

**KONYA İL MERKEZİ KAMU KURULUŞUNDA
ÇALIŞAN KADINLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI
VE BİLGİ DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

Ayşegül UYAR (ARICI)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EV EKONOMİSİ ANABİLİM DALI
1997**

58334

100

100

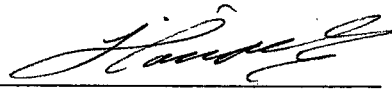
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**KONYA İL MERKEZİ KAMU KURULUŞLARINDA ÇALIŞAN
KADINLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ
DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA**

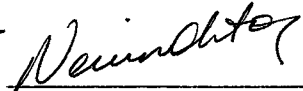
Ayşegül UYAR (ARICI)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EV EKONOMİSİ ANABİLİM DALI**

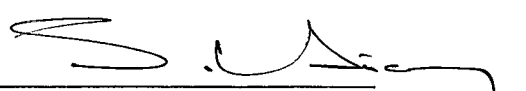
Bu tez/...../1997 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından 75 (yetmiş beş) not takdir edilerek oybirliği ile kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Seniha HASİPEK
(Danışman)



Prof. Dr. Nevin AKTAŞ



Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

KONYA İL MERKEZİ KAMU KURULUŞLARINDA
ÇALIŞAN KADINLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE
BİLGİ DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ayşegül UYAR (ARICI)

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Ev Ekonomisi Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Seniha HASİPEK

1997, Sayfa : 167

Jüri : Prof. Dr. Seniha HASİPEK

Prof. Dr. Nevin AKTAŞ

Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

Bu araştırma Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın materyalini 54 kamu kuruluşundan tabakalı örneklem yöntemiyle seçilen 450 kadın oluşturmaktadır.

Araştırma verileri; deneklerle “Karşılıklı Görüşme (mülakat) Tekniği” kullanılarak, bizzat araştırmacı tarafından 1 Ocak-15 Mart 1997 tarihleri arasında toplanmıştır.

Deneklerin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri ilgili sorulara ve soru şıklarına verilen puanların değerlendirilmesi ile saptanmıştır.

Genel beslenme alışkanlığı gruplandırılarak değerlendirildiğinde deneklerin %36.33'nün kötü, %30.00'nin orta, %27.67'inin iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmektedir.

Araştırma kapsamındaki kadınların %86.00'nin günde 3 öğün, %10.44'nün 2 öğün, %2.22'nin 4 öğün, % 1.33'nün 4 öğünden fazla yemek yediği görülmektedir. Denekler arasında en fazla atlanılan öğün sabah öğünüdür (%11.00). Öğle yemeğini %4.22 oranında denek atlarken, akşam öğünü atlayan deneye rastlanmamıştır. Deneklerin zaman bulamaması, canının istememesi, zayıflamak istemesi gibi nedenler öğün atlama nedenlerinin başında gelmektedir.

Deneklerin psikolojik durumlarının (üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı) beslenme alışkanlıklarını etkilediği bu araştırmanın bulguları arasındadır.

Yapılan değerlendirme sonucunda; deneklerin öğle öğünü atlama durumları ile yaş grupları ($p<0.05$) ve evlilik süreleri ($p<0.05$), hep birlikte yemek yeme oranları ile eğitim düzeyleri ($p<0.01$) ve diyet ürün kullanma durumları ile eğitim düzeyleri ($p<0.01$) arasındaki farklılıkların istatistiksel yönden önemli olduğu bulunmuştur.

Radyodan beslenme konusundaki yayınları izleyenlerin oranı %13.78'dir. Bu oran televizyon izleyenlerde %46.67, gazete ve dergilerden izleyenlerde %40.00'dir. Deneklerin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenecek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya markasını değiştirme oranı %34.00 olarak belirlenmiş, en çok etkilenilerek değiştirilen ürünün margarin olduğu ortaya konulmuştur.

Radyodan beslenme ile ilgili yayınların dinlenme durumları ile eğitim durumları ($p<0.05$) ve deneklerin süreli yayın satın alma durumları ile eğitim durumları ($p<0.05$) arasındaki farklılıkların istatistiksel yönden önemli olduğu bulunmuştur.

Yapılan değerlendirme sonucunda; deneklerin %47.78'nin iyi, %32.67'nin yeterli, %10.89'nun çok iyi ve %8.67'nin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları bulunmuştur. Deneklerin %48.89'nun protein, %87.78'nin karbonhidrat, %76.47'nin A vitamini, %96.89'nun C vitamini, %35.78'nin B₁ vitamini ve vitamin

eksikliğinde meydana gelen hastalıklar hakkında bilgileri olduğu saptanmıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda, B₁ vitamini konusundaki bilgi durumları ile yaş grupları ($p<0.05$) arasındaki farklılıkların istatistiksel yönden önemli olduğu saptanmıştır.

Anahtar kelimeler: Beslenme, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi.



ABSTRACT

Master Thesis

A RESEARCH ON NUTRITIONAL HABITS AND THE LEVELS OF NUTRITION KNOWLEDGE OF THE WORKING WOMEN IN THE GOVERNMENT SECTOR OF THE KONYA PROVINCE

Ayşegül UYAR (ARICI)

Ankara University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Home Economics

Supervisor : Prof. Dr. Seniha HASİPEK

1997, Page : 167

Jury : Prof. Dr. Seniha HASİPEK

Prof. Dr. Nevin AKTAŞ

Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

This research was programmed for the aim of determination of the nutritional habits and the levels of nutrition knowledge women in the government sector of the Konya province.

The pollees of this research was consisted of 450 women selected by the method of "Stratified Sampling" from 54 goverment sector.

Data collected by way of interview with pollees and through questionnaires filled out respectively, in 1 January-15 March 1997.

The nutritional habits and the level of knowledge of pollees has been determined by scoring the answers given to respective questions or chosen among alternatives.

It is seen that 36.33% of the pollees have bad, 30.00% medium and 27.67% good nutritional habits when the common nutritional habits was assessed through forming into groups.

It is seen that 86.00% of the pollees within the scope of this study are used to have 3 meals, 10.44% 2 meals, 2.22% 4 meals, and 1.33% more than 4 meals a day. No one who skips dinner was found while 4.22% were skipping lunch. Those such as no time enough for meal; having no appetite; and willing to be slim were the major reasons of skipping meals.

The matter of psychological conditions of individuals (i.e. sadness, being tired, happiness, being exited etc.) which effect nutritional habits are among the findings of this study.

As a results of the evaluation carried out the disparities between the skipping of lunch and the age groups ($p<0.05$) and the marital periods ($p<0.05$); and the rates of having meal together and their educational levels ($p<0.01$); and the use of dietetic products and their educational levels ($p<0.01$) were found significant.

The rate of those who listen to programs on nutrition on radio is 13.78%. This ratio is 46.67% for those who watch televisions, and 40.00% for those who read news papers and magazines. The rate of pollees interacted from the written and oral press, who change behavioral consumption or the brand of a product, which they have not been consumed before, was determined as 34.00%, and it was found that the product which has been the most interacted and changed, was the margarine.

The disparities between those who listen to programs relevant to nutrition on radio and their educational levels ($p<0.01$); and those who are used to buy periodicals and their educational levels ($p<0.05$) were found significant.

Review of results obtained from research shows that 47.78% have a good level of knowledge on nutrition, 32.67% at a sufficient, 10.89% a very good and 8.67% at an unsufficient level. It has been found out that 48.89% of pollees had same knowledge on protein, 87.78% on carbonhydrates, 76.47% on A vitamin, 96.89% on

C vitamin, 35.78% on B₁ vitamin and on diseases arising from avitaminoses. As a result of the evaluation carried out, the disparities between those who know about B₁ vitamin and their age groups ($p < 0.05$) were found significant.

Key words: Nutrition, nutritional habits, nutritional knowledge level



ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın başlangıcından bitimine kadar her aşamada titizliği ve değerli bilgileri ile bana yol gösteren Sayın Danışman Hocam Prof. Dr. Seniha HASİPEK'E teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmanın değişik aşamalarında değerli görüş ve bilgilerinden yararlandığım Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümü Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Ramazan ARI'ya, İstatistiksel hesapların yapılmasında yardımcı olan S.Ü. Ziraat Fakültesi Zootečni Bölümü Öğretim Üyelerinden Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman TOZLUCA'ya, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Öğretim Üyelerinden Doç. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU, Yrd. Doç. Dr. Özfer ÖZÇELİK ve Araştırma Görevlisi Nimet SEVENAY'a yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZET	i
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI	7
3. MATERYAL VE METOT	13
3.1. Araştırma Bölgesinin Seçimi	13
3.1.1. Araştırma bölgesine ilişkin genel bilgiler	13
3.2. Araştırma Evrenin ve Materyalinin Belirlenmesi	14
3.3. Veri Toplama Yöntem ve Araçları	14
3.3.1. Anket formunun hazırlanması ve uygulanması	14
3.4. Verilerin Değerlendirilmesi	15
3.4.1. Beslenme bilgisinin değerlendirilmesi	15
3.4.2. Beslenme alışkanlığının değerlendirilmesi	16
3.4.3. Yiyecek tüketim sıklığının değerlendirilmesi	16
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA	17
4.1. Deneklere İlişkin Genel Bilgiler	17
4.1.1. Deneklerin ve eşlerin yaş durumları	17
4.1.2. Deneklerin ve eşlerin eğitim durumları	18
4.1.3. Deneklerin evlilik süreleri	18
4.1.4. Deneklerin beden kitle indeksleri	19
4.1.5. Deneklerin ailelerindeki birey sayısı	20
4.1.6. Deneklerin ailelerindeki çocuk sayısı	20
4.1.7. Deneklerin çalışma nedenleri	21
4.2. Deneklerin Beslenme Alışkanlıkları	21
4.2.1. Deneklerin günlük öğün sayıları	22

