   | Puan<br>Ort. | SS   | Başarı<br>Derecesi | T Değeri | p    |
|------------------------|-----|--------------|------|--------------------|----------|------|
| YSED                   | 171 | 85.03        | 4,34 | Çok İyi            | 5.284    | .000 |
| DSED                   | 159 | 49.68        | 3,81 | Orta               |          |      |

## Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Beslenme Bilgisi Sorularına Verdikleri Doğru Cevaplara Göre Dağılımları

| Doğru Cevaplar                                                                                          | DSED |       | YSED |       | Toplam |       | Khi-Kare Analizleri |    |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|------|-------|--------|-------|---------------------|----|--------|
|                                                                                                         | S    | %     | S    | %     | S      | %     | $\chi^2$            | sd | p      |
| Şeker, sık tüketildiğinde diş çürümelerine neden olur.                                                  | 171  | 100,0 | 159  | 100,0 | 330    | 100,0 | Uygulanamadı        |    |        |
| Sütün yerini tutan yiyecek yoğurttur.                                                                   | 170  | 99,4  | 159  | 100,0 | 329    | 99,7  | ,913                | 1  | p> .05 |
| Sütün en uygun bekletilme şekli, buzdolabındadır.                                                       | 162  | 94,7  | 159  | 100,0 | 321    | 97,3  | 8,603               | 1  | .003*  |
| Vücuda yeteri kadar demir alınmadığında Anemi (kansızlık) hastalığı ortaya çıkar                        | 166  | 97,1  | 154  | 96,9  | 320    | 97,0  | 2,517               | 3  | p> .05 |
| Vücuda yeteri kadar iyot alınmadığında Guatr hastalığı ortaya çıkar.                                    | 161  | 94,2  | 153  | 96,2  | 314    | 95,2  | 1,369               | 2  | p> .05 |
| Süt kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra indirilmelidir.                                                | 156  | 91,2  | 156  | 98,1  | 312    | 94,5  | 7,574               | 1  | .006*  |
| Vücuda en fazla enerji sağlayan besin baklavadır.                                                       | 140  | 81,9  | 144  | 90,6  | 284    | 86,1  | 5,549               | 2  | p> .05 |
| Yeterli beslenmenin koşulu çeşitli besinlerden yeteri kadar yemektir.                                   | 122  | 71,3  | 159  | 100,0 | 281    | 85,2  | 53,506              | 3  | .000*  |
| Etlerin en uygun pişirme şekli haşlamadır.                                                              | 140  | 81,9  | 124  | 78,0  | 264    | 80,0  | 1,262               | 2  | p> .05 |
| Kremalı pasta oda sıcaklığında zararlı hale gelir.                                                      | 128  | 74,9  | 134  | 84,3  | 262    | 79,4  | 5,645               | 2  | p> .05 |
| Yumurta alındıktan hemen sonra buzdolabına konmalıdır.                                                  | 121  | 70,8  | 127  | 79,9  | 248    | 75,2  | ,999                | 3  | p> .05 |
| Havuç A vitamini yönünden en zengin besindir.                                                           | 79   | 46,2  | 132  | 83,0  | 211    | 63,9  | 27,084              | 2  | .000*  |
| Nohut etin yerini tutan yiyecektir.                                                                     | 100  | 58,5  | 110  | 69,2  | 210    | 63,6  | ,374                | 3  | p> .05 |
| Kemiklerin ve dişlerin sağlığında D vit.- Kalsiyum etkilidir.                                           | 103  | 60,2  | 107  | 67,3  | 210    | 63,6  | ,307                | 4  | p> .05 |
| Domates C vitamini bakımından zengindir.                                                                | 84   | 49,1  | 110  | 69,2  | 194    | 58,8  | 4,548               | 2  | p> .05 |
| Göz sağlığında A vitamini etkilidir.                                                                    | 91   | 53,2  | 99   | 62,3  | 190    | 57,6  | 2,805               | 4  | p> .05 |
| Kansızlıkta verilecek en uygun besinler, karaciğer ve pekmezdir.                                        | 84   | 49,1  | 101  | 63,5  | 185    | 56,1  | 6,935               | 1  | .006*  |
| A vitamini eksikliğinde gece körlüğü ortaya çıkar.                                                      | 65   | 38,0  | 97   | 61,0  | 162    | 49,1  | 8,512               | 2  | .014*  |
| Yağların vücuttaki en önemli görevi enerji sağlamaktır.                                                 | 55   | 32,2  | 106  | 66,7  | 161    | 48,8  | 41,329              | 3  | .000*  |
| Makarnanın en uygun pişirme şekli suyunu çektiyerek pişirmedir.                                         | 73   | 42,7  | 75   | 47,2  | 148    | 44,8  | ,756                | 2  | p> .05 |
| En zengin protein kaynakları et-yumurtadır.                                                             | 78   | 45,6  | 68   | 42,8  | 146    | 44,2  | ,778                | 3  | p> .05 |
| Yeşil sebzelerin hazırlanması ve pişirilmesinde izlenecek yol, ayıklama, yıkama, doğrama ve pişirmedir. | 50   | 29,2  | 62   | 39,0  | 112    | 33,9  | 8,629               | 3  | .035*  |
| B grubu vitaminler bakımından en zengin besin tahıllardır.                                              | 19   | 11,1  | 34   | 21,4  | 53     | 16,1  | 25,101              | 3  | .000*  |

---

*\*=  $p < .05$*