



**ANKARA'DA BİR BAKANLIKTA ÇALIŞANLARIN MEYVE SEBZE
TÜKETİMLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Ayşe Nur İmamoğlu

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MAYIS, 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 2 yıl (3) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Ayşe Nur
Soyadı : İMAMOĞLU
Bölümü : Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı
İmza :
Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Ankara'da Bir Bakanlıkta Çalışanların Meyve Sebze Tüketimleri Üzerine
Bir Araştırma

İngilizce Adı: Survey on the Fruit & Vegetable Consumption Patterns of Officials in a
Ministry in Ankara

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Ayşe Nur İMAMOĞLU

İmza:

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ayşe Nur İMAMOĞLU tarafından hazırlanan “Ankara’da Bir Bakanlıkta Çalışanların Meyve Sebze Tüketimleri Üzerine Bir Araştırma” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği ile Gazi Üniversitesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Melek YAMAN

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı,
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

.....

Başkan: Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Fulya SARPER

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı,
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 21/05/2018

Bu tezin Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma YEL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

.....



Aileme

TEŞEKKÜR

Bir Bakanlıkta alıŐanların meyve sebze tüketimlerinin saptanması amacıyla yürütölen yüksek lisans tezimin çalışma konusunun belirlenmesinde, araştırma aŐamasında ve araŐtırmamın tamamlanmasında, değerli bilgi ve önerileri ile bana yol gösteren ve rehber olan değerli tez danıŐmanım Sayın Dr. Melek YAMAN'a çok teşekkür ederim.

Anket formlarının doldurulmasında meslektaŐlarım, tezin istatistiksel olarak planlanması ve değerlendirilmesinde yönlendirici olan Gazi Üniversitesi öğretim görevlisi Doç. Dr. Filiz KARDİYEN'e, ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca kendimi geliŐtirmemi sağlayan değerli hocalarıma çok teşekkür ederim.

ÇalıŐmamın ilk gününden itibaren desteklerini esirgemeyen ve yardımlarını her zaman yanımda hissettiğim, teŐekkürlerin en özelini sunmak istediğim sevgili eŐim, oğlum ve kızımaya sonsuz teŐekkürler...

Araştırmanın ilgili alan yazına katkı sağlaması dileğiyle...

Ayşe Nur İMAMOğLU

ANKARA'DA BİR BAKANLIKTA ÇALIŞANLARIN MEYVE SEBZE TÜKETİMLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

(Yüksek Lisans Tezi)

Ayşe Nur İMAMOĞLU

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Mayıs, 2018

ÖZ

Bu çalışma; Ankara'da bir Bakanlıkta çalışanların meyve sebze tüketim durumlarının saptanması amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, Ankara il merkezinde Dışişleri Bakanlığı merkez teşkilatında görev yapan personel oluşturmaktadır. Çeşitli kaynaklar taranarak sosyo-demografik bilgiler ve meyve sebze tüketim durumunu sorgulayan toplam 13 sorudan oluşan veri toplama aracı hazırlanmıştır. Konu ile ilgili araştırmaları olan akademisyenlerin ve uzmanların görüşleri alınarak veri toplama aracı hazırlanmıştır. Anketler elektronik ortamda Bakanlık personel birimi tarafından rastgele seçilen 1000 personele ulaştırılmış olup geri dönüşü olan 182 erkek 170 kadın toplam 352 birey çalışmaya dâhil edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 16 paket programında ki-kare (X^2) testi ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların %36.4'ü 25-30, %29.3'ü 31-36, %13,9'u 43-48 yaş aralığındadır. Çalışanların % 63.9'u evli, %36.1'i bekadır. Eğitim durumuna göre %62.2'si lisans, %28.0'ı yüksek lisans, %10.0'ı lise ve önlisans mezunudur. Bu çalışmada katılımcıların aylık meyve sebze tüketim harcamalarına en fazla mevsimler (çevre ve hava şartları)'in etki ettiği, meyve sebze alışverişini genelde marketten ve pazardan yaptıkları, meyveleri en fazla ara öğünlerde, sebzeleri öğle ve akşam yemeklerinde tükettikleri; meyve tüketim şekli olarak en fazla çiğ tüketim ve meyve suyu olarak tüketimi, sebze tüketim şekli olarak ise zeytinyağlı, çiğ yada salata ve etli kıymalı tür sebze tüketimini tercih ettikleri tespit edilmiştir. Doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kurumların meyve sebze tüketimlerinin artırılmasında işyeri hekimleri, beslenme uzmanları ve yemek bölümü ile

işbirliği yapılması, kurumların intranetlerine meyve sebze tüketiminin faydaları ile ilgili kısa reklam vb. koyulması, kantinlerde meyve sebze ve meyve veya sebze salatası satışının sağlanması önerilmektedir. Bu çalışma, alanda yapılacak benzer çalışmalara yardımcı olabilir.



Anahtar Kelimeler : Besin, Beslenme, Meyve, Sebze, Tüketim

Sayfa Adedi : 65

Danışman : Dr. Melek YAMAN

**SURVEY ON THE FRUIT & VEGETABLE CONSUMPTION PATTERNS OF
OFFICIALS IN A MINISTRY IN ANKARA**

(M.S. Thesis)

Ayşe Nur İMAMOĞLU

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION SCIENCES

May, 2018

ABSTRACT

This study aims to survey the consumption of fruits vegetables of staff in a ministry in Ankara and examine the factors that affect this. The framework of this research consists of staff working at central organization of Foreign Affairs Ministry in Ankara. By scanning various sources, data collection tool was designed consists of total 13 questions; that cross examining socio-demographic information and the status of fruits and vegetables. This tool was prepared by taking opinions of academicians and specialists who have researchs about this subject. Questionnaires were delivered to 1000 staff chosen randomly by Human Resources of the Ministry, total 352 as 182 men and 170 women that feed back were included to this study. Obtained datas were evaluated with Pearson Chi-Square (X^2) test at SPSS 16 packet programme. As an age range %36.4 of participant are between 25-30, %29.3 are between 31-36, %13.9 are between 43-48. %63.9 of staff are married and %36.1 are single. As an education status, %62.2 of them are graduated with bachelor's degree, %28.0 are master degree and %9.7 are high school and associate's degree. In this study, it is determined that seasons (environment and air conditions) effect on consumption expenses of fruit and vegetables monthly at most participants generally do fruit and vegetables shopping from market and bazaar, they consume fruit at snacks, vegetables at lunch and dinner, at most; they prefer raw consumption and fruit juice as a fruit consumption style and olive oiled, raw or salad and fleshy consumption as a vegetable consumption style. Statistically, difference between right preparation and cooking process of vegetable and gender is meaningful. To increase the consumption of vegetables and fruits, it is advised that dieticians and department doctors should cooperate with the kitchen staff and put some short advertisements about the benefits of the consumption of fruits and vegetables on the intranets of the institutions and encourage the canteen to sell salads. This study can be a guide for the similar studies in the area.



Keywords : Food, Nutrition, Fruit, Vegetable, Consumption

Number Pages : 65

Adviser : Dr. Melek YAMAN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xv
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xviii
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Önemi.....	2
Amaç.....	4
Alt Amaçlar.....	4
Sınırlılıklar.....	5
Varsayımlar	5
Tanımlar	5
BÖLÜM 2.....	6

KURAMSAL ÇERÇEVE	6
Meyve ve Sebzelerin Beslenmedeki Önemi.....	6
Meyve Sebze Tüketimini Etkileyen Etmenler	8
Ailesel Etmenler	8
Çevresel Etmenler	10
Sosyo Ekonomik ve Sosyo Kültürel Etmenler	11
Psikolojik Etmenler.....	12
Cinsiyet.....	12
Meyve Sebze Tüketimini Arttırmak için Yapılması Gerekenler.....	13
BÖLÜM 3.....	15
YÖNTEM.....	15
Araştırmanın Modeli	15
Evren ve Örneklem.....	15
Veri Toplama Aracı	16
Verilerin Toplanması.....	16
Verilerin Çözümlemesi.....	16
BÖLÜM 4.....	18
BULGULAR VE YORUM.....	18
Dışişleri Bakanlığında Çalışan Katılımcıların Demografik Özellikleri	18
Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımlarına Yönelik Bulgular	19
Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	20
Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	21

Çalışanların Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	21
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	22
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	23
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	23
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	24
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	25
Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	25
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	26
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	27
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	28
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	28
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular.....	29
Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	30
Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	31

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	32
Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	32
Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	33
Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	34
Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	34
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	35
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	35
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	36
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	37
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	37
Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	38
Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	39
Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	39
Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular	40

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	41
Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	41
Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	42
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik	
Bulgular	43
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik	
Bulgular	43
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	44
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	45
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	46
Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına	
Yönelik Bulgular	47
BÖLÜM 5.....	49
SONUÇ VE TARTIŞMA.....	49
Sonuç	49
Öneriler	52
KAYNAKLAR.....	54
EKLER	62
Ek-I. Ankara’da bir bakanlıkta çalışanların meyve sebze tüketimleri üzerine bir	
araştırmaya yönelik anket formu	63

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı (N=352)</i>	18
Tablo 2. <i>Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	20
Tablo 3. <i>Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	20
Tablo 4. <i>Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı(N=352)</i>	21
Tablo 5. <i>Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	22
Tablo 6. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	22
Tablo 7. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	23
Tablo 8. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Medeni Duruma Göre Dağılım (N=352)</i>	24
Tablo 9. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	24
Tablo 10. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	25
Tablo 11. <i>Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	26
Tablo 12. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	26
Tablo 13. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	27

Tablo 14. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)</i>	28
Tablo 15. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılım (N=352)</i>	29
Tablo 16. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	30
Tablo 17. <i>Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	31
Tablo 18. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	31
Tablo 19. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	32
Tablo 20. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)</i>	33
Tablo 21. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	33
Tablo 22. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	34
Tablo 23. <i>Meyve Tüketilen Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	34
Tablo 24. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	35
Tablo 25. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	36
Tablo 26. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)</i>	36
Tablo 27. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	37
Tablo 28. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	38
Tablo 29. <i>Sebze Tüketilen Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	38
Tablo 30. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	39
Tablo 31. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	40
Tablo 32. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)</i>	40
Tablo 33. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	41
Tablo 34. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	42
Tablo 35. <i>Meyve Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	42
Tablo 36. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)</i>	43

Tablo 37. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)</i>	44
Tablo 38. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)</i>	45
Tablo 39. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)</i>	46
Tablo 40. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)</i>	47
Tablo 41. <i>Sebze Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)</i>	48



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

kg	Kilogram
TOBB	Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği
TÖBR	Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TZOB	Türkiye Ziraat Odalar Birliği
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde, “ Ankara’da Bir Bakanlıkta Çalışanların Meyve Sebze Tüketimleri üzerine bir araştırma” konulu araştırmanın problem durumu, araştırmanın önemi, amacı, araştırma soruları, sınırlılıkları, varsayımları ile ilgili tanımlamalar yer almaktadır.

Problem Durumu

Küreselleşen dünya’da gelişmiş ülkelerin sanayii toplumundan bilgi toplumuna geçmeleri sonucunda, çalışan bireylerin zamanlarının büyük çoğunluğunu çalışmaya ayırdığı, bu sebeple bireylerin beslenme faaliyetlerine ayırdıkları zamanın azalması neticesinde, toplumun büyük bir çoğunluğunun fast-food beslenme şekline yöneldiği saptanmıştır. Günümüzde fast-food beslenme şekli ile bir yandan bireylerin besinlerden aldıkları verimin ve tat alma hazlarının erozyona uğradığı, diğer yandan da bireylerde yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu önemli hastalıkların (kanser, diyabet, kalp hastalığı vb.) ortaya çıktığı belirlenmiştir (G. Kavas & N. Kavas, 2010). İnsan sağlığını bu hastalıklardan korumanın en doğru yolu bireylerin, özellikle de çalışanların bütün besin gruplarından yeterli ve dengeli bir şekilde almalarını sağlamaktır. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlığın korunması ve yeniden kazandırılmasındaki rolü giderek önem kazanmaktadır. Bu nedenle beslenme bireye özgü olarak planlanmalı ve uygulanmalıdır. Yeterli ve dengeli beslenemeyen çalışanların iş verimleri düşer, hastalıklara yakalanma riskleri artar, dikkatleri dağınık, hareketleri yavaşlar, işe gelme oranlarında düşme olur ve istenilen verimi sağlayamazlar, toplum için bir güç kaynağı değil bir yük haline gelirler (Ayvaz,2008, s.3; Pekşen Akça, Arslan ve Akıncı Demirbaş, 2013; Arlı, Şanlıer, Küçükkömürler, Yaman, 2015, s.2-3).

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır. Bunlar süt ve süt ürünleri grubu, et, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar grubu, ekmek ve tahıllar, sebze grubu ve meyve grubudur. (Türkiye Halk Sağlığı, 2016, s.35-36). Bazı iş dallarında, bazı besin öğeleri normal gereksinmeye ek olarak verilmelidir. Çok sıcak ve aşırı tozlu ortamlarda çalışanların bol sıvı tüketmeleri, çok soğuk ortamlarda çalışanların sıklıkla sıcak içecek ve çorba tüketmeleri gerekir. Güneş ortamında uzun süre çalışanlara ve röntgen ışınlarına maruz kalanlara A vitamininin ön ögesi karotenlerden zengin havuç, kıvırcık, marul, roka, domates, kayısı, portakal vb. sebze ve meyveler yeterince verilmelidir. Ağır ve tehlikeli işlerde çalışanların sebze ve meyve tüketimlerinin de, hafif işlerde çalışanlara göre daha fazla olması gerektiği düşünülerek menü planlamada bu hususlara dikkat edilmelidir (Beyhan, 2012, s.27-28).

Besin gruplarından olan meyve ve sebzelerin beslenmemizde önemi büyüktür. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (TÖBR)'nde günde en az beş porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi önerilmektedir. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonunun yeşil yapraklı sebzeler veya turunçgiller veya domates olması gerektiği belirtilmiştir (Hacettepe Üniversitesi, 2015, s.31).

İnsanların, meyve ve sebzelerin tüketim seviyeleri ile sağlık açısından faydalarının neler olduğu konularıyla ilgili bilgileri yeterli değildir (Sezgin, 2014).

Ülkemizde yapılan bir çalışma sonucunda 19 yaş üzeri günlük kişi başına sebze tüketimi 1974,1984 ve 2010 yıllarında sırasıyla 343, 245, 352 gr, meyve ise 222, 173, 188 gr. olarak bulunmuştur (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2013, s.23-24).

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]) 2012 yılı /kesin Sonuçlarına göre/ bitkisel üretim ve bitkisel ürün denge istatistiklerine göre; 2011 yılında, kişi başına bitkisel ürün tüketim değerleri irdelendiğinde; 213,9 kg tüketim ile buğdayın ilk sırada yer aldığı, bunu 105,9 kg tüketim ile domatesin takip ettiği ve son olarak üçüncü sırada 52,7 kg tüketim ile de patatesin yer aldığı saptanmıştır (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği [TOBB], 2012, s.2).

Araştırmanın Önemi

Beslenmeye ilişkin tercihler, tutum ve davranışlar bireyin eğitim ve çalışma yaşamındaki performansını, dolayısıyla başarısını azaltmaktadır. Böylece ülkenin sağlık ve eğitim harcamalarını önemli ölçüde etkilemektedir. Halkının çoğunluğunun yetersiz ve dengesiz

beslenen toplumlarda; eğitim ve sağlık harcamaları artar, üretim ve verimlilik azalır, ülke ekonomisi negatif yönde etkilenir (Beyhan, 2012,s.7).