4.2.2. Deneklerin öğün atlama durumları	23
4.2.3. Deneklerin öğün atlama nedenleri	27
4.2.4. Deneklerin çalışma günlerinde genellikle sabah kahvaltısını nerede ve neler yiyerek yaptıkları.....	30
4.2.5. Deneklerin çalışma günlerinde genellikle öğle yemeğini nerede ve neler yiyerek yaptıkları.....	34
4.2.6. Deneklerin psikolojik ve duygusal hallerde beslenme durumları.....	37
4.2.7. Deneklerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içecek durumları	38
4.2.8. Deneklerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi	40
4.2.9. Deneklerin yemek yeme düzenleri.....	41
4.2.10. Deneklerin yemek yedikleri yerler	44
4.2.11. Deneklerin yemek yedikleri kap	45
4.2.12. Deneklerin diyet ürün kullanma durumları.....	47
4.2.13. Deneklerin diyet ürün kullanma nedenleri.....	49
4.3. Deneklerin Beslenme Bilgisi	50
4.3.1. Deneklerin yazılı ve sözlü basından beslenme konusundaki yayınları izleme durumları	51
4.3.1.1. Deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınların dinlenme durumları.....	51
4.3.1.2. Deneklerin televizyondan beslenme konusundaki yayınları izleme durumları.....	53
4.3.1.3. Deneklerin gazete ve dergilerden beslenme konusundaki bilgi alma durumları.....	56
4.3.2. Deneklerin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenecek daha önce kullandığı bir basın maddesi kullanma veya markasını değiştirme durumu.....	58
4.3.3. Deneklerin beslenme bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın alma durumları	60
4.3.4. Deneklerin karbonhidrat konusundaki bilgi durumları	62
4.3.5. Deneklerin protein konusundaki bilgi durumları	64

4.3.6. Deneklerin A vitamini konusundaki bilgi durumları	67
4.3.7. Deneklerin C vitamini konusundaki bilgi durumları	69
4.3.8. Deneklerin B ₁ vitamini konusundaki bilgi durumları	70
4.3.9. Deneklerin Büyüme ve Gelişmenin Durması ile Gece Körlüğünde Yararlı Olan Besin Ögesi Konusundaki Bilgi Durumları	72
4.3.10. Deneklerin diş eti kanamasında yararlı olan besin ögesi konusundaki bilgi durumları	75
4.3.11. Deneklerin vücuttaki yetersizliğinde raşitizm hastalığı görülen vitamin-mineral konusundaki bilgi durumları	76
4.3.12. Deneklerin kan yapımında yararlı olan besin konusundaki bilgi durumları	79
4.3.13. Deneklerin kemikleri sağlamlaştırıcı besinler konusundaki bilgi durumları	81
4.3.14. Deneklerin iştahsız ve sinirli bir şekilde yenen yemeğin vücuda yararlı olup olmadığı hakkında bilgi durumları	84
4.3.15. Deneklerin beyaz ekmek ile esmer ekmeğin vücuda sağladığı yarar konusunda bilgi durumları	86
4.3.16. Deneklerin su içmenin insanı şişmanlatıp şişmanlatmadığı konusundaki bilgi durumları	88
4.3.17. Deneklerin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına dikkat etme durumları	90
4.3.18. Deneklerin kahvaltıda yumurta ve peynir yanında içilmesi gereken en iyi içeceği bilme durumları	93
4.3.19. Deneklerin hangi yiyecekleri bir arada tüketmenin yeterli ve dengeli beslenme sağladığını bilme durumları	95
4.3.20. Deneklerin beslenme bilgi düzeyleri	97
4.4. Deneklerin Ev Teknoloji ile Ürettikleri Besinler	98
4.5. Deneklerin Bazı Yiyecek ve İçecekleri Tüketim Sıklıkları	102
4.5.1. Deneklerin et tüketim sıklıkları	102
4.5.2. Deneklerin tavuk-balık tüketim sıklıkları	102
4.5.3. Deneklerin sakatat tüketim sıklıkları	103

4.5.4. Deneklerin salam-sosis tüketim sıklıkları.....	103
4.5.5. Deneklerin süt tüketim sıklıkları.....	104
4.5.6. Deneklerin yoğurt tüketim sıklıkları	104
4.5.7. Deneklerin peynir tüketim sıklıkları.....	105
4.5.8. Deneklerin yumurta tüketim sıklıkları	105
4.5.9. Deneklerin bulgur pilavı tüketim sıklıkları.....	106
4.5.10. Deneklerin pirinç pilavı tüketim sıklıkları	107
4.5.11. Deneklerin börek, hamur işleri vb. tüketim sıklıkları.....	107
4.5.12. Deneklerin makarna tüketim sıklıkları	108
4.5.13. Deneklerin kurubaklagil tüketim sıklıkları	108
4.5.14. Deneklerin etli sebze tüketim sıklıkları.....	109
4.5.15. Deneklerin zeytinyağlı sebze yemekleri tüketim sıklıkları.....	109
4.5.16. Deneklerin etli sarma-dolma tüketim sıklıkları.....	110
4.5.17. Deneklerin zeytinyağlı sarma-dolma tüketim sıklıkları	110
4.5.18. Deneklerin kızartılmış yiyecekleri tüketim sıklıkları	111
4.5.19. Deneklerin hamur tatlıları tüketim sıklıkları.....	111
4.5.20. Deneklerin sütlü tatlıları tüketim sıklıkları	112
4.5.21. Deneklerin salata tüketim sıklıkları.....	112
4.5.22. Deneklerin meyve tüketim sıklıkları	113
4.5.23. Deneklerin bal, reçel, pekmez tüketim sıklıkları.....	113
4.5.24. Deneklerin kuruyemiş tüketim sıklıkları	114
4.5.25. Deneklerin çikolata tüketim sıklıkları	114
4.5.26. Deneklerin meyve suları tüketim sıklıkları	115
4.5.27. Deneklerin kolalı içecekleri tüketim sıklıkları	115
4.5.28. Deneklerin bisküvi vb. tüketim sıklıkları.....	116
4.5.29. Deneklerin zeytin tüketim sıklıkları	116
5. ÖNERİLER	147
KAYNAKLAR	149
ÖZGEÇMİŞ.....	157
EKLER.....	158
EK-A	158

EK-B	169
EK-C	170



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No

Şekil 1.1. Beslenme Eğitimi Hedef ve Sonuçları ile İlgili Değişkenler.....	5
--	---



ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa No
Çizelge 4.1. Deneklerin ve eşlerinin yaş gruplarına göre dağılımları.....	17
Çizelge 4.2. Deneklerin ve eşlerinin eğitim durumlarına göre dağılımları.....	18
Çizelge 4.3. Deneklerin evlilik sürelerine göre dağılımları.....	19
Çizelge 4.4. Deneklerin beden kitle indekslerine göre dağılımları.....	19
Çizelge 4.5. Deneklerin ailelerindeki birey sayısına göre dağılımları.....	20
Çizelge 4.6. Deneklerin ailelerindeki çocuk sayısına göre dağılımları.....	20
Çizelge 4.7. Deneklerin çalışma nedenlerine göre dağılımları.....	21
Çizelge 4.8. Deneklerin günlük öğün sayısının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	23
Çizelge 4.9. Deneklerin sabah öğünlerini atlama durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	25
Çizelge 4.10. Deneklerin öğle öğününü atlama durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı	27
Çizelge 4.11. Deneklerin sabah öğününü atlama nedenlerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	29
Çizelge 4.12. Deneklerin öğle öğünün atlama nedenlerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	30
Çizelge 4.13. Deneklerin çalışma günlerinde sabah kahvaltısını, nerede, neler yiyerek yapma durumlarının dağılımları	32
Çizelge 4.14. Deneklerin sabah kahvaltısında dengeli besin tüketip tüketmeme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	33
Çizelge 4.15. Deneklerin çalışma günlerinde öğle yemeğini nerede, neler yiyerek yapma durumlarının dağılımları	35
Çizelge 4.16. Deneklerin öğle yemeğinde dengeli besin tüketip tüketmeme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	36
Çizelge 4.17. Deneklerin üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı, olduklarında beslenme durumlarının dağılımları.....	37

Çizelge 4.18. Deneklerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içeceklere göre dağılımları	39
Çizelge 4.19. Deneklerin beslenme alışkanlıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	40
Çizelge 4.20. Deneklerin yemek yeme düzenlerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	43
Çizelge 4.21. Deneklerin yemek yedikleri yerlerin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	44
Çizelge 4.22. Deneklerin yemek yedikleri kapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	46
Çizelge 4.23. Deneklerin diyet ürün kullanma durumunun açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	48
Çizelge 4.24. Deneklerin diyet ürün kullanma nedenlerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	50
Çizelge 4.25. Deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinleme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	52
Çizelge 4.26. Deneklerin televizyondan beslenme konusundaki yayınları izleme durumunun açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	55
Çizelge 4.27. Deneklerin gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi alma durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	57
Çizelge 4.28. Deneklerin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenerek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya markasını değiştirme durumunun açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	59
Çizelge 4.29. Yazılı ve sözlü yayınların hangi tür besinlerin satın alınmasındaki rolünün dağılımları	60
Çizelge 4.30. Deneklerin beslenme bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın alma durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	61
Çizelge 4.31. Deneklerin karbonhidrat konusunda bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	63

Çizelge 4.32. Deneklerin protein konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	66
Çizelge 4.33. Deneklerin A vitamininden zengin besini doğru bilip bilmeme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	68
Çizelge 4.34. Deneklerin C vitaminin en fazla bulunduğu besini bilme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	70
Çizelge 4.35. Deneklerin B ₁ vitamini konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	72
Çizelge 4.36. Deneklerin vücuttaki yetersizliğinde büyüme ve gelişmenin durması ile gece körlüğünde yararlı olan besin ögesi konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	74
Çizelge 4.37. Deneklerin diş eti kanamasında yararlı olan besin ögesini bilme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	76
Çizelge 4.38. Deneklerin vücuttaki yetersizliğinden raşitizm hastalığı görülen vitamin-mineral konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	78
Çizelge 4.39. Deneklerin kan yapımında yararlı olan besin konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	80
Çizelge 4.40. Deneklerin kemikleri sağlamlaştıran besinler konusundaki bilgi durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	83
Çizelge 4.41. Deneklerin “İştahsız ve sinirli şekilde yenilen yemeğin vücuda yararlı olur mu?” sorusuna verdikleri cevapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	85
Çizelge 4.42. Deneklerin “Beyaz ekmek mi yoksa esmer ekmek mi vücuda daha yararlıdır?” sorusuna verdikleri cevapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	87
Çizelge 4.43. Deneklerin “Su insanı şişmanlatır mı?” sorusuna verdikleri cevapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	89
Çizelge 4.44. Deneklerin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olup olmamasına dikkat etme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	91

Çizelge 4.45. Deneklerin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına neden dikkat etmediklerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....	92
Çizelge 4.46. Deneklerin kahvaltıda yumurta ve peynir yanında içilmesi gereken içeceği bilme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	94
Çizelge 4.47. Deneklerin yiyeceklerin hangisinin besin değeri bakımından yeterli ve dengeli olduğunu bilme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	96
Çizelge 4.48. Deneklerin beslenme bilgi düzeylerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	98
Çizelge 4.49. Deneklerin ev teknolojisi ile besin üretme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	100
Çizelge 4.50. Deneklerin ev teknolojisi ile ürettikleri besinlere göre dağılımları	101
Çizelge 4.51. Deneklerin et tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	118
Çizelge 4.52. Deneklerin tavuk-balık tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	119
Çizelge 4.53. Deneklerin sakatat tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	120
Çizelge 4.54. Deneklerin salam-sosis tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	121
Çizelge 4.55. Deneklerin süt tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	122
Çizelge 4.56. Deneklerin yoğurt tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	123
Çizelge 4.57. Deneklerin peynir tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	124
Çizelge 4.58. Deneklerin yumurta tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	125
Çizelge 4.59. Deneklerin bulgur pilavı tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	126

Çizelge 4.60. Deneklerin pirinç pilavı tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	127
Çizelge 4.61. Deneklerin börek, hamur işleri vb. tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	128
Çizelge 4.62. Deneklerin makarna tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	129
Çizelge 4.63. Deneklerin kurubaklagil yemeklerinin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	130
Çizelge 4.64. Deneklerin etli sebze yemeklerinin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	131
Çizelge 4.65. Deneklerin zeytinyağlı sebze yemeklerinin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	132
Çizelge 4.66. Deneklerin etli sarma-dolma tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	133
Çizelge 4.67. Deneklerin zeytinyağlı sarma-dolma tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	134
Çizelge 4.68. Deneklerin kızartılmış yiyecekleri tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	135
Çizelge 4.69. Deneklerin hamur tatlıların tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	136
Çizelge 4.70. Deneklerin sütü tatlıların tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	137
Çizelge 4.71. Deneklerin salataların tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	138
Çizelge 4.72. Denekler meyve tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	139
Çizelge 4.73. Deneklerin bal, reçel, pekmez tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	140
Çizelge 4.74. Deneklerin kuruyemiş tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	141

Çizelge 4.75. Deneklerin çikolata tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	142
Çizelge 4.76. Deneklerin meyve suları tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	143
Çizelge 4.77. Deneklerin kolalı içecekler tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	144
Çizelge 4.78. Deneklerin bisküvi vb. tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	145
Çizelge 4.79. Deneklerin zeytin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları	146



1. GİRİŞ

Günümüzde aile içi geleneksel görevlerini aşarak toplumsal üretime katılan, sorumluluk paylaştan, insan onurunun ayrılmaz parçası olan, üretim ve değer yaratan, sanatta, siyasette, bilimde, teknolojiye, tarımda, eğitimde, sanayi ve ev yönetiminde çağın tanığı olan kadınlar sosyal bir simgedir.

Çağdaş toplumlarda kadının yeni bir kimlikle ortaya çıkışı, belli sosyal ve ekonomik gelişmelerin bir sonucudur. Sanayileşme ve şehirleşme, ağır bedeni faaliyetlerin yerini gittikçe daha fazla bilgi ve beceri işlevine bırakması, bilim ve teknolojik ilerlemelerin gelişmesine yol açmış ya da bu gelişmeleri hızlandırmıştır. Şüphesiz bu gelişmelerin en önemlisi, kadınların kitle halinde ev dışı ekonomik faaliyetlere yani çalışma hayatına atılımları olmuştur (Sevenay, 1996).

Türk kamu yönetiminde kadın çalışmasının geçmişi 19. yüzyıla kadar uzanmaktadır. 1842 yılından sonra ilk kez kadın ebe ve hemşireler yetiştirilmeye başlanmış, ilk kadın öğretmen 1873'te, ilk kadın okul yöneticisi ise 1883'te atanmıştır. Bu konuda ikinci aşamayı Birinci Dünya Savaşı oluşturmuştur. Savaşla birlikte kentli orta sınıf kadınlar erkek görevlilerin büyük bir bölümünün silah altına alınması nedeniyle devlet memuriyetlerinde, postanelerde, hastanelerde ve orduda çalışmaya başlamışlardır (Anonymous, 1994).

Türkiye Cumhuriyeti döneminde kadınlı modern Türk toplumuna Atatürk İnkılapları ile geçilmiştir. Köyde tarımsal üretim yapan kadınlara, sanayii, devlet hizmetleri, serbest meslekle ilgili iş kollarında hizmet veren ve sayıları her gün artan kadınlar katılmıştır (Sürücüoğlu, 1986).

Devlet İstatistik Enstitüsü 1990 verilerine göre Türkiye'de işgücüne katılan kadınların oranı %33.4'tür. Bunların %33.0'ı evli olup, çoğunluğunu 20-24 yaş grubundaki kadınlar oluşturmaktadır (Bayraktar, 1995).

Kadının ekonomik yaşamdaki etkinliği onun pek çok konuya yönelmesine, klasik rollerine yeni roller eklenmesine neden olmuştur. Erkeğin rolünün ailenin geçimini sağlamak üzere evin dışında çalışmak ve ailenin dışarıdaki ilişkilerini düzenlemek,

kadının rolünün ev işleriyle çocuk yetiştirmek olduğu düşüncesi ekonomik ve toplumsal değişmelerin ışığında güncelliğini yitirmiş bulunmaktadır (Gönen ve Hablemitoğlu, 1993, Sevenay, 1996).

Kadının aile içindeki statüsünde meydana gelen değişim, ailenin faaliyetleri ve iş bölümü açısından incelendiğinde, özellikle çalışan kadın konumundaki birey, ev işlerinde ücretli emek kullanmıyorsa evdeki geleneksel rollerin bütün önem ve genişliğiyle sürdüğü görülmektedir.

Evle ilgili işlerin düzenlenmesi, üretimin planlanması gibi işleri kadının evin erkek üyeleriyle paylaşması da çok yaygın değildir. Çağdaş ailede kimi zaman erkek çocukların ve eşlerin bu tür işlere yardım ettiği görülmekte ise de bu marjinal düzeyde kalmaktadır (Gönen ve Hablemitoğlu, 1993). Bu konuyla ilgili olarak yapılan bir araştırmada, ülkemizde çalışan kadınların ancak %15'inin ev işlerini eşleriyle paylaştığı belirlenirken, bu oran AET'de %36'ya yükselmektedir (Pur, 1991).

Kadınların çalışma hayatına atılması ile birlikte artan rollerini yerine getirebilmesi, üretken ve mutlu olması her şeyden önce sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığında temel koşullarından biri kuşkusuz beslenmedir (Sevenay, 1996).

Günümüzde en önemli konulardan biri olan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besin değerini yitirmeden sağlık bozucu hale getirmeden, en ekonomik şekilde alma ve vücutta kullanmadır (Yücecan, 1992). Tanımından da anlaşılacağı gibi beslenme tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmesi için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve yalnız açık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamamaktadır. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıpları fizyolojik olmak yanında, sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, gelenek-görenek ve beslenme alışkanlıklarına, eğitim ve olanaklarına bağlıdır.