Besin gruplarından olan meyve ve sebzelerin beslenmemizdeki önemi büyüktür. Günlük diyetin bir parçası olarak meyve ve sebzeler bulaşıcı olmayan başlıca hastalıkları önlemeye yardımcı olabilir (Jafari, Angali & Mohamadian, 2017).

Çünkü meyve ve sebzeler vitamin ve mineral bakımından önemlidir. Özellikle antioksidan özelliği olan A vitamini, C vitamini ve beta-karoten (havu., kayısı, domates, turunçgil ve koyu yeşil yapraklı sebzelerde bulunur), için en iyi kaynaktır. Bu vitaminlerden başka sebze ve meyvelerin B₆ vitamini, folik asit, K vitamini, E vitamini ve niasin içerikleri de önemlidir. Ayrıca bileşimlerindeki potasyum, selenyum, silikon, sülfür, bakır mineralleri bakımından dikkate değer özellikteki gıda gruplarıdır (Müftüoğlu,2003, s.336, Baysal, 2006, s.288).

Taze meyve tüketimi ve C vitamini alımının yetişkinlerde akciğer fonksiyonlarının gelişimi ile ilişkili olduğu saptandığından çalışanların yeterli miktarda meyve sebze tüketmeleri gerekmektedir (Cook vd., 1997, s. 628-633).

Comstock, Helzlsouer ve Bush (1991), yaptıkları çalışmada β -karoten düzeyinin akciğer kanserlerinde çok kuvvetli koruyucu olarak tespit etmişlerdir.

Osler, Heitman ve Schroll (1997), yaptıkları çalışmada 30-70 yaş kadınların ve erkeklerin hayvansal ve bitkisel yağ, yumurta, et ürünleri, beyaz ekmek ve patates tüketimini azalttıklarını, düşük yağlı margarin, meyve, çiğ sebze, yulaf, makarna, kek, pirinç ve şeker tüketimini artırdıklarını tespit etmişlerdir. Benzer bir çalışmada yüksek düzeyde meyve sebze tüketiminin kardiyovasküler hastalık riskini azalttığını ve kilolu kadınlarda tip 2 diyabetin önlenmesi için yararlı olabileceği tespit edilmiştir (Liu, Manson & Lee, 2000). Bu sonuç günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketilmesi şeklindeki önerinin geçerliliğini işaret etmektedir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) raporuna göre ise (2014, s.187) 2010 yılı sebze-meyve tüketim sıklıkları incelendiğinde; bireylerin %47,6'sının her gün yeşil yapraklı sebze tükettiği, bu oranın erkeklerde %44,4, kadınlarda ise %51.2 olduğu saptanmıştır. Diğer taze sebzelerin %34,9 oranında her gün, %24,6 oranında haftada 1-2 kez tüketildiği saptanmıştır. Diğer taze meyveleri her gün tüketenlerin oranı %51,5 olarak gözlenirken kentte her gün tüketenlerin oranının kırdı yaşayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla, %53,5, %45,5).

Geçmişte; okul çağı çocuklarında taze sebze meyve tüketim durumu, farklı sosyo ekonomik düzeydeki aileler de meyve sebze tüketim durumu, yaşlıların meyve sebze tüketimlerine yönelik tercihler olmak üzere çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Ancak genel taramalardan yola çıkarak özele indirgenen, çalışanların meyve sebze tüketim durumlarını incelemek amacıyla yapılmış herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Çalışanların meyve sebze tüketim durumları ve bunu etkileyen etmenleri incelemek amacıyla planlanıp yürütülen bu araştırma sonrası ulaşılan verilerin beslenme eğitimi alanında çalışacak kişilere ayrıca çalışanlara verilecek meyve sebze tüketiminin önemine ilişkin programlara da yol gösterici olacağı, çalışmanın sonuçlarına göre gerekli görülen noktalarda düzenlemelere gidilebileceğini düşündürmesi açısından önemlidir.

Amaç

Sağlıklı ve üretken bir yaşam için bireylerin, yeterli ve dengeli beslenmelerinin bir parçası olan sebze ve meyve tüketimi büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmada, Ankara ili Çankaya ilçesinde yer alan Dışişleri Bakanlığında çalışanların meyve sebze tüketim durumlarının saptanması amaçlanmıştır.

Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranmaktadır.

Alt Amaçlar

1. Çalışanların aylık meyve sebze tüketim harcamalarına etki edebilecek etmenler nelerdir?
 - 1.1. Cinsiyet, yaş, medeni durum ve çocuk sayısı çalışanların aylık meyve sebze tüketim harcamalarına etki eder mi?
2. Çalışanların meyve sebze satın aldıkları yerler nerelerdir?
 - 2.1. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu ve görev değişkeni çalışanların meyve sebze satın aldıkları yerleri etkiler mi?
3. Çalışanların doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemlerini bilme durumu nedir?
 - 3.1. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu ve görev değişkeni çalışanların doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemlerini etkiler mi?
4. Çalışanların meyve sebze tüketme öğünleri farklılık gösterir mi?
 - 4.1. Meyve sebze tüketme öğünleri cinsiyete, yaşa, medeni duruma, çocuk sayısına, eğitim durumuna ve görev değişkenine göre farklılık gösterir mi?

5. Çalışanların meyve sebzeleri tüketim şekilleri arasında farklılık var mıdır?

5.1. Cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu ve görev değişkeni meyve sebze tüketimini etkiler mi?

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Araştırma örnekleme belirtilen Ankara il merkezinde Dışişleri Bakanlığı merkez teşkilatında görev yapan personel ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma çalışanların anket formuna verdikleri cevaplar ile sınırlıdır
- 3) Çalışmada elde edilen bulgularla sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Dışişleri Bakanlığında çalışanların meyve sebze tüketim durumları ve aylık meyve sebze tüketim durumlarının saptanması için kullanılan, uzmanlar tarafından uygunluğu kabul edilmiş anket formunun araştırma için yeterli olduğu,
- 2) Araştırmaya katılanların yönlendirici veya görüşlerini etkileyen herhangi bir etken olmadığı,
- 3) Katılımda gönüllülüğün zengin veri sağlayacağı varsayılmıştır.

Tanımlar

Yeterli ve dengeli beslenme: Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılması, sağlıklı ve optimal beslenmedir (Turan, Ceylan, Çetinkaya & Altundağ 2009; Yardım, Karakaş & Çarkıcı, 2016, s.2).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

Meyve ve Sebzelerin Beslenmedeki Önemi

Sebze ve meyve grubu; özellikle yaşlanmayı geciktiren, bağışıklık sistemini güçlendiren, kemik ve kas sağlığı için gerekli vitamin ve mineraller, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu bileşikler (fitokimyasallar) ve posa içerir (Aksoydan, 2008, s.27).

Hem yetişkin hem gençlerde daha fazla meyve yemenin daha düşük vücut kütle indeksine sebep olduğu gözlenmiştir. Ancak sebzeler için bu durum böyle değildir. Çünkü her sebzenin şeker ve yağ oranı aynı değildir. Özellikle koyu yeşil ve turuncu sebzeler seçildiğinde bu tür sebzelerin daha az şeker ve yağ oranı olduğu görülmüştür. Ancak ABD'lilerin çoğunun sebze tercihi olarak kızarmış patatesi seçmeleri beslenme kurallarına aykırı düşmektedir. Yetersiz sebze ve meyve tüketimi Avrupa ve Amerika'da da tüm yaş gruplarında yüksek prevalansa sahiptir. Özellikle adölesanslarda sebze ve meyve tüketiminin sıklıkla yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak düşük olduğu, günlük 1 porsiyondan daha az sebze ve meyve tüketildiği saptanmıştır (Sadalla Collese vd., 2017). Ülkemize özgü beslenme rehberine (TÖBR) göre; 10 yaşından itibaren her yaş grubundaki bireylerin günde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeleri önerilmektedir (Hacettepe Üniversitesi, 2015, s.91).

Meyve ve sebzelerde yoğun lif bulunur. Bu lifler yüksek kalorili yiyeceklerin yerine geçerek vücuda vitamin sağlayıp çabuk tokluk hissi verirler. Tazelikleri, renkleri ve kokuları nedeniyle insan beynini uyararak mutluluk hissi verirler (Guthrie, 2004, s.1-2).

Antioksidan içeren meyveler arasında özellikle kayısı, gerek kendine has şekli ve rengiyle, gerekse de içerdiği farklı mineral (sodyum, potasyum, fosfor, magnezyum) ve

antioksidanlar (likopen,β-karoten, A, E vitamini) bakımından beslenmemizde önemlidir. İki-üç adet taze kayısı, kişinin günlük kalori ve β-karoten ihtiyacının karşılanmasına önemli katkı sağlamaktadır. Ayrıca kayısı sinir sistemine etki ederek zihinsel faaliyetlerin düzenlenmesinde, stresin azaltılmasında, sinirlerin düzenli çalışmasında, çocuklarda diş ve kemik gelişiminde, mide ve bağırsak sisteminin düzenli çalışmasında, kabızlığın önlenmesinde, kan yapımının artırılmasında, kalp kaslarını kuvvetlendirerek daha düzenli çalışmasında ve kansere karşı korumada etkilidir. Son yıllarda yapılan deneysel çalışmalarla %10 oranında kuru kayısı ilavesinin ince bağırsakta oluşan hasarların iyileşmesinde faydalı olduğu tespit edilmiştir (Türkiye Ziraat Odalar Birliği [TZOB], 2004, s.1; Yılmaz, 2010).

Yapılan bir çalışmada sebze ve meyve tüketiminin antioksidan alımı dışında kan basıncı üzerinde azaltıcı bir etkisinin olduğu saptanmıştır (John, Ziebland, Yudkin, & Roe, 2002).

Kabuklu yenilebilen sebze ve meyveler soyulmadan tüketilmelidir, meyve suyu yerine meyvenin kendisi yenmelidir. Meyve ve Sebzeler dışkıyı yumuşatır ve kabızlığı önlerler (Ayaz, 2008, s.17; Mercanlıgil, Baysal, Akgün & Elmacıoğlu, 2005, s.20).

Yüksek lif içeren diyetlerin meme kanserini önlediği bilinmektedir. Bazı çalışmalarda, liflerin bağırsaklarda östrojene bağlanarak ve fazla östrojenin tekrar kana alınmasını önleyerek meme kanserini engellediği belirtilmiştir (Müftüoğlu, 2003, s.336).

Meyve ve sebzelerin en önemli diğer fonksiyonlarından biri de büyüme ve gelişmeye yardım etmeleridir. Bunun yanında hücre yenilenmesi ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeleri içerirler. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında yer alan maddelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin sağlanmasında önemli rol oynarlar. Bağırsakların düzenli çalışmasında etkilidirler (Sağlık Bakanlığı, 2004, s.23).

Birçok sebze ve meyvenin yüksek oranda su ve düşük oranda yağ içeriği dolayısıyla enerji içeriğinin düşük olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar günlük diyete sebze ve meyve eklenmesinin hem enerji içeriğini düşüreceğini, hem de düşük kalori dolayısıyla gün içerisinde tüketilebilecek gıda sayısının artacağını göstermektedir. Ayrıca bulgular meyve sebze tüketiminin kilo kontrolü üzerine rol oynayabileceği ihtimali üzerinde durmaktadır. (Tohill, 2004, s.30).

Meyve ve sebzelerin tüketimi ile kanser riski arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların yanında, meyve sebze ağırlıklı diyetin kronik kalp hastalıkları üzerine etkilerinin incelendiği araştırmalar son yıllarda hız kazanmıştır. Potansiyel koruyucu maddeler olan

karotenoidlerce zengin meyve ve sebzelerin popülaritesi de hızla artmaktadır (Mangels, Holden, Beecher, Forman, & Lanza, 1993).

Sebze ve meyve tüketiminin kemik mineral yoğunluğunu koruyucu özelliği de vardır. Tamponluk görevi yaparak kemik kaybını azalttıkları düşünülmektedir. Sebze ve meyvelerin potasyum ve magnezyum içeriği yüksektir. Özellikle yeşil yapraklı sebzeler folik asitten zengindir. Yeterli düzeyde sebze ve meyve tüketimi birçok kronik hastalıklara yakalanma riskinin azalmasına, bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlamaktadır. Menopoz sonrası kadınlarda günde toplam 400 gramın üzerinde sebze ve meyve tüketilmesi önerilmektedir. Her öğünde ve öğün aralarında farklı bir sebze ve meyve tüketilerek çeşitlilik yapılmalıdır (Rakıcıoğlu, 2008, s.13; Ceyhun Sezgin, 2014).

Buttriss (1997), yaptığı çalışmada; sağlıklı bir diyetle ilişkili faktörleri önem derecesine göre sıralamıştır. Buna göre birinci sırada daha fazla posa tüketmek yer almaktadır. Bunu daha az şeker tüketmek, daha az yağ tüketmek, daha az tuz kullanmak ve daha fazla nişastalı besinler tüketmek izlemektedir.

Meyve ve sebzelerden domatesin beta karoten, likopen, folat, potasyum, C ve E vitamini yönünden zengin olduğunu ve prostat kanserini önlediğini, kolesterol, kan şekeri ve trigliserit dengesine destek olduğunu ve kalp damar sağlığına yardımcı olduğunu göstermektedir (Yaman, Razzaghi & Özdemir, 2011).

Meyve Sebze Tüketimini Etkileyen Etmenler

Besin seçimini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Açlık, besinleri yemeye karşı duyulan istek, besinlerin lezzeti, besinlerin fiyatı ve uygun zaman besin seçimlerini etkileyen temel faktörler arasında yer almaktadır. Bunların yanında genel beslenme alışkanlıkları, aile, arkadaş çevresi, reklamlar, besinlerin bulunabilirliği, sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel faktörler cinsiyet ve psikolojik faktörler de besin seçimlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca besinlerle ilgili geçmişten itibaren yaşanan deneyimler bazı besinlerin tercih edilmesi, bazı besinlerin ise tüketiminin reddedilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Kabaran & Mercanlıgil, 2013).

Ailesel Etmenler

Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazanılmasında ailece yenen yemeklerin önemli büyüktür. Yapılan araştırmalar ailece yenen yemeklerin sıklığı ile sebze, tahıl ve kalsiyum yönünden

zengin gıdaların ve genellikle protein, kalsiyum, demir, folik asit, lif ve vitaminlerin (A, C, E ve B₆) yeterli miktarda tüketilmesi arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Neumark-Sztainer, Hannan, Story, Croll, & Perry, 2003).

2013 yılında Amerikada çoğu yetişkinin çok az meyve sebze tükettiği saptanmıştır. Meyve sebze tüketiminin sağlık açısından önemli olduğu, ancak tüm ülkeler arasında tüketimin düşük olduğu ve tüketimin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Yetişkinlerin meyve sebze tüketiminin artırılmasına, çocukluk döneminde alımının iyileştirilmesi ile başlanabileceği vurgulanmaktadır. (Moore, Frances, & Thompson, 2013, s.712)

Araştırmacılara göre yeterli miktarda sebze ve meyve tüketme alışkanlığı çocukluk döneminde kazandırılmalıdır (Gibson, Wardle, & Watts, 1998)

İstatistiksel olarak ebeveynin meyve sebze tüketiminin gencin meyve sebze tüketiminde ve gencin meyve tüketiminin ebeveynin tüketiminde kuvvetli etkisi olduğu saptanmıştır (Zhylyevskyy, Jensen Garasky, Cutrona, & Gibbons, 2010, s.20-21).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ailesinden uzakta yaşayan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının farklılaştığı, taze meyve, pişmiş veya çiğ sebze, deniz ürünleri, bakliyat ve zeytinyağını haftalık tüketimlerinin azaldığı buna karşılık şeker, şarap, alkol ve fast food alımının arttığı tespit edilmiştir (Papadaki, Hondros, Kapsokefalou, & Scott, 2007).