Beslenme bilimi son yüzyılda hızlı bir gelişme göstermesine rağmen, beslenme durum ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi için beslenme alışkanlıkları konusunda detaylı bilgi edinilmesi gerekmektedir (Mangır, 1987).

Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan etmenler çeşitlidir. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve gelişirler. Yaşanılan yerin coğrafi, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek- görenekler, sosyo ekonomik koşullar beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Pekcan, 1992). Yapılan araştırmalar çeşitli ülkelerin halkları, hatta aynı ülkenin değişik yörelerinde yaşayan toplulukların beslenme alışkanlıklarında ayrıcalıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum yenilen yiyeceğin çeşit ve miktarını, hazırlanış ve pişiriliş tarzını, öğün sayı ve zamanlarını ve yiyeceklerin öğünlere göre dağılımını etkilemektedir (Hasipek v.d, 1992).

Bir toplumun sosyal ve ekonomik yönden gelişmesi, özlenen uygarlık düzeyine erişebilmesi, varlığını huzurlu ve güçlü bir şekilde sürdürebilmesi için önemli temel koşullardan birisi de o toplumda yaşayan bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesidir. Dolayısıyla yetersiz ve dengesiz beslenmenin insanların fiziksel-mental gelişimini olumsuz yönde etkileyeceği, sağlıklı yaşam süresini kısaltacağı ve üretim düzeyini düşüreceği kabul edilmektedir (Soysal, 1979; Aytekin, 1993).

Ülkemizde beslenmenin yetersiz ve dengesiz oluşunun en önemli nedenlerinden birisi eldeki olanakların en iyi biçimde kullanılmasını engelleyen , çeşitli faktörlerin etkisi ile oluşan ve yerleşen yanlış beslenme alışkanlıklarıdır. Bu alışkanlıklar nedeniyle yapılan yanlış ve zararlı uygulamalar da aile beslenmesinde önemli rol oynamakta ve bireylerin sağlığı üzerinde etkisini göstermektedir (Hasipek v.d, 1992, Aytekin; 1993).

Yanlış beslenme alışkanlıklarının çok çabuk yayılıp, kabul edilmesinin en önemli nedeni de bu alandaki bilgisizliktir. Sağlık ve beslenme konusunda yeterli bilgisi olmasa da halk sağlıkla yiyecekler arasındaki ilişkinin bilincindedir. Ülkemizde toplam nüfusun büyük bir kısmı doğru ve yeterli beslenme bilgisine sahip değildir. Bunun yanı sıra kültürel yapı ile sosyo-ekonomik durum eski alışkanlıkların devam etmesine kolayca yardımcı olmaktadır.

Yapılan araştırmalara göre ülkemizde çoğunlukla günde 3 öğün yemek yenildiği saptanmıştır. Besinlerin günde 3 öğüne bölünerek tüketilmesi en önemli olumlu beslenme alışkanlıklarımızdandır. Öğün sayısı azaldıkça, vücutta azotun kullanımı da

azalmaktadır. Bununla birlikte glikoz emilimi ve glikojen sentezi fazlalığından, yağ depolarında artış olmakta ve bu durum bazı metabolizma hastalıklarına neden olmaktadır.

Özellikle kırsal yörelerimizde sofra veya sini üzerinde yemek yeme alışkanlığı tek kaptan yeme alışkanlığını geliştirmiştir. 1984 Gıda Tüketim Beslenme Araştırmasına göre kırsal alanda ailelerin %73.9'unun, kentsel alanda ise %33.6'sının tek kaptan yemek yediği belirlenmiştir. Tek kaptan yemek yeme özellikle küçük çocukların beslenmesi açısından zararlıdır. Bu tür servis düzeni besinlerin aile bireyleri arasındaki dengeli dağılımını azaltmaktadır. Özellikle küçük çocuklar bu durumda yetişkinlerle yarış edemeyerek aç kalabilmekte ya da besinlerin besleyici kısımlarını az yiyebilmektedirler. Bu durum hastalıkların aile bireyleri arasında kolay yayılması açısından da sakıncalı olup küçük çocuklarda malnütrisyon büyüklerde şişmanlığa yol açmaktadır (Hasipek v.d, 1992).

Kadınların genişlemiş rolleri ne olursa olsun geleneksel rollerinin değeri bütün önem ve genişliğiyle sürdüğünden kadının yorgunluk, rahatsızlık, bilgi yetersizliği ve zamanının olmaması gibi nedenlerle beslenme konusuna gereken önemi verememesinden dolayı meydana gelebilecek kayıplar, aile bireylerinin beslenmesini ve ailenin ekonomisini etkilediği gibi, ülke ekonomisini de etkileyecektir.

Bütün bu nedenlerden dolayı kadının aile beslenmesine verdiği önem, ayırdığı zaman, aile bireylerinin dolayısıyla toplumun sağlığını, fiziksel ve mental yapısını etkileyecektir.

Kadının ev dışında çalışması aile içindeki rollerini yapabilmesinde daha kısıtlı zamana sahip olmasına neden olmaktadır.

Kadının bu sınırlı zamanı en iyi ve bilinçli bir şekilde kullanarak beslenme konusunda optimal faydayı sağlayabilmesi, sağlıklı ve bilinçli bireyler yetiştirilebilmesi için beslenme konusunda eğitilmesi ve bu konudaki yeni buluşların, teknolojik gelişmelerin kadına aktarılması gereklidir.

Besinlerin değerlendirildiği ve tüketime sunulduğu son yer aile mutfağıdır. Aile mutfağı bir yerde kadının laboratuvarı sayılabilir. Nasıl ki laboratuvarı küçük bir

ihmal yada dikkatsizlik bilgisizlik ve zarara yol açarsa, aile mutfağında da aynı şartlar geçerlidir. Besinleri en iyi şekilde değerlendirerek bunlardan tam olarak yararlanmak beslenme sorunlarını gidermede önemli bir etkindir (Sürücüoğlu, 1986).

Beslenme eğitimi ile; toplum bireylerine doğru ve gerçek bilgiler vererek daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaya çalışarak, onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak, dolayısıyla daha sağlıklı olmaları amaçlanmaktadır. Beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi verme veya edinme bireylerin besin seçiminde ve tüketiminde bilinçli ve düzenli davranmaya yöneltebilecektir. Başka bir deyişle, beslenme bilgisinin noksan veya yanlış olması bireyleri akılcı besin alma davranışından alıkoyabilmektedir. Beslenme eğitiminin çoğu zaman bu şekilde olumlu sonuçlar vereceği varsayılır. Oysa yeme davranışı dolayısıyla beslenme karmaşık bir olgudur ve çok çeşitli faktörlerden etkilenmektedir.

Şekil 1.1'de beslenme eğitiminin genel amaçları ve ulaşılmak istenen sonuçlarla ilgili değişkenler görülmektedir.



Şekil 1.1. Beslenme Eğitiminin Hedef ve Sonuçlar ile İlgili Değişkenler (Kavas ve Kavas, 1985).

Beslenme eğitimi yoluyla davranış değişikliğinin yaratılması hem bilgi düzeyinin geliştirilmesi hem de beslenme ile ilgili tutum ve inançların değiştirilmesi ile sağlanabilir. Tutum ve inançların değiştirilebilmesi önce bunların öğrenilmesi ile

mümkündür. Yapılan çalışmalar tutum ile davranış arasında yakın ilişki olduğunu ve tutum değişikliğinin davranış değişikliğine yol açabileceğini göstermektedir. Bireyin beslenme davranışında yaratılacak değişikliğin ise onun beslenme durumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Şekil 1.1’de gösterildiği gibi beslenme durumu bireylerin tutumları, inançları, beslenme bilgisi edinme konusundaki istekliliği, beslenme ve sağlık durumu, kişisel değerler, sosyal etmenler ve sosyo-ekonomik etmenlerden etkilenebilmektedir (Kavas ve Kavas, 1985). O halde beslenme konusunda yapılacak eğitim ve uygulamalar ailelerin olanaklarına, alışkanlıklarına uygun olmalı, yine eğitim yapılan grubun eğitim durumu, kültürel yapısı, ekonomik düzeyi göz önünde bulundurulmalıdır (Sürücüoğlu, 1986).

Beslenme konusunda kadına eğitim verilebilmesi için de her şeyden önce mevcut durumun, sorunların niteliğinin ve nedenlerinin belirlenmesi gerekmektedir. Belirlenen verilere dayanarak, gereken eğitim yapılmalıdır. Ancak bu şekilde yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarını yok ederek, kişinin beslenme bilgisi, beslenme alışkanlığı ve uygulamaları üzerine olumlu etki yapmak mümkün olacaktır.

Bu çalışma Konya il Merkezi Kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerini saptamak amacıyla planlanmıştır.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Hacıbeyoğlu (1976) tarafından yapılan bu çalışmada Ankara il merkezine bağlı 20 ilkokulda görevli 400 öğretmenin çeşitli vitamin ve minerallerin en fazla bulunduğu yiyecekler, yiyeceklerin vücuttaki fonksiyonları, besin değeri, yiyecek seçimi, yetişkin ve ilkokul çocuğunun günlük enerji ihtiyacı, çocuk beslenmesi, hastalıklarda beslenme ve yiyeceklerin yenme sıklığı konusundaki bilgilerinin ne düzeyde olduğu saptanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin 26 soru üzerinden aldıkları puanlar istatistiksel olarak değerlendirilmiş ve bayan öğretmenlerin erkek öğretmenlere göre, sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek olan semtlerde çalışan öğretmenlerin de gecekondu bölgesindeki semtlerde çalışan öğretmenlere göre, aldıkları puanların daha yüksek olduğu saptanmıştır. Mesleki tecrübeye göre öğretmenlerin aldıkları puanlar arasında önemli fark bulunmazken, öğretmenlerin %2'sinin üstün, %29'unun iyi, %57'sinin orta ve %12 yetersiz bilgi düzeyine sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Heywood (1979) Avusturalya'nın Sydney kentinin 4 büyük alışveriş merkezinde 823 kadının, 4 besin grubundan örnek olarak seçilen 4 özel yiyeceğin (süt, sığır eti, ekmek ve bezelye) içerdiği besin öğeleri, vücuda yararlılıkları ve bu yiyeceklerin yerine başka yiyecekler alındığında vücut için aynı yararlılığı gösterip göstermediği konusundaki bilgilerini ölçmek amacıyla bir anket düzenlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ankete katılanların büyük bir çoğunluğu kalsiyum kaynağı olarak gördükleri sütün vücuda sağladığı yarar güçlü dişler ve kemikler ile çocukların büyümesine yardım şeklinde tanımlamışlardır. Sütün yerine geçebilecek besin ögesi sorulduğunda en çok peynir cevabı alınmıştır. Et protein kaynağı olarak görülmekte ve öncelikle de kas dokusunun gelişimi için gerekli olduğu belirtilmektedir. Ekmek vücut için karbonhidrat ve enerji kaynağı olarak görülürken, bezelye hakkında yeterince bilgi sahibi olunmadığı saptanmıştır.

Soysal (1979) Ankara ili içinde oturan 15-70 yaş arasında 352 ev kadınına, çeşitli besin elementleri (enerji, karbonhidrat, vitamin, mineral), yemek pişirme yöntemleri, yanlış beslenme alışkanlıkları ve çocuk beslenmesi hakkındaki bilgilerini belirlemek amacı ile çeşitli sorular yöneltilmiş ve araştırma sonucunda deneklerin

beslenme bilgisi bakımından %28'nin yeterli, %51'inin orta derecede yeterli %21'inin ise yetersiz beslenme bilgisine sahip olduğunu saptamıştır. Ayrıca, deneklerin eğitim durumunun, mesleklerinin, okul çağındaki çocuklarından bilgi kazanmalarının ve kitle iletişim araçlarının deneklerin beslenme bilgilerini kazanmada önemli düzeyde etkili olduğunu belirlemiştir.

Arslan (1982)'in Hacettepe Üniversitesi merkez kampüsü ve hastanelerinde değişik yaş gruplarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, enerji tüketim düzeyleri ve fiziksel aktivite durumlarını belirlemek amacı ile yaptığı araştırmada: kadınların %72.3'ünün orta ve iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu ağırlık durumuna sadece enerji tüketimi ve harcanmasının etkin olmadığı, yapılan aktivite türünün ve beslenme alışkanlıklarının da ağırlık durumunu etkilediği belirlenmiştir.

Hasipek (1983) Çankırı ilinin ova ve orman köylerindeki ailelerin beslenme alışkanlıklarını incelemek amacıyla, ova köylerinde 44 orman köylerinde 36 olmak üzere 80 aileyi araştırma kapsamına dahil etmiştir. Elde edilen verilere göre; her iki grupta da etin ekonomik nedenlerden dolayı tüketiminin az olduğu, ova köylerindeki ailelerin %18.18'inin orman köylerindeki ailelerin %11.11'inin haftada birkaç kez, ova köylerindeki ailelerin %84.10'unun ve orman köylerindeki ailelerin %29.55'inin yılda birkaç kez et yiyebildikleri saptanmıştır. Yumurtanın tüketim sıklığının et ve mamüllerine kıyasla çok daha iyi olduğu, çoğunlukla kuru baklagillerin her iki grupta da haftada birkaç kez tüketildiği bu araştırmanın bulguları arasındadır.

Sürücüoğlu (1986) aile beslenmesinde kadının rolünü belirtmek amacıyla yaptığı çalışmada, 3 bakanlığın merkez teşkilatında görev yapan 219 evli kadını araştırma kapsamına almıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların %10.23'ünün yetersiz, %43.26'sının yeterli, %46.51'inin ise iyi ve çok iyi bir düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu ortaya konulurken, eğitim düzeyi ile beslenme bilgi düzeyi arasındaki ilişkinin istatistiksel yönden de önemli olduğu saptanmıştır.

Arslan vd (1987) Ankara ve Çankırı illeri ile Ankara'nın Elmadağ'ı ilçesinde oturan toplam 308 ailedeki kadının gazete, dergi okuma, radyo-televizyon dinleme ve izleme durumlarını inceledikleri araştırmalarında; gazete ve dergiye gösterilen ilginin (%24.4) radyo-televizyona gösterilen ilgiden (%66.6) çok daha az olduğunu

saptamışlardır. Bu oranın Elmadag'ı ilçesinde çok daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca her iki haberleşme aracında sinema, dizi vb. eğlence programları beslenme ile ilgili haberlere göre daha fazla ilgi ile izlenmektedir.

Sürücüoğlu ve Balgamiş (1987) beslenme eğitimi alan (34) ve almayan (31) yüksek okul mezunu toplam 65 bayan üzerinde, beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine olan etkisini saptamak amacıyla yaptıkları araştırmada; beslenme eğitiminin sebze hazırlama, pirinç pilavı, makarna ve kuru baklagillerinin pişirilme yöntemi ile sütlü tatlıların pişirilmesi sırasında şekeri ilave etme zamanına olumlu etkisi olduğunu saptamışlardır.

Şensoy (1987) Ankara iline bağlı seçilmiş köy, ilçe, gecekondu ve kentsel yerleşim yerlerinde yaşayan kadınların besin sanitasyonu konusundaki bilgi ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada kadınların büyük çoğunluğunun doğru alışkanlıklara sahip olduğunu gözlemlemiştir.

Aktaş (1988 b) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerini tespit etmek amacıyla, tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 217 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada; %70.41'inin yetersiz, %29.21'inin yeterli ve %0.38'inin çok iyi beslenme bilgi düzeyine sahip olduğunu belirlemiştir. Öğrencilerin beslenme konusundaki yayınları en fazla gazete ve dergilerden (%74.16) izledikleri de bu araştırmanın bulguları arasındadır.

Hasipek ve Örmeci (1988) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli bayanların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamalarını saptamak için 60 evli bayanı araştırma kapsamına almışlardır.

Deneklerin %33.34'ünün kalori, %78.33'ünün protein, %55.00'ünün karbonhidrat, %11.67'sinin vitaminler ve vitamin eksikliğinde meydana gelen hastalıklar hakkında bilgileri olduğunu saptamışlardır. Ayrıca bayanların %71.66'sının kemikleri kuvvetlendirilmesinde süt-yoğurdun, %98.33'ünün ise kan yapımında dalağın yararı olacağını belirttiklerini açıklamışlardır.

Ercan (1989) gebelik döneminde verilen eğitim sayısının ve kullanılan beslenme eğitim rehberinin, gebe kadınların beslenme bilgi, alışkanlık ve gebelikleri üzerine

etkileri incelemek amacıyla Dr. Zekai Tahir Burak kadın hastanesi polikliniğine müracaat eden ve gebeliğinin ilk 3 ayında bulunan 60 gebe kadını araştırma kapsamına almış ve gebe kadınları 2 gruba ayırarak bir gruba sürekli (her ay), bir gruba da bir kez beslenme eğitimi vermiştir. Beslenme eğitimine bağlı olarak kadınların enerji, protein ve besin öğeleri tüketiminde belirgin artışlar olmuş, sürekli (her ay) eğitim verilen kadınların beslenme eğitim düzeyleri diğer gruba göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.01$). Araştırma sonucunda sürekli verilen beslenme eğitiminin bir kez verilen eğitime göre, beslenme bilgisi ve alışkanlıkları üzerinde daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Ersoy (1989 a) beslenme eğitimi alan ve alamayan ilkokul çocuklarının yiyecek seçiminde televizyon reklamlarından etkilenme durumunu belirlemek için yaptığı araştırmada; reklamların yiyecek seçiminde önemli etkilerinin olduğunu saptamıştır.

Ersoy (1990) Ankara'nın Gölbaşı ilçesi ve köylerinde yaşayan 276 ailenin yemek pişirme, yiyecek saklama ve satın alma davranışlarını incelemiş ve ev kadınlarının besin hazırlama ve pişirme yöntemlerinde yanlışlıklar yaptığını dolayısıyla etkin bir beslenme eğitiminin yapılması gerektiği sonucuna varmıştır.