Chen, Tan ve Morshed (2012) tarafından Çin’de yapılan bir araştırmaya göre ise kişilerin %50.00’sinden fazlasının ailelerinin meyve sebze tüketiminde asıl karar verici durumda olan gençlerin olduğunu saptamışlardır.

Ayhan vd. (2012, s.102) Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyebilecek faktörler üzerine yaptıkları çalışmalarında; her gün meyve tüketenlerin %28.1, her gün taze sebze tüketenlerin %20.0 pişmiş sebze tüketenlerin ise %16.5 oranında olduğunu bulmuşlardır. Bunun önemli bir nedeni olarak ülkedeki yemek kültürünün et ve tahıl ağırlıklı olması ve ailede kazanılan bu alışkanlığın öğrencilik döneminde de kebab, lahmacun vb. fast food alışkanlıkları ile devam etmesi olarak görülmektedir.

Adıgüzel ve Kızılaslan (2015) yaptıkları çalışmalarında, ailelerin ortalama sebze-meyve harcamalarının 218.99 TL/ay olduğunu, gıda harcamalarının yaklaşık üçte birinin (%34.66) sebze-meyve harcamasını oluşturduğunu, ailelerde gıda maddesi alımına en yüksek oranla annenin (%30.51) karar verdiğini, ailelerde sebze-meyvenin düzenli olarak satın alınıp

tüketildiğini, yaklaşık yarısında haftada birden fazla kez satın alınıp tüketildiğini ve daha çok sebze meyvelerin semt pazarından satın alındığını, tüketicilerin ülkede yetiştirilen ve alışkanlık haline gelmiş tropikal meyve türlerini tüketmelerinin yanı sıra, daha çok ithal edilen tropikal meyve türlerinden ananas, hindistan cevizi, avokado ve mango türlerinin de vitamin ve mineralce zengin olması ve lezzetli ürünler olarak görülmesi nedenleri ile tercih edildiğini, bu tür meyveleri tüketmeyen kişilerin ise alışkanlıklarının olmaması ve bu ürünleri pahalı bulmaları nedenleri ile tercih etmediklerini saptamışlardır.

Çevresel Etmenler

Teknolojinin gelişmesi, kentleşme, kadının iş hayatına atılması, yoğun iş temposu, seyahat etme, yalnız yaşama gibi etkenler nedeniyle insanlar beslenme için daha az zaman ayırmakta ve geleneksel beslenme alışkanlıklarını değiştirmektedir (Toprak vd., 2002).

Çalışanların beslenmesinde önemli bir paya sahip olan meyve ve sebzelerin tüketiminde de bu etmenlerin etkili olduğu görülmüştür.

Amerika da obezite oranının %26,7 ile diğer ülkelerden daha yüksek olduğu, obezitenin önüne geçebilmek için meyve sebze tüketiminin artırılması yönünde çalışmalar yapıldığı saptanmıştır. Bu çalışmalar arasında reklamların önemli payı vardır.

Meyve sebze tüketiminin artırılmasında hem tek bir meyve veya sebzeyle yönelik olan reklamlar (mesela; havuç için son kampanya) hem de bütün meyve ve sebzelerin tüketimine yönelik reklamlar (five a day programları) kullanılmaktadır (Liaukonyte, Rickard, Kaiser, Okrent, & Richards, 2012).

Çetin ve Özçelik (2007, s.29) tarafından yapılan bir araştırmaya göre; televizyon, radyo vb ile yapılan reklamların tüketicilerin besin tercihleri üzerine etkisinin olup olmadığı incelendiğinde; reklamların %31.3'ünde etkili olduğu, %25.5'inde etkili olmadığı, %43.2'sinde bazen etkili olduğu saptanmıştır.

Uzundikme ve Çakıroğlu (2007, s.80) tarafından yaşlıların sebze-meyve tüketimine yönelik tercihleri üzerine yapılan araştırmada, yaşlıların yarısından fazlasının (%64,4) beslenme ile ilgili programları televizyondan izlediği, %49,6'sının da gazete ve dergilerden beslenme ile ilgili yazıları takip ettiği saptanmıştır.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması Raporuna göre Türkiye genelinde 2010 verilerine göre, besin alışverişi yaparken sırasıyla en fazla çikolata, gofret, cips vb. atıştırmalıklar

(%72.5), içecekler (%69.5), gazlı içecekler (%57.5), hazır tatlılar/pudingler (%52.7), süt ve süt ürünleri (%49.4), sıvı yağlar (%45.6), tavuk ve ürünleri (%43.7), margarinler/diğer katı yağlar (%39.5), hazır meyveli çocuk yoğurdu/taze peynir vb. (%37.2), kahvaltılık tahıllar (%34.5), kırmızı et ve ürünleri (%33.7), taze sebze-meyve (%27.4), ekmek ve tahıllar (%25.6), yumurta (%25.1), kurubaklagiller (%24.8), toz/kavanoz hazır kaşık mamalarına (%16.8) ait reklamlardan etkilenildiği rapor edilmiştir (Hacettepe Üniversitesi, 2014, s.106).

Sosyo Ekonomik ve Sosyo Kültürel Etmenler

Ülkemizde ortalama besin tüketim seviyesine bakıldığında, nüfusun yeterli beslendiği izlenimi oluşmasına rağmen, çok önemli beslenme sorunlarının varlığı tespit edilmiştir. Bunun asıl sebebinin sosyo-ekonomik dengesizlik olduğu, bir sosyal grubun açlığını giderebilecek düzeyde besin bulamazken, diğer bir grubun sadece günlük enerjisini karşılayacak düzeyde, başka bir grubun ise gereğinin çok üstünde besin tükettiği, bunun sonucu toplumda bir yandan açlık ve dengesiz beslenme, diğer yandan aşırı beslenme sonucu sağlık sorunlarının olduğu saptanmıştır (Baysal, 2003).

2002 yılında ABD’de yapılan bir araştırmaya göre kişilerin gelirlerinin %10’unu yiyecek için ayırırken 1950 de bu oranın %20.5 olduğu tespit edilmiştir. ABD’de düşük gelirlili ailelerin meyve ve sebzeye daha az para harcadıkları bunun yerine daha doyurucu, besin değeri yüksek yiyecekler aldıkları saptanmıştır (Guthrie, 2004).

Ankara ilinde yapılan bir araştırma sonucunda gelir düzeyi düşük ailelerin beslenme gereksinmelerini çoğu zaman, halk ekmek satış yerlerinde kuyrukta bekleyerek alabildikleri ekmeklerle, pazarların son saatlerinde ucuzlayan, atılacak sebze ve meyvelerle ya da kendi yetiştirdikleri sebze – meyve ve şekerli çayla karşıladıklarını protein değeri yüksek besinlerin ise daha yüksek gelirlili aileler tarafından tüketildiği saptanmıştır. (Baysal, 2003).

Bireylerin yaşlanması ile sosyo ekonomik durumlarında ve yaşam tarzlarında da değişiklik olmaktadır, bu durumun meyve tüketiminde değişikliği etkilediği gözlenmiştir (Padilla, 2001, s.7).

Gelirle yaş sebze ve meyve harcaması arasındaki ilişki ele alındığında, gelir artışına paralel olarak ailelerin taze meyve sebze için daha fazla harcama yapma eğiliminde oldukları görülmektedir. Ülkemizde kişi başına yıllık 30 kg olan turunçgil tüketiminin alternatif

kullanım şekilleriyle birlikte gelişmiş ülkelerde olduğu gibi 40 kg'a çıkartılması mümkündür. Bu durum gerçekleştiğinde ülkemizin tahmini yıllık tüketimi de 2.8 milyon tona ulaşmış olacaktır (Gül, Yılmaz & Akpınar, 2008).

Psikolojik Etmenler

Yemek yemek sosyal bir davranıştır. Evdeki yemek yeme alışkanlıkları ve damak zevki, kişilerin yemek seçiminde ön sırada yer alır. Ancak yaşam stili beslenme alışkanlığına etkide bulunmaktadır. Son 20 yılda evde yemek hazırlayıp işe götürmek yerine dışarıdan eve yemek getirme alışkanlığı başlamıştır. Bu nedenle taze sebze ve meyve restoranlardan gelen menülerde yer almamaktadır (Guthrie, 2004).

Beslenme şeklinin değiştirilmesi geçici bir süre de olsa metabolik sarsıntı ve psikolojik gerginliğe neden olmaktadır. Gün içinde bir veya iki öğün beslenme hatta üç öğün beslenip de günlük gereksinimi uygun miktarda almamak metabolizmayı sarsmaktadır.

Bu durum özellikle çalışmaları nedeniyle sabah kahvaltısını kaçıranlar ile zayıflamak isteyenleri etkileyebilmektedir (Samsatlıoğlu, 2004, s.103).

Psikolojik durumda kişinin yemek yeme alışkanlıklarını etkileyebilmektedir. Bazı kimseler üzüntü, sıkıntı ve güvensizliklerini örtmek için fazla yemeye meyilli olabildiği gibi bunun tersi durumlar da söz konusu olabilmektedir (Tokgöz vd., 1995).

Yapılan araştırmalar beslenme ile stres arasında ilişki olduğunu, bazı yiyeceklerin strese neden olduğunu, stresi artırdığını, hatta bireyleri strese karşı daha duyarlı hale getirdiğini göstermektedir. Ispanak, lahanalar gibi magnezyum içeriği fazla olan sebzelerin vücutta enerji metabolizmasının, kas ve sinir sisteminin düzenli çalışmasını sağladığı bilinmektedir (Schafer, 1987, s.207-208; Samur, 2008, s.23).

Cinsiyet

Turrel (1997) tarafından yapılan cinsiyet farklılıklarının beslenme davranışları üzerine etkisi isimli çalışmada, kadınların beslenme ve beslenme davranışlarına erkeklerden daha fazla uydular ve kadınların erkeklere göre beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye daha istekli oldukları saptanmıştır.

Cinsiyet de meyve sebze tüketimini etkileyen etmenler arasında yer almaktadır. Kadınların vücut ağırlıklarını daha çok sorun ettikleri, erkeklerin ise lezzete önem verip fazla kilo

almayı sorun etmedikleri bu nedenle zayıflama programlarının kadınlar tarafından daha fazla izlendiği gözlenmektedir. ABD’de yapılan bir çalışmada ambalajlanmış ıspanak, salata, havuç ve kereviz sapının en çok kadınlar tarafından tüketildiği, bunların kolay tüketilebilen, yanında götürülebilen ve bütün yıl hazır bulunabilen besinler olduğu tespit edilmiştir (Guthrie, 2004).

Kadınların, kendileri ve ailelerinin beslenmesi konusunda erkeklere oranla sağlığı daha çok göz önünde bulundurma eğiliminde olduğu gözlenmektedir. Araştırmalar, diyet-kanser arasındaki ilişkide en çok kadınların farkındalığının olduğunu göstermektedir. Ancak, yakın zamanda yapılmış bir araştırmaya göre, 35-50 yaş aralığındaki kadınlarda meyve tüketiminin azaldığı, bu yaş aralığındaki birçok kadının, ürüne kolaylıkla ulaşamamayı tüketime bir engel olarak gördükleri saptanmıştır. (Padilla, 2001, s.7).

Meyve Sebze Tüketimini Arttırmak için Yapılması Gerekenler

Meyve sebze tüketimi hem yeterli ve dengeli beslenme hem de sağlıklı bireyler yetiştirme açısından çok faydalıdır. Bu nedenle gelişmiş ve gelişmekte olan bir çok ülkede değişik kuruluşlar tarafından kişi başına meyve sebze tüketiminin artırılması için değişik çalışmalar yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir.

Sebze ve meyve tüketiminin artırılmasını 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).

Özellikle ABD’de tüketicilerin tüketim alışkanlıklarını değiştirebilmek için uygulanmış olan ve günümüzde de uygulanmaya devam edilen “Five A Day” yani “günde 5 öğün” sebze ve meyve tüketimi programı önemli ölçüde olumlu tepkiler almıştır. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiden yola çıkan üreticiler, sağlık kurumları, çeşitli devlet ve özel kurum ve organizasyonlarla birlikte çalışan ABD Ulusal Kanser Enstitüsü her Amerikalının en az 5 öğün taze meyve sebze tüketmesini özendirmeye yönelik kampanyalar yapmışlardır (Spoon, Benedict, Leontos, & Zepponi, 1998).

Toplumda sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için öncelikle okullarda sağlıklı beslenme adına bir projenin gerçekleştirilmesi özendirilmelidir. İtalya’da, günde beş porsiyon sebze ve meyve tüketimi uygulamasında okullardaki çocukların büyüme şemaları, yemek pişirme, tatma ve meyve satış arabaları en yaygın uygulamalardır (Turrini, Leclercg, & D’Amicis,1999).

Amerika'da en önemli sorunun obezite olduğu düşünülmektedir ve bunun beslenme alışkanlıklarından kaynaklandığı bilinmektedir. ABD toplumuna sebze ve meyve ağırlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırarak kronik hastalık risklerinin azaltılması düşünülmektedir. Daha çok meyve ve sebze yönelmek kilo kontrolünün en önemli ilkesidir. Birleşik Devletler Beslenme Ajansının yiyecek rehberi piramidi günde 2-4 kez meyve, 3-5 kez sebze tüketimini tavsiye etmektedir. Halkın sağlıklı beslenmesi için çalışan kamu ve özel kuruluşlar gıda sanayii üzerinde etkili kontrol mekanizması kurarak restoranlar, fast food ve gıda sanayiinin bulunduğu mekanlarda çalışanların öğle öğün menülerine taze meyve ve sebzelerin girmesini sağlamışlardır (Guthrie,2004).

Yücecan (2006, s.29) Gıda ürün etiketlerinde beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin Türkiye ve AB'deki yasal düzenlemeler konferansında soğan, sarımsak, pırasa gibi kükürtlü sebzelerin bazı kanser türlerine karşı koruyucu, riski azaltıcı potansiyele sahip olduğunu, yine kanser hücrelerinin üremesini engelleyen brokoli, lahanası, karnabahar, brüksel lahanası ile ilgili çok iyi veriler olduğunu ve her geçen gün bu çalışmaların devam ettiğini bu bağlamda günlük diyetinde meyve sebze tüketiminin mutlaka en az beş, hatta bu porsiyonun dokuz porsiyona kadar çıkartılabileceğini beyan etmiştir.

2013 yılında Amerikada çoğu yetişkinin çok az meyve sebze tükettiği saptanmıştır. Meyve sebze tüketimi sağlık açısından önemlidir. Ancak tüm ülkeler arasında tüketimin düşük olduğu ve tüketimin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Yetişkinlerin meyve sebze tüketiminin artırılmasına, çocukluk döneminde alımının iyileştirilmesi ile başlanabilir (Moore, Frances, & Thompson, 2013, s. 712).

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama teknikleri ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel bir araştırma yöntemi olan survey (tarama) yöntemi uygulanmıştır.

Tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan onu uygun biçimde 'gözleyip' belirleyebilmektir (Karasar, 2014, s.77).

Yapılan araştırmada Dışişleri Bakanlığında çalışanların meyve sebze tüketim durumları, tercihleri, tüketimi etkileyen etmenler saptanmaya çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın çalışma evrenini, Ankara il merkezinde bulunan Dışişleri Bakanlığı merkez teşkilatında görev yapan personel oluşturmaktadır. Personel sayısı Bakanlık personel biriminden alınmış olup merkez teşkilatta 3000 personel olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada olasılıklı örnekleme türlerinden rastlantısal/basit tesadüfi örnekleme yöntemi ve formülü kullanılmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 3000 kişilik evrenden ulaşılması gereken örneklem sayısı 341 olarak hesaplanmıştır. Anketler elektronik ortamda, bakanlık personel birimi tarafından rastgele seçilen 1000 personele ulaştırılmış olup geri dönüşü olan 352 personel çalışmaya dâhil edilmiştir.

Z=(Standart normal değişken=%95 güven düzeyinde) 1,96,

N=Evren büyüklüğü=3000,

P=Anakitle oranı = (%50) 0,5 sapma payı (Maksimum hata olarak alındı),

Q=1-P=0,5

$$n = \frac{Z^2 PQ}{E^2 + \frac{Z^2 PQ}{N}} = \frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,05^2 + \frac{1,96^2 * 0,5 * 0,5}{3000}} = 341$$

Veri Toplama Aracı

Araştırmada birinci bölümde demografik bilgilerin ve ikinci bölümde meyve sebze tüketim durumlarının yer aldığı iki bölümden oluşan veri toplama aracı (EK I) kullanılmış ve bu aracın işlerliğini saptamak amacıyla kişiler üzerinden ön çalışma yapılmış, gerekli düzeltme ve eklemeler yapılarak yeniden düzenlenmiş daha sonra örneklem kapsamına giren personele ulaşılmaya çalışılmıştır. Veri toplama aracının hazırlanmasında konu ile ilgili yazılmış makale, yüksek lisans ve doktora tez çalışmaları taranmış ve bunların içinden konu ile ilgili olanlar seçilmiştir. İlgili kaynaklardan yararlanılarak Dışişleri Bakanlığında çalışan personelin meyve sebze tüketim durumları ve bunları etkileyen etmenleri saptamak amacıyla 13 sorudan oluşan veri toplama aracı geliştirilmiştir. Veri toplama aracının birinci bölümünde Dışişleri Bakanlığında çalışanların sosyo-demografik özelliklerine, ikinci bölümünde ise meyve sebze tüketim durumlarına ilişkin sorulara yer verilmiştir.

Verilerin Toplanması

Anketlerin dağıtımı ve uygulanması için Dışişleri Bakanlığı merkez teşkilatı yönetiminden şifahi izin alınmıştır. Anketlerin dağıtımı elektronik ortamda yapılmış ve toplanmıştır. Anket uygulama süresi 10 dakika olarak belirlenmiştir.

Verilerin Çözülmesi

Veri toplama aracının geliştirilmesi sonucunda uygulama yapılarak istatistik paket programında veriler değerlendirilerek, uygun istatistiksel işlemler yapılarak yorumlar çalışmaya yansıtılmıştır.

Çalışanlar tarafından doldurulan 352 adet veri toplama araçları üzerinde gerekli düzenlemeler ve sınıflamalar yapıldıktan sonra istatistik paket programı kullanılmıştır. Demografik özellikler için analizler esnasında frekans ve yüzde değerler kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Ki-kare (X^2) testi kullanılarak bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak $p < 0.05$ değeri kabul edilmiştir. Veri toplama aracındaki veriler sınıflama düzeyinde olduğu için X^2 en uygun yöntem olarak belirlenmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, araştırmaya katılan çalışanların meyve sebze tüketim durumları ve bunları etkileyen etmenlerin belirlenmesine yönelik yapılan anketlerden toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Bulgular ve bulgulara ilişkin yorumlar alt problemlerde sırası ile yer almaktadır.

Dışişleri Bakanlığında Çalışan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamına alınan çalışanların demografik özelliklerine ait betimleyici bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı (N=352)

	N	%
Cinsiyet		
Kadın	170	48.3
Erkek	182	51.7
Yaş		
19-24	5	1.4
25-30	128	36.4
31-36	103	29.3
37-42	23	6.5
43-48	49	13.9
49-54	30	8.5
55 ≥	14	4.0
Medeni Durum		
Bekar	127	36.1
Evli	225	63.9
Çocuk Sayısı		
Yok	193	54.8
1	119	33.8
2 ≥	40	11.4

Tablo 1'in devamı

Eğitim Durumu		
İlköğretim	3	0.9
Lise	13	3.7
Ön lisans	15	4.3
Lisans	219	62.2
Yüksek lisans	99	28.0
Doktora	3	0.9
Görev Türü		
Merkez memuru	162	46.0
Başkatip	52	14.8
İkinci katip	41	11.6
Üçüncü katip	38	10.8
Ataşe	32	9.1
Diğer Görevliler (Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel)	27	7.7

Tablo 1'de araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine bakıldığında; katılımcıların %48.3'ünü kadınlar, %51.7'sini erkekler oluşturmaktadır. Çalışanların %36.4'ünün 25-30, %29.3'ünün 31-36, %13.9'unun 43-48, %1.4'ünün 19-24 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların %63.9'u evlidir. Eğitim durumlarına bakıldığında %62.2'sinin lisans, %28.1'inin yüksek lisans, %4.3'ünün ön lisans, %0.9'unun ise doktora ve ilköğretim mezunu olduğu tespit edilmiştir.. Çalışanların %46.0'ını Merkez memurları, %14.8'ini Başkatipler, %11.6'sını İkinci Katipler, %10.8'ini Üçüncü katipler oluşturmaktadır.

Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımlarına Yönelik Bulgular

Aylık meyve sebze tüketim harcamasına etki eden etmenlerin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 2'de yer verilmiştir.

Tablo 2

Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Etmenler	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Mevsimler (çevre ve hava şartları)	157	92.4	173	95.1
Maddi zorluklar	19	11.2	28	15.4
Bakmakla yükümlü olduğu çocuklar	22	12.9	23	12.6
Bakmakla yükümlü olduğu ebeveynler	6	3.5	12	6.6
Kendi üretimi	7	4.1	4	2.2

Tablo 2'ye bakıldığında erkeklerin %95.1'i, kadınların %92.4'ü meyve sebze tüketim harcamasına çevre ve hava şartlarının, yine erkeklerin %15.4'ü, kadınların %11.2'si maddi zorlukların etki ettiğini belirtmişlerdir.

Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Aylık meyve sebze tüketim harcamasına etki eden etmenlerin yaşa göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 3'de yer verilmiştir.

Tablo 3

Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Etmenler	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mevsimler (çevre ve hava şartları)	127	95.5	100	97.1	18	78.3	44	89.8	41	93.2
Maddi zorluklar	24	18.0	12	11.7	2	8.7	6	12.2	3	6.8
Bakmakla yükümlü olduğu çocuklar	8	6.0	21	20.4	8	34.8	6	12.2	2	4.5
Bakmakla yükümlü olduğu ebeveynler	5	3.8	5	4.9	2	8.7	2	4.1	4	9.1
Kendi üretimi	6	4.5	4	3.9	1	4.3	-	-	-	-

Tablo 3'e bakıldığında 31-36 yaş aralığında bulunan katılımcıların %97.1'i, 30 yaş ve altında bulunan katılımcıların %95.5'i, 49 yaş ve üzeri katılımcıların %93.2'si meyve sebze tüketim harcamasına çevre ve hava şartlarının etki ettiğini belirtirken, kendi üretimim cevabını verenlerin %4.5'inin 30 yaş ve altı, %4.3'ünün 37-42 yaş, %3.9'unun 31-36 yaş aralığında olduğu 43-48 yaş ve 49 yaş üzerinde ise kendi üretimin etkili olmadığını belirtmişlerdir.

Çalışanların Meyve Sebze Tüketim Harcamalarına Etki Eden Etmenlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Aylık meyve sebze tüketim harcamasına etki eden etmenlerin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 4'de yer verilmiştir.

Tablo 4

Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı(N=352)

Etmenler	Medeni Durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Mevsimler (çevre ve hava şartları)	122	96.1	208	92.4
Maddi zorluklar	23	18.1	24	10.7
Bakmakla yükümlü olduğu çocuklar	6	4.7	39	17.3
Bakmakla yükümlü olduğu ebeveynler	7	5.5	11	4.9
Kendi üretimi	5	3.9	6	2.7

Bekarların %96.1'i, evlilerin %92.4'ü aylık meyve sebze tüketim harcamalarında mevsimlerin (çevre ve hava şartları) etkili olduğunu belirtmişlerdir. Maddi zorluklardan etkilenenlerin %18.1'i bekar, %10.7'si ise evlidir.

Çalışanların Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Aylık meyve sebze tüketim harcamasına etki eden etmenlerin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 5'de yer verilmiştir.

Tablo 5

Aylık Meyve Sebze Tüketim Harcamasına Etki Eden Etmenlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Etmenler	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Mevsimler (çevre ve hava şartları)	186	96.4	109	91.6	35	87.5
Maddi Zorluklar	32	16.6	9	7.6	6	15.0
Bakmakla Yükümlü Olduğu Çocuklar	6	3.1	28	23.5	11	27.5
Bakmakla Yükümlü Olduğu Ebeveynler	8	4.1	7	5.9	3	7.5
Kendi Üretimi	7	3.6	3	2.5	1	2.5

Çocuğu olmayanların %96.4'ü, bir çocuklu olanların %91.6'sı mevsimler ve hava şartlarının meyve sebze tüketim harcamasını etkilediğini belirtmişlerdir. Çocuğu olmayanların %16.6'sı ise maddi zorlukların tüketimi etkilediğini ifade etmişlerdir.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 6'da yer verilmiştir.

Tablo 6

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Meyve sebze satın alınan yerler	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Marketten	150	88.2	157	86.3
Pazardan	80	47.1	91	50.0
Manavdan	24	14.1	30	16.5
Organik pazardan	16	9.4	10	5.5
Seyyar satıcıdan	3	1.8	5	2.7

Tablo 6'ya göre kadınların %88.2'sinin erkeklerin ise %86.3'ünün meyve sebze marketten satın aldıkları görülmektedir. Her iki cinsinde meyve ve sebze en az seyyar satıcıdan satın aldıkları (kadınların %1.8 – erkeklerin %2.7) görülmektedir.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin yaşa göre dağılımına yönelik Tablo 7'de yer verilmiştir.

Tablo 7

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Meyve sebze satın alınan yerler	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Marketten	114	85.7	98	95.1	16	69.6	40	81.6	39	88.6
Pazardan	63	47.4	48	46.6	11	47.8	27	55.1	22	50.0
Manavdan	23	17.3	13	12.6	6	26.1	9	18.4	3	6.8
Organik pazardan	10	7.5	4	3.9	3	13.0	5	10.2	4	9.1
Seyyar satıcıdan	4	3.0	1	1.0	1	4.3	-	-	2	4.5

Tablo 7 'ye bakıldığında 31-36 yaş arasındakilerin %95.1 'inin , 49 yaş ve üzeri olanların %88.6'sının , 30 yaş ve altının ise %85.7'sinin meyve sebze marketten satın aldıkları tespit edilmiştir. Meyve sebze pazardan alanların %55.1'inin 43-48 yaş aralığında , %50.0 'ının ise 49 yaş üzerinde olduğu görülmektedir.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 8

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)

Meyve sebze satın alınan yerler	Medeni Durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Marketten	113	89.0	194	86.2
Pazardan	55	43.3	116	51.6
Manavdan	23	18.1	31	13.8
Organik pazardan	7	5.5	19	8.4
Seyyar satıcıdan	4	3.1	4	1.8

Tablo 8'e bakıldığında bekarların %89.0'ının evlilerin %86.2'sinin meyve sebze marketten satın aldıkları saptanmıştır. Meyve sebzenin en az seyyar satıcıdan alındığı tesbit edilmiştir. Tabloya göre seyyar satıcıdan satın alanların %3.1'i bekar, %1.8'i ise evlidir.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 9'da yer verilmiştir.

Tablo 9

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Meyve sebze satın alınan yerler	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuğu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Etmenler	171	88.6	101	84.9	35	87.5
Marketten	171	88.6	101	84.9	35	87.5
Pazardan	77	39.9	73	61.3	21	52.5
Manavdan	30	15.5	20	16.8	4	10.0
Organik pazardan	12	6.2	9	7.6	5	12.5
Seyyar satıcıdan	4	2.1	1	0.8	3	7.5

Tablo 9'a bakıldığında çocuğu olmayanların %88.6'sı, 2 ve üzeri çocuğu olanların %87.5'i, 1 çocuğu olanların ise %84.9'u meyve sebze marketten satın almaktadırlar.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin eğitim durumuna göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Meyve Sebze satın alınan yerler	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön Lisans (15)		Lisans (n=219)		Yüksek Lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Marketten	1	33.3	11	84.6	13	86.7	195	89.0	85	85.9	2	66.7
Pazardan	2	66.7	4	30.8	7	46.7	107	48.9	48	48.5	3	100.0
Manavdan	1	33.3	1	7.7	2	13.3	30	13.7	19	19.2	1	33.3
Organik pazardan	-	-	-	-	1	6.7	17	7.8	8	8.1	-	-
Seyyar satıcıdan	-	-	-	-	-	-	6	2.7	1	1.0	1	33.3

Tablo 10'a bakıldığında lisans mezunlarının %89.0'ı, ön lisans mezunlarının %86.7'si, yüksek lisans mezunlarının %85.9'u meyve ve sebze marketten satın alırken, doktora mezunlarının %100'ünün pazardan satın aldıkları tespit edilmiştir.

Çalışanların Meyve Sebze Satın Aldıkları Yerlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve sebze satın alınan yerlerin görev değişkenine göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11

Meyve Sebze Satın Alınan Yerlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Meyve Sebze satın alınan yerler	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkatip (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Marketten	143	88.3	47	90.4	34	82.9	33	86.8	28	87.5	22	81.5
Pazardan	79	48.8	24	46.2	21	51.2	25	65.8	10	31.2	12	44.4
Manavdan	22	13.6	8	15.4	6	14.6	6	15.8	6	18.8	6	22.2
Organik pazardan	9	5.6	6	11.5	3	7.3	5	13.2	-	-	3	11.1
Seyyar satıcıdan	4	2.5	1	1.9	2	4.9	1	2.6	-	-	-	-

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Tablo 11'e bakıldığında Başkatiplerin %90.4'ünün, Merkez Memurlarının %88.3'ünün, Ataşelerin ise %87.5'inin meyve sebze marketten satın aldıkları görülmektedir. Marketten sonra meyve sebzenin en fazla satın alındığı yerin pazar olduğu tespit edilmiştir.

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile cinsiyet arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 12'de yer verilmiştir.

Tablo 12

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	14	50.0	14	50.0
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	2	50.0	2	50.0
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	70	55.1	57	44.9
Önce ayıklama, yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	83	57.2	62	42.8
Bilgim yok	1	2.1	47	97.9

$X^2=48.102$; $df=4$; $p=0.000<0.05$

Tablo 12'ye bakıldığında kadınlarda doğru sebze pişirme yöntemlerini bilenlerin oranı %57.2 iken, erkeklerde bu oran % 42.8'dir. Erkeklerin %97.9'u ise konu ile ilgili bilgilerinin olmadığını belirtmişlerdir. Tabloya göre doğru hazırlama ve pişirme yöntemini bilme ile cinsiyet arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile yaş arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 13'de yer verilmiştir.