Koçoğlu vd. (1990) Ulaş Eğitim Araştırma ve Sağlık bölgesinde annelerin çocuk beslenmesi konusundaki bilgi düzeyleri ve ailelerin beslenme olanaklarını saptamak amacıyla 0-36 ay arası bebeği olan 200 anneyi araştırma kapsamına almıştır. Araştırma bulgularına göre, annelerin çocuk beslenmesi konularındaki bilgi düzeyleri sağlık evi olan köyde ve ilkokulu bitirenlerde önemli ölçüde yüksek bulunurken ($p<0.05$), yaşayan ve ölen çocuk sayısı, aile tipi, ailedeki kişi sayısı, kadının yaşı ve beslenme olanakları ile beslenme bilgisi arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır.

Güzey (1991) ilkokul öğrencilerine yapılan uygulamalı beslenme eğitiminin çocukların ve bilgi aktarımı ile annelerin beslenme ve sağlık konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarına etkisinin belirlenmesi için 136 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada; okulda yapılan etkin besin desteği ile beslenme eğitiminin öğrencilerin beslenme bilgilerinin geliştirilmesinde önemli derecede etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca güdülenen ve yönlendirilen öğrencilerin okulda edindikleri beslenme bilgilerini annelerine aktarmada başarılı oldukları da araştırma bulguları arasındadır.

Hacılioğlu (1991) yaptığı bir araştırmayla; annelere verilen eğitimin, annelerin çocuk bakımı ve beslenmesi konusundaki bilgi ve uygulamaları üzerine olumlu etki yaptığını saptamıştır.

Özdoğan (1991) Amasya ili merkez sağlık ocağı bölgesinde oturan 300 ailenin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile yaptığı araştırmada; tüm ailelerin %38.2'sinin tek kaptan, %45.4'ünün ayrı kaptan, %16.4'ünün ise bazen tek bazen ayrı kaptan yemek yediklerini, merkezdeki ailelerin yemek yenilen yer açısından daha çok masayı, gecekondlu yerleşim yerlerindeki ailelerin ise daha çok yere sofrasını tercih ettiklerini saptamıştır. Ailelerin son öğünde yedikleri yiyecekler değerlendirildiğinde sabah öğününde %82.7'inin, öğle öğününde %33.7'inin akşam öğününde ise ancak %25.4'ünün yeterli beslendiği belirlenmiştir.

Arsan vd. (1992) tarafından yapılan araştırmada; gebe kadınlara verilen beslenme eğitimi ile beslenme durumlarına olumlu değişiklikler sağlanmış ve bu değişiklikler diette enerji, hayvansal protein, A vitamin, kalsiyum ve demir alımındaki artışla kendisini göstermiştir. Ayrıca gebe kadınların sağlık sorunlarında önemli ölçüde azalma olduğu da rapor edilmiştir.

Tarman (1992) Ankara'da bulunan 18 sağlık ocağında çalışan ebe ve hemşirelerin beslenme bilgi düzeylerini incelemek için, genel beslenme, anne sütü ve 1-6 yaş beslenmesi ile ilgili soruları içeren anketi 152 ebe ve hemşireye uygulamıştır. Sonuç olarak araştırmaya alınan ebe ve hemşirelerin beslenme bilgi düzeyi düşük bulunmuş ve her iki grup arasında beslenme bilgi düzeyi farkının olmadığı kanısına varılmıştır.

Oliveria et. al. (1993) çocuklukta oluşan koroner kalp hastalıkları risk faktörlerine ilişkin yaptıkları bir araştırmada; ebeveynler ile, 3-5 yaş grubu çocuklarının besin tüketimindeki benzerlikleri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ailenin beslenme alışkanlığının çocuğun besin tüketim örüntüsünde etkili olduğu ve hastalığın önlenmesinde yapılacak eğitimin aileye yönelik olması gerekliliği vurgulanmıştır.

Brink et. al. (1994) tarafından yetişkinler için beslenme ve gıda programının (EFNEP); beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi ile mezuniyetten sonra ne derece muhafaza edilip, uygulandığı 50 katılımcı üzerinde program başlangıcı, eğitim sırası ve mezuniyetten 1 yıl sonra incelenmiş ve araştırma sonucunda katılımcıların beslenme bilgi düzeylerinin yükseldiği, program süresince kazanılan değişikliklerin birçoğunun kalıcı olduğu ve mezuniyet sonrasında ilave gelişmeleri görüldüğü saptamıştır.

Radimer ve Harvey (1995) Avustralya'da yaşayan 803 yetişkine beslenme konusunda bilgi edinmek için yararlandıkları kaynaklar ile kendilerine daha fazla yararlı olabilecek iki kaynağı sormuşlar ve araştırma sonuçlarına göre; yazılı basında çıkan yazılar, gıda ambalajlarının üzerindeki bilgi panelleri (etiketleri), televizyon programları, ulusal kalp vakfından elde edilen bilgiler ve kitaplar katılanların çoğu tarafından yararlı bulunmuştur (%63, %63, %62, %61, %58). Ancak demografik açıdan incelendiğinde gruplar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Örneğin daha yararlı kaynaklar olarak erkekler televizyon programlarını tercih ederlerken, kadınların ise yazılı basında çıkan yazıları tercih ettiği bu araştırmanın bulguları arasındadır.

3. MATERYAL VE METOT

Araştırma materyalini il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınlar oluşturmaktadır.

Araştırmanın bu bölümü “Araştırma Bölgesinin Seçimi”, “Araştırma Bölgesine İlişkin Genel Bilgiler”, “Araştırma Evreninin ve Materyalinin Belirlenmesi”, “Veri Toplama Yöntemi ve Araçları” ile “Verilerin Değerlendirilmesi” başlıkları altında toplanmıştır.

3.1. Araştırma Bölgesinin Seçimi

Araştırma Konya il merkezinde yapılmıştır. Bölgede daha önce araştırmamıza benzer bir çalışma yapılmamış olması ve araştırmacının yöreyi yakından tanınması gibi nedenler, bölgenin seçiminde etkili olmuştur.

3.1.1. Araştırma bölgesine ilişkin genel bilgiler

İç Anadolu Bölgesi’nde yer alan Konya ilinin 1990 nüfus sayımına göre genel nüfusu 1.752.658, merkez nüfusu 693.128’dir. Yüzölçümü 38.257 km² olup, nüfus yoğunluğu 46’dır. İlde 31 ilçe, 136 bucak ve 778 köy bulunmaktadır.

Konya ilinin geniş topraklarında değişiklik gösteren bir iklim vardır. Yağışlar güneydeki dağlık kesim dışında azdır ve her yerde yaz mevsimi kurak geçer.

Konya nadasa dayalı tahıl ekiminin fazla yer kapladığı bir il olmasına rağmen, tahıl üretiminde başta gelir. Buğday en çok yetiştirilen üründür. Buğdayı arpa, çavdar, yulaf ekimi izlemektedir. Ayrıca ilde kuru baklagiller (nohut, fasulye, mercimek) şekerpancarı, keten, susam, soğan, patates ve yem bitkileri (burçak, fiğ, yonca vb.) yetiştirilmektedir. İlde küçük baş hayvancılık da önemli bir yer tutmaktadır.

Konya ilinde sanayii önce toprak ve hayvan ürünlerini işleyen küçük kuruluşlar ve tezgah işleri olarak başlamış, daha sonra gelişmiştir. Eskiden beri sayısı en çok olan kuruluş da un fabrikasıdır.

İl turizm bakımından da oldukça geniş olanaklara sahiptir. Şehirde 6 müze vardır. Her yıl aralık ayında Mevlana'yı anma törenlerine ülkenin içinden ve dışından çok fazla sayıda ziyaretçi gelmektedir (Anonymous, 1986; Anonymous, 1996).

3.2. Araştırma Evreninin ve Materyalinin Belirlenmesi

Araştırma evrenini, Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırma evrenini oluşturan kamu kuruluşlarının seçiminde İş ve İşçi Bulma Kurumu tarafından 13.12.1995 Tarih ve 611-404 sayılı İl İstihdam Durum Raporundan yararlanılmıştır. Rapora göre Konya'da 54 kamu kuruluşunun bulunduğu ve bu kuruluşlarda yaklaşık olarak 4500 kadın personel çalıştığı saptanmıştır. Çalışan kadın sayısının fazla olması ve bu sayının kamu kuruluşları arasında farklılık göstermesi nedeniyle, 54 kamu kuruluşundan %10 tabakalı örneklem yöntemi ile belirlenen toplam 450 kadın araştırmanın materyalini oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırma yapılan bölgede çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarını, bilgi düzeylerini ve yiyecek tüketim sıklıklarını ortaya koyacak veriler toplanmasında karşılıklı görüşme tekniğinden yararlanılmıştır.

3.3.1. Anket formunun hazırlanması ve uygulanması

Araştırma materyalini toplamada Ek A'daki anket formu kullanılmıştır. Anket formu daha önce yapılmış bazı araştırmalar ve konu ile ilgili kaynaklardan yararlanılarak düzenlenmiştir.