Tablo 13

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri	Yaş (yıl)													
	19-24		25-30		31-36		37-42		43-48		49-54		55 ≥	
	(n=5)	(n=128)	(n=103)	(n=23)	(n=49)	(n=30)	(n=14)	N	%	N	%	N	%	N
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	1	3.6	10	35.7	9	32.1	5	17.9	1	3.6	1	3.5	1	3.6
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	-	-	3	75.0	-	-	-	-	-	-	1	25.0	-	-
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	1	0.8	46	36.2	32	25.2	8	6.3	25	19.7	12	9.4	3	2.4
Önce ayıklama,yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	3	2.07	50	34.5	48	33.1	8	5.5	17	11.7	12	8.3	7	4.8
Bilgim yok	-	-	19	39.6	14	29.2	2	4.2	6	12.5	4	8.3	3	6.2

$X^2=23.893$; $df=24$; $p=0.468 > 0.05$

Tablo 13'e bakıldığında 25-30 yaş aralığında çalışanların %39.6'sının, 31-36 yaş aralığında çalışanların %29.2'sinin ve 43-48 yaş aralığında çalışanların %12.5'inin doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile ilgili bilgilerinin olmadığı tespit edilmiştir. Tabloya göre test sonucu değerlendirildiğinde $p > 0.05$ olduğundan katılımcıların doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemlerini bilme ile yaşları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile medeni durumları arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 14’de yer verilmiştir.

Tablo 14

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)

Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri	Medeni Durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	10	35.7	18	64.3
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	2	50.0	2	50.0
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	46	36.2	81	63.8
Önce ayıklama,yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	50	34.5	95	65.5
Bilgim yok	19	39.6	29	60.4

$X^2=0.755$; $df=4$; $p=0.944>0.05$

Tablo 14’e bakıldığında evlilerin %65.5’inin, bekarların %34.5’inin sebzeleri önce ayıklama yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bildikleri, hem evli hem de bekarların %50.0’ının önce doğrama yıkama sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bildikleri saptanmıştır. Tabloya göre test sonucu değerlendirildiğinde çalışanların doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile medeni durumları arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile çocuk sayıları arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 15’de yer verilmiştir.

Tablo 15

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılım (N=352)

Sebzeleri hazırlama ve pişirme yöntemleri	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	16	57.1	11	39.3	1	3.6
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	3	75.0	1	25.0	-	-
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	70	55.1	39	30.7	18	14.2
Önce ayıklama,yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	78	53.8	50	34.5	17	11.7
Bilgim yok	26	54.2	18	37.5	4	8.3
$X^2=4.510$; $df=8$; $p=0.808>0.05$						

Tablo 15'e bakıldığında çocuğu olmayanların %75.0'inin, bir çocuklu olanların %25.0'inin önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bilirken, çocuğu olmayanların %57.1'i, bir çocuklu olanların %39.3'ü, iki ve üzeri çocuğu olanların ise %3.6'sı önce yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bildikleri saptanmıştır. Doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemlerini bilme ile çocuk sayısı arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile eğitim durumları arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 16'da yer verilmiştir.

Tablo 16

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Sebzeleri hazırlama ve pişirme yöntemleri	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön lisans (n=15)		Lisans (n=219)		Yüksek lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	-	-	1	3.6	1	3.6	17	60.7	9	32.1	-	-
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	-	-	-	-	-	-	4	100	-	-	-	-
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	-	-	4	3.2	6	4.7	80	63	36	28.4	1	0.8
Önce ayıklama,yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	2	1.4	5	3.5	7	4.8	91	62.8	38	26.2	2	1.4
Bilgim yok	1	2.1	3	6.3	1	2.1	27	56.3	16	33.3	-	-

$X^2=9.037$; $df=20$; $p=0.982>0.05$

Tablo 16’da doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile eğitim durumlarına bakıldığında önce ayıklama, yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bilenlerin oranı %62.8 ile lisans, %26.2 ile yüksek lisans mezunlarıdır. Sonuçlar değerlendirildiğinde doğru sebze hazırlama pişirme yöntemleri ile eğitim durumları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Çalışanların Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Doğru Sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile görev değişkeni arasındaki anlamlılığın belirlenebilmesi için ki-kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 17’de yer verilmiştir.

Tablo 17

Doğru Sebze Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Sebzeleri hazırlama ve pişirme yöntemleri	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkati p (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Önce yıkama doğrama sıcak su ilavesi ile pişirme.	14	50.0	3	10.7	3	10.7	4	14.3	1	3.6	3	10.7
Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	3	75.0	-	-	-	-	-	-	1	25.0	-	-
Önce yıkama doğrama soğuk su ilavesi ile pişirme.	56	44.1	25	19.7	14	11.0	11	8.7	10	7.9	11	8.7
Önce ayıklama, yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.	66	45.5	15	10.3	20	13.8	19	13.1	17	11.7	8	5.5
Bilgim yok	23	47.9	9	18.7	4	8.3	4	8.3	3	6.3	5	10.4

$X^2=16.161$; $df=20$; $p=0.707>0.05$

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Tablo 17'ye baktığımızda merkez memurlarının %75.0'ı, ataşelerin %25.0'ı sebzeleri hazırlama ve pişirme yöntemi olarak önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bilirken başkatip, ikinci katip, üçüncü katip ve ataşelerin bu yöntemi hiç bilmediği saptanmıştır. Tabloya göre test sonuçları değerlendirildiğinde doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemleri ile görev değişkeni arasında istatistiksel olarak fark anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 18'de yer verilmiştir.

Tablo 18

Meyve Tüketilen Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Sabah kahvaltısı	18	10.6	11	6.0
Öğle yemeği	24	14.1	29	15.9
Akşam yemeği	47	27.6	97	53.3
Ara öğünlerde	137	80.6	105	57.7

Tablo 18'e baktığımızda kadınların %80.6'sı, erkeklerin %57.7'si meyveleri ara öğünlerde tüketmektedirler..

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin yaşa göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 19'da yer verilmiştir.

Tablo 19

Meyve Tüketilen Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabah kahvaltısı	10	7.5	5	4.9	2	8.7	5	10.2	7	15.9
Öğle yemeği	16	12.0	14	13.6	3	13.0	8	16.3	12	27.3
Akşam yemeği	58	43.6	46	44.7	5	21.7	18	36.7	17	38.6
Ara öğünlerde	87	65.4	76	73.8	19	82.6	34	69.4	26	59.1

Tablo 19'a göre 37-42 yaş aralığındaki katılımcıların %82.6'sı, 31-36 yaş aralığındaki katılımcıların %73.8'i meyveleri ara öğünlerde tüketmektedirler. Yine 31-36 yaş aralığındaki çalışanların %4.9'u ise meyveleri sabah kahvaltısında tüketmektedir.

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 20'de yer verilmiştir.

Tablo 20

Meyve Tüketilen Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Medeni Durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	16	12.6	13	5.8
Öğle yemeği	21	16.5	32	14.2
Akşam yemeği	48	37.8	96	42.7
Ara öğünlerde	86	67.7	156	69.3

Tablo 20’de evli olanların %69.3’ünün, bekar olanların ise %67.7’sinin meyveleri ara öğünlerde tükettikleri saptanmıştır. Medeni duruma göre bakıldığında bekarların %12.6’sının, evlilerin %5.8’inin meyveleri sabah kahvaltısında tükettikleri belirlenmiştir.

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 21’de yer verilmiştir.

Tablo 21

Meyve Tüketilen Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri Çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	18	9.3	8	6.7	3	7.5
Öğle yemeği	23	11.9	23	19.3	7	17.5
Akşam yemeği	74	38.3	53	44.5	17	42.5
Ara öğünlerde	134	69.4	79	66.4	29	72.5

Tablo 21’e baktığımızda 2 ve üzeri çocuğu olan katılımcıların %72.5’i, çocuğu olmayanların %69.4’ü, 1 çocuklu olanların ise %66.4’ü meyveleri ara öğünlerde tüketmektedirler. İkinci olarak ise meyveler akşam yemeğinde tüketilmektedir.

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin eğitim durumuna göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 22’de yer verilmiştir.

Tablo 22

Meyve Tüketilen Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön lisans (n=15)		Lisans (n=219)		Yüksek lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	-	-	-	-	-	-	23	10.5	6	6.1	-	-
Öğle yemeği	-	-	2	15.4	3	20.0	36	16.4	12	12.1	-	-
Akşam yemeği	1	33.3	5	38.5	5	33.3	91	41.6	41	41.4	1	33.3
Ara öğünlerde	2	66.7	8	61.5	10	66.7	150	68.5	69	69.7	3	100.0

Tablo 22’ye baktığımızda doktora mezunlarının %100.0’ı meyveleri ara öğünlerde tüketirken sabah kahvaltısında ve öğle yemeğinde hiç tüketmedikleri yine ilköğretim ve ön lisans mezunlarının %66.7’sinin meyveleri ara öğünlerde tüketirken sabah kahvaltısında hiç tüketmedikleri görülmektedir.

Çalışanların Meyve Tükettikleri Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketilen öğünlerin görev değişkenine göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 23’de yer verilmiştir.

Tablo 23

Meyve Tüketilen Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketilen öğünler	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkatip (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	10	6.2	7	13.5	4	9.8	3	7.9	4	12.5	1	3.7
Öğle yemeği	33	20.4	5	9.6	6	14.6	2	5.3	5	15.6	2	7.4
Akşam yemeği	80	49.4	15	28.8	15	36.6	15	39.5	11	34.4	8	29.6
Ara öğünlerde	108	66.7	38	73.1	30	73.2	30	78.9	18	56.2	18	66.7

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Tablo 23'te görev değişkenine göre meyvelerin en fazla tüketildiği öğünlere bakıldığında üçüncü katıpların %78.9'unun, ikinci katıpların %73.2'sinin, başkatıpların ise %73.1'inin meyveleri en fazla ara öğünlerde tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 24'te yer verilmiştir.

Tablo 24

Sebze Tüketilen Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Sabah kahvaltısı	11	6.5	13	7.1
Öğle yemeği	96	56.5	92	50.5
Akşam yemeği	158	92.9	167	91.8
Ara öğünlerde	6	3.5	6	3.3

Tabloya göre kadınların %92.9'unun, erkeklerin %91.8'inin sebze türü yiyecekleri akşam yemeğinde tükettikleri saptanmıştır. Öğle yemeğinde sebze türü yiyecekleri tüketenlerin %56.5'i kadın, %50.5'i erkektir. Hem kadın hem erkek katılımcılara bakıldığında en az sebze tüketimi ara öğünlerde olmaktadır.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin yaşa göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 25'de yer verilmiştir.

Tablo 25

Sebze Tüketilen Öğünlerin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabah kahvaltısı	10	7.5	6	5.8	-	-	3	6.1	5	11.4
Öğle yemeği	67	50.4	55	53.4	14	60.9	29	59.2	23	52.3
Akşam yemeği	124	93.2	97	94.2	21	91.3	43	87.8	40	90.9
Ara öğünlerde	4	3.0	5	4.9	2	8.7	-	-	1	2.3

Tablo 25'e baktığımızda 31-36 yaş aralığında bulunan katılımcıların %94.2'sinin, 30 yaş ve altının, %93.2'sinin sebze türü yiyecekleri akşam yemeğinde tükettikleri saptanmıştır. Öğle yemeğinde sebze tüketenlerin %60.9'unun 37-42, %59.2'sinin 43-48 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 26'da yer verilmiştir.

Tablo 26

Sebze Tüketilen Öğünlerin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Medeni durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	8	6.3	16	7.1
Öğle yemeği	72	56.7	116	51.6
Akşam yemeği	113	89.0	212	94.2
Ara öğünlerde	6	4.7	6	2.7

Tablo 26'ya baktığımızda evlilerin %94.2'sinin, bekarların %89.0'ının sebzeleri akşam yemeğinde tükettikleri saptanmıştır. Sebze türü yiyeceklerin ikinci olarak en fazla öğle yemeğinde tüketildiği görülmektedir. Bekarların %56.7'si, evlilerin %51.6'sı sebzeleri öğle yemeğinde tüketmektedirler.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 27’de yer verilmiştir.

Tablo 27

Sebze Tüketilen Öğünlerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	8	4.1	9	7.6	7	17.5
Öğle yemeği	101	52.3	67	56.3	20	50.0
Akşam yemeği	177	91.7	111	93.3	37	92.5
Ara öğünlerde	5	2.6	5	4.2	2	5.0

Tablo 27’ye baktığımızda bir çocuğu olan katılımcıların %93.3’ü, 2 ve üzeri çocuğu olanların %92.5’i, çocuğu olmayanların ise %91.7’si sebze türü yiyecekleri akşam yemeğinde tüketmektedirler. Çocuğu olmayanların %2.6’sı, bir çocuklu olanların %4.2’si, iki ve üzeri çocuklu olanların ise %5.0’ı sebzeleri ara öğünlerde tüketmektedirler.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin eğitim durumuna göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 28’de yer verilmiştir.

Tablo 28

Sebze Tüketilen Öğünlerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön lisans (n=15)		Lisans (n=219)		Yüksek lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabahkahvaltısı	-	-	1	7.7	1	6.7	13	5.9	8	8.1	1	33.3
Öğle yemeği	2	66.7	6	46.2	7	46.7	116	53.0	55	55.6	2	66.7
Akşam yemeği	3	100.0	11	84.6	15	100.0	199	90.9	94	94.9	3	100.0
Ara öğünlerde	-	-	1	7.7	-	-	6	2.7	4	4.0	1	33.3

Tablo 28'e baktığımızda ilköğretim, ön lisans ve doktora mezunlarının %100'ü, yüksek lisans mezunlarının ise %94,9'u sebze türü yiyecekleri akşam yemeğinde tüketmektedirler.

Çalışanların Sebze Tükettikleri Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketilen öğünlerin görev değişkenine göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 29'da yer verilmiştir.

Tablo 29

Sebze Tüketilen Öğünlerin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketilen öğünler	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkatip (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sabah kahvaltısı	13	8.0	3	5.8	3	7.3	3	7.9	2	6.2	-	-
Öğle yemeği	86	53.1	26	50.0	31	75.6	15	39.5	15	46.9	15	55.6
Akşam yemeği	155	95.7	46	88.5	36	87.8	36	94.7	29	90.6	23	85.2
Ara öğünlerde	7	4.3	2	3.8	1	2.4	1	2.6	1	3.1	-	-

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Tablo 29'a baktığımızda merkez memurlarının %95.7'si, üçüncü katiplerin %94.7'si, ataşelerin %90.6'sı sebze türü yiyecekleri akşam yemeğinde tüketmektedirler. Çalışanlar arasında sebze türü yiyecekler en az ara öğünlerde tüketilmektedir.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 30'da yer verilmiştir.

Tablo 30

Meyve Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Komposto	41	24.1	53	29.1
Marmelat	12	7.1	14	7.7
Reçel	51	30.0	46	25.3
Çiğ	166	97.6	163	89.6
Meyve suyu	55	32.4	82	45.1
Kurutulmuş	23	13.5	24	13.2
Dondurulmuş	7	4.1	7	3.8
Konserve	1	0.6	5	2.7

Tablo 30'a baktığımızda kadınların %97.6'sı, erkeklerin %89.6'sı meyveleri çiğ olarak tüketmektedirler. Meyveleri konserve olarak tüketenlerin durmuna baktığımızda ise kadınların %0.6'sının, erkeklerin %2.7'sinin meyveleri konserve olarak tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin yaşa göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 31'de yer verilmiştir.

Tablo 31

Meyve Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Komposto	42	31.6	26	25.2	3	13.0	12	24.5	11	25.0
Marmelat	10	7.5	10	9.7	1	4.3	-	-	5	11.4
Reçel	48	36.1	28	27.2	8	34.8	6	12.2	7	15.9
Çiğ	119	89.5	98	95.1	23	100.0	48	98.0	41	93.2
Meyve suyu	63	47.4	50	48.5	5	21.7	12	24.5	7	15.9
Kurutulmuş	23	17.3	9	8.7	4	17.4	7	14.3	4	9.1
Dondurulmuş	8	6.0	6	5.8	-	-	-	-	-	-
Konserve	5	3.8	1	1.0	-	-	-	-	-	-

Tablo 31'e baktığımızda 37-42 yaş aralığında çalışanların %100.0'ı, 43-48 yaş aralığında ise %98.0'ı meyveleri çiğ olarak tüketmektedirler. Yaş aralığına göre 37-42, 43-48 ve 49 yaş üzeri çalışanların meyveleri dondurulmuş ve konserve olarak hiç tüketmedikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 32'de yer verilmiştir.

Tablo 32

Meyve Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Medeni durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Komposto	36	28.3	58	25.8
Marmelat	8	6.3	18	8.0
Reçel	34	26.8	63	28.0
Çiğ	116	91.3	213	94.7
Meyve suyu	47	37.0	90	40.0
Kurutulmuş	24	18.9	23	10.2
Dondurulmuş	6	4.7	8	3.6
Konserve	4	3.1	2	0.9

Tablo 32'ye baktığımızda evlilerin %94.7'si, bekarların %91.3'ü meyveleri çiğ, yine evlilerin %40.0'ı, bekarların ise %37.0'ı meyveleri meyve suyu olarak tükettikleri saptanmıştır. Meyveleri konserve olarak tüketenlerin oranının bekarlarda %3.1, evlilerde ise %0.9 olduğu tespit edilmiştir.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 33'de yer verilmiştir.

Tablo 33

Meyve Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Komposto	44	22.8	35	29.4	15	37.5
Marmelat	12	6.2	7	5.9	7	17.5
Reçel	48	24.9	37	31.1	12	30.0
Çiğ	179	92.7	112	94.1	38	95.0
Meyve suyu	78	40.4	41	34.5	18	45.0
Kurutulmuş	33	17.1	10	8.4	4	10.0
Dondurulmuş	6	3.1	5	4.2	3	7.5
Konserve	4	2.1	1	0.8	1	2.5

Tablo 33'e baktığımızda iki ve üzeri çocuğu olanların %95.0'ı, bir çocuklu olanların %94.1'i, çocuğu olmayanların ise %92.7'si meyveleri çiğ olarak tüketmektedirler. Meyveleri konserve olarak tüketenlerin durumuna baktığımızda ise iki ve üzeri çocuğu olanların %2.5'inin, çocuğu olmayanların %2.1'inin ve bir çocuklu olanların %0.8'inin meyveleri konserve olarak tükettikleri saptanmıştır.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin eğitim durumuna göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 34'de yer verilmiştir.

Tablo 34

Meyve Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön lisans (n=15)		Lisans (n=219)		Yüksek lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Komposto	2	66.7	4	30.8	4	26.7	53	24.2	30	30.3	1	33.3
Marmelat	-	-	-	-	1	6.7	16	7.3	9	9.1	-	-
Reçel	2	66.7	3	23.1	5	33.3	59	26.9	28	28.3	-	-
Çiğ	2	66.7	12	92.3	15	100.0	207	94.5	90	90.9	3	100.0
Meyve suyu	1	33.3	7	53.8	5	33.3	79	36.1	44	44.4	1	33.3
Kurutulmuş	-	-	1	7.7	2	13.3	29	13.2	14	14.1	1	33.3
Dondurulmuş	-	-	-	-	-	-	9	4.1	5	5.1	-	-
Konserve	-	-	-	-	-	-	4	1.8	2	2.0	-	-

Tablo 34'e baktığımızda doktora ve ön lisans mezunlarının %100.0'ının, lisans mezunlarının %94.5'inin, lise mezunlarının da %92.3'ünün meyveleri en fazla çiğ olarak tükettikleri tespit edilmiştir. İlköğretim, lise, ön lisans ve doktora mezunlarının ise meyveleri dondurulmuş ve konserve olarak hiç tüketmedikleri saptanmıştır.

Çalışanların Meyve Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Meyve tüketim şekillerinin görev değişkenine göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 35'te yer verilmiştir.

Tablo 35

Meyve Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Meyve tüketim şekilleri	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkatip (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Komposto	49	30.2	8	15.4	8	19.5	13	34.2	11	34.4	5	18.5
Marmelat	18	11.1	2	3.8	1	2.4	1	2.6	3	9.4	1	3.7
Reçel	54	33.3	5	9.6	10	24.4	13	34.2	9	28.1	6	22.2
Çiğ	152	93.8	48	92.3	40	97.6	33	86.8	29	90.6	27	100.0
Meyve suyu	65	40.1	15	28.8	12	29.3	18	47.4	16	50.0	11	40.7
Kurutulmuş	22	13.6	7	13.5	7	17.1	4	10.5	6	18.8	1	3.7
Dondurulmuş	8	4.9	-	-	-	-	-	-	2	6.2	4	14.8
Konserve	2	1.2	-	-	-	-	-	-	2	6.2	2	7.4

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Görev değişkenine göre meyve tüketim şekillerine baktığımızda tüm gruplarda en fazla meyve tüketim şeklinin çiğ tüketim olduğu (%97.6-%86.8 arasında) en az ise dondurulmuş ve konserve olarak tüketim olduğu görülmektedir.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin cinsiyete göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 36'da yer verilmiştir.

Tablo 36

Sebze Tüketim Şekillerinin Cinsiyete Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Cinsiyet			
	Kadın (n=170)		Erkek (n=182)	
	N	%	N	%
Etili/kıymalı	93	54.7	110	60.4
Kızartma	39	22.9	65	35.7
Dondurulmuş	14	8.2	7	3.8
Buharda pişirme	54	31.8	40	22.0
Közleme	51	30.0	59	32.4
Kurutulmuş	30	17.6	20	11.0
Soteleme	89	52.4	41	22.5
Püre	22	12.9	26	14.3
Konserve	13	7.6	28	15.4
Çiğ yada salata	129	75.9	106	58.2
Sebze suyu	7	4.1	8	4.4
Zeytinyağlı	149	87.6	115	63.2

Cinsiyete göre sebze tüketim şekillerine baktığımızda kadınların %87.6'sının, erkeklerin ise %63.2'sinin sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri tespit edilmiştir. Yine kadınların %4.1'inin sebzeleri en az sebze suyu olarak tüketirken, erkeklerin de %3.8'inin en az dondurulmuş olarak tükettikleri saptanmıştır.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin yaşa göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 37'de yer verilmiştir.

Tablo 37

Sebze Tüketim Şekillerinin Yaşa Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Yaş (yıl)									
	≤ 30 (n=133)		31-36 (n=103)		37-42 (n=23)		43-48 (n=49)		49 ≥ (n=44)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Etili/Kıymalı	77	57.9	63	61.2	13	56.5	25	51.0	25	56.8
Kızartma	48	36.1	36	35.0	3	13.0	9	18.4	8	18.2
Dondurulmuş	6	4.5	9	8.7	3	13.0	2	4.1	1	2.3
Buharda pişirme	24	18.0	29	28.2	11	47.8	15	30.6	15	34.1
Közleme	45	33.8	31	30.1	7	30.4	18	36.7	9	20.5
Kurutulmuş	17	12.8	16	15.5	5	21.7	10	20.4	2	4.5
Soteleme	50	37.6	45	43.7	12	52.2	16	32.7	7	15.9
Püre	20	15.0	16	15.5	3	13.0	6	12.2	3	6.8
Konserve	21	15.8	15	14.6	2	8.7	3	6.1	0	0.0
Çiğ yada salata	89	66.9	72	69.9	15	65.2	31	63.3	28	63.6
Sebze suyu	6	4.5	2	1.9	2	8.7	3	6.1	2	4.5
Zeytinyağlı	91	68.4	85	82.5	19	82.6	38	77.6	31	70.5

Tablo 37'ye baktığımızda 37-42 yaş aralığında çalışanların %82.6'sının, 31-36 yaş aralığında %82.5'inin, 43-48 yaş aralığında ise %77.6'sının sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri tespit edilmiştir. Sebzeleri sebze suyu olarak tüketenlerin durumuna baktığımızda ise 37-42 yaş aralığında çalışanların %8.7'sinin, 43-48 yaş aralığında %6.1'inin, 30 yaş ve altı ve 49 yaş ve üzerinde %4.5'inin, 31-36 yaş aralığında ise %1.9'unun sebzeleri sebze suyu olarak tükettikleri saptanmıştır.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin medeni duruma göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 38'de yer verilmiştir.

Tablo 38

Sebze Tüketim Şekillerinin Medeni Duruma Göre Dağılım (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Medeni durum			
	Bekar (n=127)		Evli (n=225)	
	N	%	N	%
Etili/Kıymalı	74	58.3	129	57.3
Kızartma	37	29.1	67	29.8
Dondurulmuş	5	3.9	16	7.1
Buharda pişirme	26	20.5	68	30.2
Közleme	28	22.0	82	36.4
Kurutulmuş	13	10.2	37	16.4
Soteleme	48	37.8	82	36.4
Püre	19	15.0	29	12.9
Konserve	19	15.0	22	9.8
Çiğ yada salata	87	68.5	148	65.8
Sebze suyu	8	6.3	7	3.1
Zeytinyağlı	90	70.9	174	77.3

Tablo 38'e baktığımızda evlilerin %77.3'ünün, bekarların %70.9'unun sebzeleri zeytinyağlı olarak; yine evlilerin %7.1'inin sebzeleri dondurulmuş, %3.1'inin ise sebze suyu olarak tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin çocuk sayısına göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 39'da yer verilmiştir.

Tablo 39

Sebze Tüketim Şekillerinin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Çocuk Sayısı					
	Çocuğu Olmayanlar (n=193)		1 Çocuklu (n=119)		2 ve üzeri çocuklu (n=40)	
	N	%	N	%	N	%
Etli/kıymalı	109	56.5	67	56.3	27	67.5
Kızartma	55	28.5	33	27.7	16	40.0
Dondurulmuş	10	5.2	8	6.7	3	7.5
Buharda pişirme	49	25.4	34	28.6	11	27.5
Közleme	55	28.5	38	31.9	17	42.5
Kurutulmuş	24	12.4	14	11.8	12	30.0
Soteleme	76	39.4	40	33.6	14	35.0
Püre	29	15.0	12	10.1	7	17.5
Konserve	26	13.5	9	7.6	6	15.0
Çiğ yada salata	132	68.4	75	63.0	28	70.0
Sebze suyu	10	5.2	5	4.2	-	-
Zeytinyağlı	143	74.1	89	74.8	32	80.0

Tablo 39'a baktığımızda iki ve üzeri çocuğu olanların %80.0'ının, bir çocuklu olanların %74,8'inin, çocuksuz olanların ise %74,1'inin sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri saptanmıştır. İki ve üzeri çocuğu olanların hiçbirinin sebze suyu tüketmedikleri, bir çocukluların %4,2'sinin, çocuğu olmayanlarında %5,2'sinin sebzeleri sebze suyu olarak, yine 2 ve üzeri çocukluların %7,5'inin, 1 çocukluların %6,7'sinin, çocuksuzların ise %5,2'sinin sebzeleri dondurulmuş olarak tükettikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin eğitim durumuna göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 40'da yer verilmiştir.

Tablo 40

Sebze Tüketim Şekillerinin Eğitim Durumuna Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Eğitim Durumu											
	İlköğretim (n=3)		Lise (n=13)		Ön lisans (n=15)		Lisans (n=219)		Yüksek lisans (n=99)		Doktora (n=3)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Etili/Kıymalı	2	66.7	10	76.9	7	46.7	124	56.6	57	57.6	3	100.0
Kızartma	1	33.3	4	30.8	1	6.7	64	29.2	31	31.3	3	100.0
Dondurulmuş	-	-	2	15.4	4	26.7	7	3.2	8	8.1	-	-
Buharda pişirme	-	-	6	46.2	8	53.3	46	21.0	33	33.3	1	33.3
Közleme	-	-	4	30.8	5	33.3	70	32.0	28	28.3	3	100.0
Kurutulmuş	-	-	1	7.7	5	33.3	33	15.1	8	8.1	3	100.0
Soteleme	1	33.3	2	15.4	5	33.3	82	37.4	39	39.4	1	33.3
Püre	-	-	3	23.1	1	6.7	26	11.9	16	16.2	2	66.7
Konserve	-	-	2	15.4	2	13.3	23	10.5	14	14.1	-	-
Çiğ yada salata	2	66.7	6	46.2	10	66.7	142	64.8	73	73.7	2	66.7
Sebze suyu	1	33.3	2	15.4	-	-	7	3.2	5	5.1	-	-
Zeytinyağlı	2	66.7	11	84.6	12	80.0	167	76.3	69	69.7	3	100.0

Tablo 40'a baktığımızda doktora mezunlarının %100.0'inin sebzeleri, etli/kıymalı, kızartma, közleme, kurutma ve zeytinyağlı olarak tükettikleri ancak sebze suyu, konserve ve dondurulmuş olarak hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Eğitim durumuna göre her grupta en fazla tüketimin zeytinyağlı olarak tüketim olduğu tespit edilmiştir. Doktora mezunlarının %100,0'inin, lise mezunlarının %84,6'sının, önlisans mezunlarının ise %80,0'inin sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri saptanmıştır.

Çalışanların Sebze Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımına Yönelik Bulgular

Sebze tüketim şekillerinin görev değişkenine göre dağılımına yönelik bulgulara Tablo 41'de yer verilmiştir.