Anket formu 5 bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde; denek ve ailesine ilişkin genel bilgiler,

İkinci bölümde; deneklerin günde kaç öğün yemek yediği, öğün atlama nedenleri, çalışma günlerinde sabah kahvaltısı ve öğle yemeğini nerede ve neler yiyerek yaptıkları, değişik psikolojik durumlardaki besin davranışları, öğün aralarında tükettikleri yiyecekler, yemek yeme düzenleri, yemek yedikleri yerler, yemeğin yenildiği kap, diyet ürün kullanma durum ve nedenleri,

Üçüncü bölümde; beslenme konusundaki yayınları radyo, televizyondan izleme ve gazeteden okuma durumları, radyo televizyon ve gazetelerden bilgi edinerek veya etkilenecek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya markasını değiştirme durumları, deneklerin beslenme konusundaki bilgilerini geliştirmek için sürekli yayın satın alma durumları ile deneklerin karbonhidrat, protein, vitamin; mineral gibi bazı besin öğeleri ve işlevleri hakkında bilgileri ölçen sorular,

Dördüncü bölümde; deneklerin ev teknolojisi ile besin üretme durumları,

Beşinci bölümde; bazı yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıklarını belirleyen sorular yer almaktadır.

Hazırlanan anket formları deneklere, 1 Ocak-15 Mart 1997 tarihleri arasında bizzat araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırma sonucunda elde edilen veriler Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootehni Bölümü Biyometri ve Genetik Anabilim Dalı Bilgi İşlem Merkezinde değerlendirilmiştir. Her soruya ait mutlak ve % değerleri gösteren tablolar hazırlanmış ve oranlar arası farklılık testi uygulanmıştır (Düzgüneş vd. 1983).

Gruplandırma yapılan hallerde sınıf sayısı: $2.5 \sqrt[3]{N}$ ve sınıf aralığı = max. - min. /sınıf sayısı formülleri kullanılarak belirlenmiştir (Leonard ve Clark 1945).

3.4.1. Beslenme bilgisinin değerlendirilmesi

Deneklerin beslenme bilgisini saptanmak için 17 soru hazırlanmıştır.

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,30 ve 33. sorular (31. soru hariç) 5 puan, 27,28,29 ve 32. sorularda 10'ar (5+5) puandır.

Verilen cevaplara göre toplanan puanlardan 81-100 puan arası çok iyi, 61-80 puan arası iyi, 41-60 puan arası yeterli, 40 puan ve aşağısı yetersiz olarak belirlenmiştir.

3.4.2. Beslenme alışkanlığının değerlendirilmesi

Deneklerin beslenme alışkanlığı; günlük öğün sayısı öğün atlama nedenleri, öğünlerde dengeli beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlara ilişkin sorularla öğrenilmeye çalışılmıştır.

Deneklerin beslenme alışkanlıkları, Ek (B) (C)'de gösterilen puanlama tablosunda ve açıklamasında belirtilen puanlama sistemi ile değerlendirilmiştir (Arslan, 1982).

Buna göre beslenme alışkanlığında en yüksek puan 74'dür. 63-74 arası iyi, 51-62 arası orta, 50 ve aşağısı kötü olarak değerlendirilmiştir.

3.4.3. Yiyecek tüketim sıklığının değerlendirilmesi

Yiyecek tüketim sıklığının değerlendirilmesinde; $T=6T_1+5T_2+4T_3+3T_4+2T_5+T_6$ formülünden yararlanılarak, puanlama sistemi kullanılmıştır (Aktaş, 1979). Puanlamada her gün tüketilen yiyeceklerin frekansı 6, günde bir tüketilenlerin 5, haftada bir kez tüketilenlerin 4, 15 günde bir kez tüketilenlerin 3, ayda bir kez tüketilenlerin 2, seyrek tüketilenlerin frekansı ise 1 ile çarpılarak toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından besinleri kıyaslayabilmek amacıyla her bir besin için alınan toplam puanların bu besinlerin her gün tüketilmesi durumunda alınacak toplam puanların yüzde kaçını oluşturduğu hesaplanmıştır.

Örnek yüzde tüketim puanının (Y.T.P.) Hesaplanması:

Ortaokul mezunu deneklerin her gün (X) besinin tüketmeleri halinde almaları gereken puan $(6 \times 9) = 54$ 'dür. Bu deneklerin puanı örneğin 23 ise; (X) besinin tüketmeleri halinde almaları gereken Yüzde Tüketim Puanı şöyle hesaplanır;

54	23 ise
100	x

$$x = (Y.T.P.) = 23 \cdot 100/54 = 42.59$$

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; “Deneklere İlişkin Genel Bilgiler”, “Deneklerin Beslenme Alışkanlıkları”, “Deneklerin Beslenme Bilgileri”, “Deneklerin Ev Teknolojisi ile Besin Üretme Durumları”, “Deneklerin Bazı Yiyecek ve İçecekleri Tüketim Sıklıkları” başlıkları altında verilerek tartışmaları yapılmıştır.

4.1. Deneklere İlişkin Genel Bilgiler

Bu bölüm araştırma kapsamına alınan deneklerin ve eşlerinin yaş, eğitim durumları ile deneklerin evlilik süresi, beden kitle indeksleri, ailelerindeki birey sayısı, çocuk sayısı ve çalışma nedenlerini kapsamaktadır.

4.1.1. Deneklerin ve Eşlerinin Yaş Durumları

Araştırma kapsamına alınan deneklerin ve eşlerinin yaş gruplarına göre dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler Çizelge 4.1.’de verilmiştir.

Çizelge 4.1. Deneklerin ve eşlerinin yaş gruplarına göre dağılımları

Yaş grupları	Deneklerin yaş dağılımları		Eşlerin yaş dağılımları	
	S	%	S	%
20-24	7	1.56	2	0.44
25-29	71	15.78	30	6.66
30-34	115	25.56	69	15.33
35-39	155	34.44	144	32.00
40-44	78	17.33	99	22.00
45-49	20	4.44	88	19.56
50 ve üstü	4	0.89	18	4.00
Toplam	450	100.00	450	100.00

Çizelge 4.1’de görüldüğü gibi deneklerin %34.44’ü 35-39 yaş grubunda yer almakta, bunu 30-34 (%25.56), 40-44 (%17.33), 25-29 (%15.78) yaş grubundaki

denekler izlemektedir. Deneklerin en az bulunduğu yaş grupları ise 20-24 (%1.56) ile 50 ve üstü yaş gruplarıdır (%0.89).

Deneklerin eşlerinin çoğunun 30-39 yaş grubunda toplandığı (%32.00) görülmektedir. Bunu 40-44 (%22.00), 45-49 (%19.56), 30-34 (%15.33), 25-29 (%6.66), 50 ve üstü (%4.00) ile 20-24 (%0.44) yaş grubundaki denekler izlenmektedir.

4.1.2. Deneklerin ve eşlerinin eğitim durumları

Çizelge 4.2’de deneklerin ve eşlerinin eğitim durumlarına göre dağılımları görülmektedir.

Çizelge 4.2. Deneklerin ve Eşlerinin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eğitim durumu	Denekler		Eşler	
	S	%	S	%
Okur-yazar	-	-	9	2.00
İlkokul	-	-	2	0.44
Ortaokul	14	2.11	12	2.67
Lise	181	40.22	117	26.00
Yüksekokul	255	56.67	310	68.89
Toplam	450	100.00	450	100.00

Araştırma kapsamına alınan deneklerin %56.67’i yüksekokul mezunudur. Bunu %40.22 ile lise mezunları izlemektedir. Ortaokul mezunu deneklerin oranı da %2.11’dir.

Deneklerin eşlerinin eğitim durumu incelendiğinde, %68.89’unun yüksekokul, %26.00’sinin lise, %2.67’sinin ortaokul, %2.00’sinin okuryazar ve %0.44’ünde ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir.

4.1.3. Deneklerin evlilik süreleri

Deneklerin evlilik sürelerine göre dağılımları Çizelge 4.3.’de mutlak ve % değerlerle gösterilmiştir.

Çizelge 4.3. Deneklerin Evlilik Sürelerine Dağılımları

Evlilik Süresi	S	%
1-4	69	15.33
5-9	98	21.78
10-14	123	27.33
15-19	94	20.89
20-25	60	13.33
25 ve üstü	6	1.33
Toplam	450	100.00

Çizelge 4.3 incelendiğinde deneklerin %27.33'ünün 10-14 yıldır evli olduğu görülmektedir. Bunu 5-9 yıl (%20.89), 1-4 yıl (%15.33), 20-25 yıl (%13.33) ile 25 ve üstü (%1.33) yıl arası evli olan denekler izlemektedir.

4.1.4. Deneklerin beden kitle indeksleri

Araştırma kapsamına alınan deneklere ait beden kitle indekslerinin dağılımları Çizelge 4.4'de verilmiştir.

Çizelge 4.4. Deneklerin Beden Kitle İndekslerine Göre Dağılımları

Beden kitle indeksleri	S	%
<20	44	9.78
20-25	243	54.00
25-30	144	32.00
30>+	19	4.22
Toplam	450	100.00

Çizelge 4.4'deki beden kitle indeksleri değerlendirildiğinde; araştırma materyalini oluşturan deneklerin %54.00'ünün normal, %32.00'ünün hafif şişman, %9.78'inin zayıf, %4.22'inin şişman olduğu saptanmıştır.

Arslan (1982) bu konuyla ilgili olarak yaptığı bir çalışmada; kadınların %50.4'ünü şişman, %47.0'ını normal, %1.4'ünü zayıf, %1.2'ni şişman olarak saptamıştır.