Tablo 41

Sebze Tüketim Şekillerinin Görev Değişkenine Göre Dağılımı (N=352)

Sebze tüketim şekilleri	Görev Türü											
	Merkez Memuru (n=162)		Başkatip (n=52)		İkinci Katip (n=41)		Üçüncü Katip (n=38)		Ataşe (n=32)		Diğer Görevliler* (n=27)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Etli/Kıymalı	91	56.2	31	59.6	23	56.1	23	60.5	20	62.5	15	55.6
Kızartma	54	33.3	9	17.3	8	19.5	17	44.7	7	21.9	9	33.3
Dondurulmuş	16	9.9	1	1.9	0	0.0	2	5.3	0	0.0	2	7.4
Buharda pişirme	37	22.8	18	34.6	12	29.3	8	21.1	8	25.0	11	40.7
Közleme	53	32.7	14	26.9	12	29.3	17	44.7	5	15.6	9	33.3
Kurutulmuş	31	19.1	4	7.7	6	14.6	2	5.3	2	6.2	5	18.5
Soteleme	66	40.7	18	34.6	15	36.6	13	34.2	11	34.4	7	25.9
Püre	20	12.3	6	11.5	6	14.6	7	18.4	7	21.9	2	7.4
Konserve	26	16.0	2	3.8	2	4.9	5	13.2	2	6.2	4	14.8
Çiğ yada salata	111	68.5	28	53.8	31	75.6	24	63.2	23	71.9	18	66.7
Sebze suyu	7	4.3	0	0.0	3	7.3	1	2.6	3	9.4	1	3.7
Zeytinyağlı	121	74.7	37	71.2	36	87.8	30	78.9	23	71.9	17	63.0

* Daire Başkan Vekili, Şube Müdürü, Uzman, Uzman yardımcısı, Sözleşmeli personel

Tablo 41'e baktığımızda ikinci katiplerin %87,8'inin, üçüncü katiplerin %78,9'unun, merkez memurlarının ise %74,7'sinin sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE TARTIŞMA

Sonuç

Bu araştırmada Ankara İli Çankaya ilçesinde bulunan Dışişleri Bakanlığında çalışanların meyve sebze tüketimleri ve bunları etkileyen etmenlerin ortaya koyulması hedeflenmiştir. Bu amaçla Dışişleri Bakanlığında çalışan 352 katılımcıya uygulanan anket ile toplanan veriler üzerinden ulaşılan bulgulara göre sonuç, tartışma ve önerilere yer verilmiştir.

Şengül (2004) yaptığı çalışmada yüksek gelir gruplarında hanehalkı reisinin öğrenim düzeyinin yükselmesiyle ekmek ve tahıl ile hayvansal ve bitkisel yağlar gruplarında yer alan ürünler ve şeker tüketme eğilimlerinde negatif, et ve balık, süt, peynir ve yumurta, sebze ve meyve tüketme eğilimlerinin ise pozitif olduğunu tespit etmiştir. Akbay, Bilgiç ve Miran (2008) da yaptıkları çalışmada eğitim seviyesi arttıkça ailelerin patates, nohut, mercimek, pirinç, makarna, şeker, çay, margarin, ayçiçek gibi ürünleri daha az tükettiklerini, zeytinyağı, mısıryağı, ekmek domates, biber, patlıcan, muz, sığır eti, koyun eti, balık, tavuk eti, süt, peynir, tereyağı ve balı daha fazla tükettiklerini saptamıştır. Çalışmaya benzer olarak Drewnowski ve Rehm (2015) yaptıkları çalışmada meyve ve meyve suyu tüketimin yüksek gelir grubunda ve daha fazla eğitime sahip olanlar arasında yüksek olduğunu buna karşın düşük gelir grubunda ise daha az olduğunu tespit etmiştir Bu çalışmada katılımcıların meyve sebze tüketim harcamalarına cinsiyet, yaş, medeni durum ve çocuk sayısının etki ettiği tespit edilmiştir.

Güler ve Özçelik (2002, s.39-40) ‘Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma-Hazırlama Davranışları Üzerine Bir Araştırma’ adlı çalışmalarında sebze-meyve satın alınan yerler arasında ilk sırayı pazarların (%53,0), ikinci sırayı süpermarketlerin (%22,3), üçüncü sırayı ise hipermarketlerin (%15,7) aldığını, çalışma durumuna göre bakıldığında

çalışanların %52,6'sının, çalışmayanların % 53,3'ünün sebze meyve alışverişini pazardan yaptıklarını tespit etmişlerdir. Bu çalışmada ise meyve sebze satın alınan yerler arasında ilk sırayı marketlerin ikinci sırayı pazarların aldığı saptanmıştır. Cinsiyete göre bakıldığında kadınların %88.2'sinin, erkeklerin %86.3'ünün meyve ve sebze ilk olarak marketlerden aldığı, yine kadınların %47.1'inin, erkeklerin %50.0'mının meyve sebze ikinci olarak pazardan aldığı tespit edilmiştir.

Onur ve Sarper (2007, s.88-89) 'Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Bilgi Düzeyleri ile Sebze-Meyve Tüketim Alışkanlıkları' üzerine yaptıkları benzer bir çalışmada; yeşil sebzelerin hazırlanması ve pişirilmesinde izlenecek yolun ayıklama, yıkama, doğrama ve pişirme olduğunu, düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin soruyu doğru cevaplama oranının %36.3, yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise soruyu doğru cevaplama oranının %31.4 olduğu ($p<0.05$) tespit etmişlerdir. Koçak (2012) 'Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları - Amasya Örneği' adlı çalışmasında şehirde yaşayan kadınların %50,7'sinin, köyde yaşayan kadınların ise %38,6'sının sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp doğrayarak hazırladıklarını tespit etmiştir. Güler ve Özçelik (2002,s.62) yaptıkları çalışmada ise kadınların sebzeleri pişirmeden önce uyguladıkları işlemlerde yarıdan fazlasının (%54.4) sebzeleri ayıklama-yıkama-doğrama yöntemini kullandıklarını belirtmişlerdir. Çalışma durumuna göre incelendiğinde çalışan kadınların %55,3'ünün, çalışmayan kadınların ise %53,3'ünün ayıklama-yıkama-doğrama yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir. (Derin, Işık ve Erdem, 2016) Yapılan benzer başka bir çalışmada da çalışan kadınların %54,2'sinin, çalışmayan kadınların ise %48,7'sinin taze sebzeleri önce ayıkladıkları, sonra da yıkadıkları ve doğradıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada da katılımcıların sebzeleri en çok ayıklama-yıkama-doğrama-sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bildikleri saptanmıştır. Cinsiyete göre kadınların %57.2'sinin, erkeklerin %42.8'inin doğru sebze hazırlama ve pişirme yöntemi olan önce ayıklama, yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme yöntemini bildikleri, cinsiyet ile aralarındaki farklılığın istatistiksel olarak anlamlı bulunduğu tespit edilmiştir.

Yönel ve Hasipek (2005, s.163) yaptıkları bir çalışmada kadınların tamamının öğün aralarında bir şeyler yediklerini ve içtiklerini tespit etmişlerdir. Ara öğünlerde en çok tüketilenler arasında ilk sırada çay ve kahvenin (%85.3), ikinci sırada ise meyve ve sebzelerin (%43.7) bulunduğunu saptamışlardır. Çetin ve Özçelik (2007) yaptıkları çalışmada ise cinsiyete göre meyve ve sebze her gün tüketen kadınların oranının (meyve %52,0, sebze %36,0), erkeklerden (meyve %28,5,sebze 17,5) oldukça yüksek olduğunu,

meyve sebze tüketim sıklığının cinsiyete göre değiştiğini tespit etmişlerdir. Tamel ve Yurttagül (2010, s.64) yaptıkları çalışmada araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin taze sebze ve meyveyi hergün tüketimlerinin sırası ile %35,6, %61,0 ve %49,6, %74,4 olduğunu saptamışlardır. Algan ve Arlı (2011,s.79) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları benzer bir çalışmada erkeklerin çoğunluğunun (%46,5) günde 1-2 porsiyon meyve tüketirken, kızların çoğunluğunu oluşturan %54,8'lik kesimin 3-4 porsiyon meyve tükettiğini tespit etmişlerdir. Genel olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre günlük olarak daha fazla meyve tüketim eğiliminde olduğu saptanmıştır. Karaduman ve Tayfur (2015, s.48-49) yaptıkları çalışmada ise kadın bireylerin %32,3'ünün, erkek katılımcıların ise 32,4'ünün hergün meyve tükettiğini tespit etmişlerdir. Düzenli öğün tüketilmesi, atlanan öğünler ve meyve tüketim sıklığı ile cinsiyet arasında anlamlı farklılık saptayamamışlardır. Uçar ve Hasipek (2009) yaptıkları bir çalışmada sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarını incelemişlerdir. Sigara içen öğrencilerde, ara öğünlerde tüketilen besinler arasında ilk sıralarda şekerli çay ve çikolata-şeker yer alırken, sigara içmeyen öğrencilerde en çok tüketilen besinlerin meyveler ve meyve suları olduğunu tespit etmişlerdir. Sinir, İncedayı, Çopur, Kaplan ve Bekaroğlu (2014) üniversite öğrencileri üzerine yaptıkları benzer bir çalışmada, araştırmaya katılan öğrencilerin %50,6'sının öğle ve akşam öğünlerinde sebze, %53'ünün salata, %22,9'unun ise meyve tüketmeyi tercih ettiklerini saptamışlardır. Onur, Sarper ve Onur (2017) yaptıkları çalışmada düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin %40,9'unun yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin ise %39,6'sının sebze meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla akşam yemeğinde tükettiklerini tespit etmişlerdir. Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Şentürk ve Saka (2017, s.103) yaptıkları çalışmada ara öğün tükettiğini belirten işçilerin ara öğünlerde %24,3'ünün meyve, %20,7'sinin bisküvi, %18,3'ünün tost ve poğaçaya, %10,4'ünün kola, meyve suyu ve meşrubat tükettiklerini tespit etmişlerdir. Yılmaz ve Ayhan (2017) yaptıkları çalışmada hemşirelik öğrencilerinin sebze, meyve ve süt tüketimlerinin özellikle 1. sınıfta çok düşük olduğunu, 4. sınıfta ise 1. sınıfa göre biraz daha yükseldiğini ancak yine de önerilenden daha düşük olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada da incelen çalışmalara benzer olarak meyvelerin en fazla ara öğünlerde, sebzelerin ise akşam ve öğlen yemeklerinde tüketildiği tespit edilmiştir. Cinsiyete göre bakıldığında kadınların %80,6'sının, erkeklerin %57,7'sinin meyveleri en fazla ara öğünlerde tükettikleri, sebze tüketim durumuna

bakıldığında ise kadınların %92.9'unun, erkeklerin %91.8'inin en fazla akşam; kadınların %56.5'inin, erkeklerin %50.5'inin ise öğle yemeğinde tükettikleri saptanmıştır.

Bocutoğlu vd. (2010) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin taze meyve-sebze tüketimi açısından sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduklarını saptamışlardır. Algan ve Arlı (2011,s.82) yaptıkları benzer bir çalışmada erkeklerin %80'inin, kızların %87,1'inin meyveyi en çok taze olarak, ikinci olarak ise taze sıkılmış meyve suyu olarak tükettiklerini bu oranın erkeklerde %14,8, kızlarda ise %11,0 olduğu tespit etmişlerdir.

ABD 2014 meyve sebze tüketim raporuna (2015) bakıldığında; meyvelerin en fazla taze (%55) olarak ikinci meyve suyu olarak tüketildiği (%32), en az ise dondurulmuş (%1,6) ve kendi üretimi (%1,6) olarak tüketildiği; sebzelerin ise en fazla taze (%54) olarak tüketildiği, en az ise sebze suyu (%2) olarak tüketildiği görülmektedir. Bu çalışmada cinsiyete göre bakıldığında kadınların %97.6'sının, erkeklerin %89.6'sının meyveleri en fazla çiğ olarak, ikinci olarak ise meyve suyu olarak tükettikleri bu oranın kadınlarda %32.4, erkeklerde ise %45.1 olduğu saptanmıştır.

Yardımcı ve Özçelik (2006, s.54) yaptıkları çalışmada sebze yemeklerini pişirmede en çok kavurma yönteminin tercih edildiği (%78,6) daha sonra çiğ (%26,1) olarak tüketimin tercih edildiği tespit edilmiştir. Uzundikme ve Çakıroğlu (2007, s.64-71) yaptıkları benzer bir çalışmada araştırmaya katılan yaşlıların sebze tüketiminde en çok "pişmiş sebzeyi", meyve tüketiminde "çiğ meyveyi", pişirme yöntemlerinden en çok "buharda pişirmeyi", mevsimine göre sebze-meyve tüketiminde ise en çok "taze meyve-sebzeyi" tercih ettiklerini saptamıştır. Bu çalışmada yaşa göre bakıldığında 37-42 yaş aralığında katılımcıların %82.6'sının, 31-36 yaş aralığında %82.5'inin, 43-48 yaş aralığında %77.6'sının, 49 ve üzeri yaş grubundaki çalışanların ise %70.5'inin sebzeleri zeytinyağlı olarak tükettikleri tespit edilmiştir.

Öneriler

Kurum bünyesindeki işyeri hekimleri ve diyetisyenler çalışanları meyve sebze tüketimini arttırmaya yönelik özendirilmeli ve gerekli eğitim programları verebilmelidir. Bu doğrultuda kurumun kendi bünyesinde hizmet veren yemek hazırlama bölümü veya yemek şirketleri ile yapılan hizmet sözleşmesinde öğünlerde mutlaka bir çeşit sebze yemeği ve bir çeşit meyve olması ifadesi yer almalıdır.

Kurumun kendi intranetine meyve sebze tüketiminin sağlık açısından faydaları ile ilgili kısa yayınlar, videolar, reklamlar koyularak çalışanların bu bilgilere ulaşması ve bilinçlendirilmesi sağlanmalıdır.

Yemek saati dışında çalışanların açlıklarını bastırmak için kantinden abur cubur tarzı yiyecek almaları yerine kantinlerde çeşitli meyvelerin, sebzelerin ve meyve sebze salatalarının satılmasına teşvik edilmelidir.

Sağlık Bakanlığı işbirliği ile konu ile ilgili Sağlık personeli ve Beslenme uzmanları belirli dönemlerde kurumlarda görevlendirilmeli, meyve sebze tüketiminin önemi, hangi meyve ve sebzelerin ne tür hastalıklara yakalanma riskini azalttığı gibi konularda çalışanların bilgilendirilmesi sağlanmalıdır.

Çeşitli alışmalar ve kampanyalar ile bu besinlerin sağlık yönünden önemli etkileri vurgulanmalı, ülkemizde kişi başi meyve sebze miktarı arttırılmalıdır.

KAYNAKLAR

- ABD. *Produce for Better Health Foundation. State of the Plate. (2015). Study on America's consumption of fruit & vegetables.* http://www.pbhfoundation.org/pdfs/about/res/pbh_res/State_of_the_Plate_2015_WEB_Bookmarked.pdf
- Adıgüzel, F., & Kızılaslan N. (2015). İstanbul ili Küçükçekmece ilçesinde tüketicilerin tropikal meyve tüketim tercihlerini etkileyen faktörlerin analizi. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi* 2(1), 42–51. <http://www.turkjans.com/wp-content/uploads/2015/01/6.-MAKALE-TJANS-14-063-42-51.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Akbay, C., Bilgiç, A. & Miran, B. (2008). Türkiye’de önemli gıda ürünlerinin talep esneklikleri. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 14(2), 55-65.
- Akça, R., Arslan, R. & Akıncı Demirbaş, E. (2013). Farklı üniversitelerde eğitim gören çocuk gelişim lisans ve önlisans öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları [Özel Sayı]. *Uluslar arası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, 38 (9), 1-18. www.arastirmax.com/en/system/file/dergiler/9383/makaleler/1/38/arastirmx_9383_1_pp_1-18.pdf
- Aksoydan, E. (2008). *Yaşlılık ve beslenme*. Ankara: Klasmat.
- Algan, G., Arlı, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin meyve tüketimi ve meyve tüketimlerinin tatlı ve ekşi tat tercihleri ilişkisi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. (2015). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*. Ankara: Pegem.
- Ayaz, A. (2008). *Yağlı tohumların beslenmemizdeki yeri*. Ankara: Klasmat.

- Ayhan,D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., & Uncu, Y.(2012). Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 38(2), 97-104.
- Ayvaz, G. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin diyet uygulamaları ve beslenme davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, A.(2003). Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 25(4), 66-72. <http://eskidergi.cumhuriyet.edu.tr/makale/493.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Baysal, A.(2006). *Beslenme*. Ankara:Hatipoğlu Yayınları.
- Beyhan, Y. (2012). *İşçi sağlığı – iş güvenliği ve beslenme*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Bocutoğlu,Ç.,Saygın,M.,Öngel,K., Çalışkan,S., Özgüner,M.F., & Koyu A. (2010). Üniversite öğrencilerinde solunum fonksiyonları ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 7-12.
- Buttriss, J.(1997). Food and nutrition: attitudes, beliefs and knowledge in the United Kingdom. *American Journal of Clinical Nutrition*, 65, 1985-1986. <http://ajcn.nutrition.org/content/65/6/1985S.full.pdf>
- Ceyhun Sezgin, A. (2014). Meyve sebze ve sağlığımız. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 46-51.
- Chen, S., Tan, Y., & Morshed, M. (2012). China's potential market of tropical fruits and its influencing factors an empirical research based on survey data of guangdong province, China. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 35-46.
- Comstock, W,C., Helzlsouer, J.K., & Bush, L,T.(1991). Prediagnostic serum levels of carotenoids and vitamin E as related to subsequent cancer in Washington Country, Maryland. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 53, 260-264. <http://ajcn.nutrition.org/>
- Cook, D.G., Carey,J.M., Whincup, P.H.,Olia, P.,Chirico,S. ,Bruckdorfer, K.R. & Walker, M. (1997). Effect of fresh fruit consumption on lung function and wheeze in children. *Thorax*. 52(7), 628-633. Thorax.bmj.com/content/52/7/605.full.pdf

- Çetin,E.C. & Özçelik,A.Ö. (2007). *Yetişkin tüketicilerin besin tercihleri ve sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları üzerine cinsiyet faktörünün etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Derin, D.Ö., Işık, N., Erdem, N. (2016). Konya il merkezinde yaşayan kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama uygulamaları üzerine bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35,87-101.
- Drewnowski, A., Rehm, C.D. (2015). Socioeconomic gradient in consumption of whole fruit and 100% fruit juice among US children and adults.*Nutrition Journal*, 14(3),1-9.<https://nutritionj.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1475-2891-14-3?site=nutritionj.biomedcentral.com>
- Gibson, E.L., Wardle, J. &Watts, C.J. (1998). Fruit and vegetable consumption. Nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*, 31, 205-228.
- Guthrie, J.F. (2004).Understanding fruit and vegetable choices: economic and behavioral influences. Economic reseach service, *United States Department of Agriculture, Agriculture Information Bulletin*, 792(1), 1-2.
- Gül, M., Yılmaz, H. & Akpınar, M.G. (2008). *Yaş meyve sebze tüketim ve harcama yapısı: Adana İli Örneği*. VIII. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresinde sunulmuş bildiri, Bursa.
- Güler,B. & Özçelik, A.Ö. (2002). *Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma*.Yüksek Lisans Tezi Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hacettepe Üniversitesi (2014). Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA) 2010. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Hacettepe Üniversitesi (2015). *Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi (TÖBR)*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara: Merdiven Reklam.
- Jafar, M.R., Angali, K.A.& Mohamadian, H. (2017). Explaining continuance intention of fruit and vegetable consumption among the rural elderly: An application of the expectancy confirmation model. *The scientific world journal*, 10(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5646321/!45.8333>

- John, J.H., Ziebland, S., Yudkin, P. & Roe, L.S. (2002). Effects of fruit and vegetable consumption on plasma antioxidant concentrations and blood pressure: a randomised controlled trial. *The Lancet*. <http://image.thelancet.com/extras/01art9006web.pdf>
- Kabaran,S. & Mercanlıgil, S.M. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? *Güncel Pediatri Dergisi*,11, 121-127.
- Karaduman, T., Tayfur, M. (2015). *Düzce'de yaşayan yetişkin bireylerin popüler diyetleri öğrendikleri kaynaklar, popüler diyetler hakkındaki bilgileri ve yanlış uygulamaları*.Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kavas, G. & Kavas, N. (2010). Beslenmenin toplum üzerindeki etkileri. *Dünya Gıda Dergisi*, (74). <http://www.dunyagida.com.tr/haber.php?nid=2359> sayfasından erişilmiştir.
- Koçak,H.(2012). Yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları-Amasya örneği. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 13-23.
- Liaukonyte,J., Rickard,B.J., Kaiser, H.M., Okrent, A.M., & Richards T.J. (2012). *Economic and health effects of fruit and vegetable advertising* [Evidence from Lab Experiments]. https://faculty.cit.cornell.edu/jl2545/papers/Obesity_final.pdf
- Liu, S., Manson, J.E. & Lee, I.M. (2000). Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease. The Women's health study. *The American Journal of Clinical Nutrition*. (72), 922-923. <http://nutrigen.ph.ucla.edu/files/view/pubs/00fruit-veg-cardio.pdf>
- Mangels, A. R., Holden, J. M., Beecher, G.R.,Forman, M. R., & Lanza, E. (1993). Carotenoid content of fruits and vegetables: An evaluation of analytical data. *Journal of the American Dietetic Association*, 93(3), 284-296.
- Mercanlıgil,S., Baysal,A., Akgün, B. & Elmacioğlu,F. (2005). *Diyet uygulamaları ve etik yaklaşım*. Panel. Başkent Üniversitesi Stratejik Araştırmalar Merkezi. Başkent Üniversitesi, Ankara. <http://sam.baskent.edu.tr/panel/diyet.pdf> sayfasından erişilmiştir.

- Moore,L.V., PhD; Frances E. & Thompson, (2013). *Adults meeting fruit and vegetable intake recommendations-united states, 2013. Centers for disease control and prevention. Morbidity and mortality weekly report.* <http://www.cdc.gov/MMWR/pdf/wk/mm6426.pdf>
- Müftüoğlu, O. (2003). *Yaşasın hayat viva la vita!* (1. Baskı). İstanbul: Doğan.
- Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Story, M., Croll, J. & Perry, C. (2003). Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 103(3), 317-22. tarihinde <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822302000846>
- Onur, F. & Sarper, F. (2007) *Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin beslenme bilgi düzeyleri ile sebze-meyve tüketim alışkanlıkları üzerinde bir araştırma.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Onur, N., Sarper, F. & Onur, F. (2017). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin sebze-meyve tüketim durumları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(1), 105-123.
- Osler, M., Heitman, B.G. & Schroll, M. (1997). Ten year trends in the dietary habits of Danish men and women. Cohort and cross-sectional data. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51, 535-541. www.nature.com/ejcn/journal/v51/...pdf
- Padilla, L. (2001). *Fruit consumption: dietary health and policy implications. selected paper presented at aaea annual meetings.* Chicago, Illinois. <http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/20538/1/sp01pa03.pdf>
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J.A. & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite.* 49, 1–8. https://www.researchgate.net/publication/6438086_Eating_habits_of_University_students_living_at_or_away_from_home_in_Greece
- Rakıcıoğlu, N. (2008). *Menopozda beslenme.* Ankara: Klasmat.
- Sadalla Collese, S.T., Nascimento-Ferreira, M.V., Ferreira de Moraes A.C., Rendo-Urteaa, T., Bel-Serrat S., Moreno, L.A., Carvalho, H.(2017). Role of fruits and vegetables in adolescent cardiovascular health: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 75,339-9.

- Sağlık Bakanlığı (2004). *Türkiye'ye özgü beslenme rehberi*.
http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Samur, G. (2008). *Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat.
- Samsatlıoğlu, Ö. (2004). *Çalışanların işyerinde beslenmeleri ve bununla ilişkili faktörler*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sezgin, A.C. (2014) Meyve, sebze ve sağlığımız. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2 (2),46-51.
- Schafer, W. (1987). *Stress management for wellness*. New York: Mc Graw.
- Sinir, G.Ö., İncedayı, B., Çopur, Ö.U., Kaplan, E., & Bekaroğlu, M. (2014). Uludağ üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 28 (2), 37-47.
- Spoon, M.D., Benedict, J., Leontos, C. & Zeponi, N.K.(1998). Increasing fruit and vegetable consumption among middle school students: Implementing the 5-A-day program, *Journal of Extension*, 36(4), <http://www.joe.org/joe/1998august/a4.php>
- Şentürk, B., Saka, M.(2017). *Bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumlarının saptanması*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şengül, S. (2004). Türkiye’de gelir gruplarına göre gıda talebi. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 31(6),115-148.
- Tamel,T. & Yurttagül, M.(2010). *Güzelyurt bölgesinde yaşayan yetişkin bireylerin diyet örüntülerinin ve besin çeşitliliğinin beslenme durumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakındoğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşe.
- Tohill, B.C. (2004). *Dietary intake of fruit and vegetables and management of body weight*. [Workshop]. Background Paper For The Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health, Kobe, Japan. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43145/1/9241592842_eng.pdf
- Tokgöz,P.,Ertem,M., Çelik, F.,Gökçe, Ş., Saka, G. & Hatunoğlu,R. (1995). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanmasına ilişkin bir araştırma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 4(2), 14-21.

- Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B. & Bideci, E. (2002). *Toplumun beslenmede biliçlendirilmesi*. Saha personeli için toplum beslenmesi programı eğitim materyali. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/toplumun_beslenmede.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Turan, T., Ceylan, S.S., Çetinkaya, B., Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1), 5-12.
- Turrel, G. (1997). Determinants of gender differences in dietary behaviour. *Nutrition Research*, 17(7), 1105-1120.
- Turrini, A., Leclercg, C. & D'Amicis, A. (1999). Patterns of food and nutrient intakes in Italy and their applications to the development of food based dietary guidelines. *British Journal of Nutrition*, 81(2), S83-89.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2016). *Türkiye beslenme rehberi (TÜBER) 2015*. Ankara: Kayhan Ajans.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2013). *Türkiye sağlıklı beslenme ve hareketli hayat programı (2013-2017)*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Türkiye Odalar Borsalar Birliği (2012). *Türkiye Odalar Borsalar Birliği 2012 yılı (kesin sonuçlarına göre) bitkisel üretim ve bitkisel ürün denge istatistikleri*. http://gen.tobb.org.tr/ggnot/images/bilgi_notu/559_320121IITAHMN.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Türkiye Ziraat Odalar Birliği (2004). *Türkiye Ziraat Odaları Birliği kayısı raporu* http://www.tzob.org.tr/Portals/0/Dokumanlar/FaaliyetRaporlari/docs/kayisi_calisma_grubu_2004.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Uçar, A. & Hasipek, S. (2009). Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları. *New World Sciences Academy*, 4(4), 340-357.
- Uzundikme, F. & Çakıroğlu F.P. (2007). *Yaşlıların sebze-meyve tüketimine yönelik tercihleri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaman, M., Razzaghi, R. & Özdemir, Z. (2011). Domates ve sağlık. *Dünya Gıda Dergisi*, (12), 68-72.

- Yardımcı, N., Karakaş, B., Çarkıcı, M. (2016). *Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite öğretmen el kitabı*. Ankara.
- Yardımcı, H. & Özçelik, A. (2006). *Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, H.Ö. & Ayhan, N.Y. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 22.
- Yılmaz, İ. (2010). Antioksidan içeren bazı gıdalar ve oksidatif Stres. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(2), 143-153.
- Yönel, L.A. & Hasipek, S. (2005). *Bolu ili merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yücecan, S. (2006). *Gıda ürün etiketlerinde beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin Türkiye ve AB'deki yasal düzenlemeler*. Konferans Notları. İstanbul.
- Zhylyevskyy, O., Jensen, H.H., Garasky, S.B., Cutrona, C.E. & Gibbons, F.X. (2010). *Effects of family, friends, and relative prices on fruit and vegetable consumption by african american youths*. [Working paper]. Center for Agricultural and Rural Development Iowa State University.
- https://lib.dr.iastate.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.tr/&httpsredir=1&article=1535&context=card_workingpaper

EKLER



Ek-I. Ankara’da bir bakanlıkta çalışanların meyve sebze tüketimleri üzerine bir araştırmaya yönelik anket formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, ‘Ankara da bir Bakanlıkta çalışanların meyve sebze tüketimleri üzerine bir araştırma’ konulu yüksek lisans tez çalışması için veri toplama aracı olarak hazırlanmış olup, belirtilen bu bilimsel amacı dışında kesinlikle başka bir yerde ve/veya şekilde kullanılmayacaktır. Çalışmanın sonuçları sadece eğitim amaçlıdır. Bu nedenle isim belirtmenize gerek yoktur.

Yoğun çalışma temponuz içinde zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ayşe Nur İMAMOĞLU

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı

SOSYO-DEMOĞRAFİK ÖZELLİKLER

1. Lütfen cinsiyetinizi seçiniz. () Erkek () Kadın

2. Lütfen yaşınızı seçiniz

() 19–24 () 25–30 () 31–36

() 37–42 () 43–48 () 49–54

() 55 - +

3. Lütfen medeni durumunuzu seçiniz.

() Evli () Bekar

4. Lütfen çocuk sayınızı işaretleyiniz.

() 0 () 1 () 2

() 3 () 4 () 4+

5. Lütfen eğitim durumunuzu seçiniz.

() İlköğretim () Lise

() Önlisans () Lisans

() Yüksek Lisan () Doktora

6. Lütfen Bakanlıktaki unvanınızı belirtiniz.

Ek-I (devam) Ankara’da bir bakanlıkta çalışanların meyve sebze tüketim durumları ve bunu etkileyen etmenlerin incelenmesine yönelik anket formu

MEYVE SEBZE TÜKETİMİNE İLİŞKİN BİLGİLER

7. Lütfen aylık meyve sebze tüketim harcamanıza etki edebilecek etmenleri işaretleyiniz.

- Mevsimler (çevre ve hava şartları) Kendi üretimim
 Maddi zorluklar Bakmakla yükümlü olduğum çocuklar
 Bakmakla yükümlü olduğum ebeveynler

8. Lütfen meyve sebze alışverişinizi nereden yaptığınızı işaretleyiniz.

- Pazardan Manavdan Marketten Seyyar Satıcıdan

9. Lütfen sebzelerin hazırlanma ve pişirilmesinde uygulanan yöntemler hakkındaki bilginizi belirtiniz.

1. Önce yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.
 2. Önce doğrama, yıkama, sıcak su ilavesi ile pişirme.
 3. Önce yıkama, doğrama, soğuk su ilavesi ile pişirme.
 4. Önce ayıklama, yıkama, doğrama, sıcak su ilavesi ile pişirme.
 5. Bilgim yok

10. Meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla hangi öğünde tüketirsiniz lütfen işaretleyiniz.

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Sabah Kahvaltısında Öğle Yemeğinde
 Akşam Yemeğinde Ara öğünlerde

11. Sebze grubu yiyecekleri çoğunlukla hangi öğünde tüketirsiniz lütfen işaretleyiniz.

(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Sabah Kahvaltısında Öğle Yemeğinde
 Akşam Yemeğinde Ara öğünlerde

12. Meyveleri nasıl tüketmeyi tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Komposto Reçel Meyve suyu Kurutulmuş
 Marmelat Çiğ Dondurulmuş Konserve
 Diğer

13. Sebzeleri nasıl tüketmeyi tercih edersiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Etlî/Kıymalı Buharda Pişirme Soteleme Çiğ yada salata
 Kızartma Közleme Püre Sebze Suyu
 Dondurulmuş Kurutulmuş Konserve Zeytinyağlı
 Diğer



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..