4.1.5. Deneklerin ailelerindeki birey sayısı

Çizelge 4.5’de ailelerin birey sayılarına göre dağılımlarını gösteren bulgular yer almaktadır.

Çizelge 4.5. Deneklerin Ailelerindeki Birey Sayısına Göre Dağılımları

Birey sayısı	S	%
2	56	12.44
3	139	30.89
4	222	49.33
5	31	6.89
6 ve üstü	2	0.44
Toplam	450	100.00

Çizelge 4.5’den de görülebileceği gibi ailesi 4 kişi olanlar yoğunlukta olup (%49.33), bu durumu %30.89 oranla ailesi 3 kişilik olan denekler izlemektedir. Ailesi 2 kişi olanlar %12.44, 5 kişi olanlar %6.89, 6 ve daha fazla sayıda olanlar ise %0.44 oranlarındadır.

4.1.6. Deneklerin ailelerindeki çocuk sayısı

Ailelerin sahip oldukları çocuk sayılarına göre dağılımları Çizelge 4.6’da olduğu gibidir.

Çizelge 4.6. Deneklerin Ailelerindeki Çocuk Sayısına Göre Dağılımları

Çocuk sayısı	S	%
Çocuksuz aileler	56	12.44
1 çocuklu aileler	144	36.55
2 çocuklu aileler	218	55.33
3 çocuklu aileler	30	7.61
4 çocuklu aileler	2	0.51
Toplam	450	100.00

Çizelge 4.6 incelendiğinde çocuğu olmayan deneklerin oranı %12.44 olarak belirlenmiştir. Çocuğu olan denekler içinde çoğunluğu %53.33 oranıyla 2 çocuk sahibi

olan denekler oluştururken, tek çocuğu olan deneklerin oranı %36.55, 3 çocuklu olan deneklerin oranı ise %7.61 olarak saptanmıştır.

4.1.7. Deneklerin alışma nedenleri

Deneklerin alışma nedenlerini gösteren mutlak ve % değerler izelge 4.7.'de olduğu gibidir.

Çizelge 4.7. Deneklerin alışma Nedenlerine Göre Dağılımları

Çalışma nedeni	S	%
Ailenin ekonomik ihtiyaçları	124	27.56
Kendi kişisel ihtiyaçları	5	1.11
Ekonomik bağımsızlık	54	12.00
Meslek sevgisi	9	2.00
Hepsi	258	57.33
Toplam	450	100.00

Çizelge 4.7'nin incelenmesinden de anlaşılacağı gibi deneklerin büyük bir çoğunluğu (%57.33) ekonomik ihtiyaç, ekonomik bağımsızlık, meslek sevgisi, kişisel ihtiyaçlar nedeniyle çalışma hayatına girdiklerini belirtmişlerdir. Ailelerinin, ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla çalışanların oranı %27.56, ekonomik bağımsızlık nedeniyle çalışanlarının oranı ise %12.00 olarak saptanmıştır.

Sürücüoğlu (1986) ile Sürücüoğlu ve Balgamyş (1987) yaptıkları çalışmalarda, deneklerin büyük bir kısmının ekonomik nedenlerden dolayı çalışma hayatına girdiklerini belirlemişlerdir.

4.2. Deneklerin Beslenme Alışkanlıkları

Bireylerin beslenme durumu değerlendirilirken genellikle, günlük toplam tüketilen yiyeceklerin, enerji ve besin öğesi yönünden gereksinimi karşılayıp karşılayamadığına bakılır. Ancak, araştırmalar öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası srenin kısa veya uzun oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizmada dolayısıyla da insan sağlığında etkin olduğunu göstermektedir. Günün ğn sayısı, atlanan öğün ve öğün atlama nedenleri,

öğünlerde dengeli dengesiz beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar bireyin beslenme alışkanlığını yansıtır niteliklerdir (Arslan vd., 1993).

Deneklerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla sorulan puan ağırlıklı sorulara alınan cevaplardan deneklerin beslenme alışkanlıkları kötü (50 ve daha aşağısı), orta (51-62) ve iyi (63-74) olarak sınıflandırılmıştır (Ek B ve C).

4.2.1. Deneklerin günlük öğün sayıları

İnsanın sindirim sistemi özellikleri, yenilen besine organizmanın yanıtı vb. durumlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyin günde en az üç öğün yemek yemesi gerekmektedir. Günlük öğün sayısının üçün altında olması organizmada istenmeyen metabolik değişikliklere neden olmaktadır (Arslan, 1994).

Açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak deneklerin “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar Çizelge 4.8’de verilmiştir.

Çizelge 4.8 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %86.00’inin günde üç öğün, %10.44’ünün iki öğün, %2.22’inin dört öğün, %1.33’ünün ise dört öğünden fazla yemek yediği görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında; lise mezunu deneklerin %87.29’u, 20-29 yaş grubundaki deneklerin %87.18’i, 1-9 yıl evli olan deneklerin %86.83’ü günde üç öğün yemek yemektelerdir.

Çizelge 4.8’de görüldüğü gibi yapılan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin günlük öğün sayıları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sürücüoğlu (1986), Hasipek (1988), Özdoğan (1991) ve Sevenay (1996) yıllarında yaptıkları araştırmalarında deneklerin, günde 3 öğün yemek yeme oranlarını yüksek (%77.53, %93.48, %89.4, %77.79) bulmuşlardır.

Çizelge 4.8. Deneklerin Günlük Öğün Sayısını Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	2 Öğün		3 Öğün		4 Öğün		4'den daha fazla		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim										
Ortaokul A	2	14.29	11	78.57	1	7.14	-	-	14	100.00
Lise B	16	8.84	158	87.29	4	2.21	3	1.66	181	100.00
Yüksekokul C	29	11.67	218	85.49	5	1.96	3	1.18	255	100.00
Toplam	47	10.44	367	86.00	10	2.22	6	1.33	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05		-			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05		-			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş										
20-29 D	7	8.97	68	87.18	1	1.28	2	2.56	78	100.00
30-39 E	30	11.11	231	85.56	7	2.59	2	0.74	270	100.00
40 ve üstü F	10	9.80	88	86.27	2	1.96	2	1.96	102	100.00
Toplam	47	10.44	387	86.00	10	2.22	6	1.33	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi										
1-9 G	17	10.18	145	86.83	3	1.80	2	1.20	167	100.00
10-19 H	22	10.14	187	86.18	6	2.76	2	0.92	217	100.00
20 ve üstü I	8	12.12	55	83.33	1	1.52	2	3.03	66	100.00
Toplam	47	10.44	387	86.00	10	2.22	6	1.33	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.2.2. Deneklerin öğün atlama nedenleri

Araştırma kapsamına alınan deneklerin sabah ve öğle öğününü atlama durumları Çizelge 4.9 ve Çizelge 4.10'da olduğu gibidir.

Vücudun fizyolojik dengesinin sağlanmasında öğün düzeni önemli bir etmendir. Sabah kahvaltısının atlanması veya sadece çay içerek geçirilmesinin yetersiz enerji alımı yanında uzun açlık dönemlerinden sonra kan şekeri düzeyinin azalmasına neden olduğu bilinmektedir (Birer ve Ersoy 1987).

İşte bu durum göz önünde tutularak araştırma kapsamındaki deneklere sabah öğününü atlama durumları sorulduğunda; Çizelge 4.9'da olduğu gibi, %85.33'ünün sabah öğünün atlamadığı, %11.11'inin hafta içi, %3.56'sının hafta sonu atladığı görülmektedir.

Çizelge 4.9 eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenlerine göre incelendiğinde; ortaokul mezunu deneklerin %92.86'ı 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %88.24'ü, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %89.39'u sabah öğününü hiç bir zaman atlamadığını belirtmiştir.

Hafta içi sabah öğününü lise mezunlarının %12.15'i, 20-29 yaş grubundakilerin %19.23'ü, 1-9 yıl evli olan deneklerin %14.37'i atlarken, hafta sonu sabah öğününü en yüksek atlama oranları lise mezunlarında (%6.08), 20-29 yaş grubundakilerde (%3.85), 10-19 yıl evli olan deneklerde (%4.61) olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.9'dan anlaşılabacağı gibi, uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin sabah öğününü atlama durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1986) Kayseri il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan bir grup kadın üzerinde yaptığı araştırmasında, %70.38'nin sabah öğününü atlamadığını saptamıştır. Deneklerin %26.54'nün hafta içi, %3.08'nin de hafta sonu sabah kahvaltısını atladığı bu araştırmanın sonuçları arasında yer almaktadır.

Çizelge 4.9. Deneklerin sabah öğünlerinin atlama durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı

Açıklayıcı değişkenler	Hiçbir zaman atlamam		Hafta içi atlarım		Hafta sonu atlarım		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	13	92.86	1	7.14	-	-	14	100.00
Lise B	148	81.77	22	12.15	11	6.08	181	100.00
Yüksekokul C	233	87.45	27	10.59	5	1.96	255	100.00
Toplam	384	85.33	50	11.11	16	3.56	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		-			
A-C	p>0.05		p>0.05		-			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	60	76.92	15	19.23	3	3.85	78	100.00
30-39 E	234	86.67	26	9.63	10	3.70	270	100.00
40 ve üstü F	90	88.24	9	8.82	3	2.94	102	100.00
Toplam	384	85.33	50	11.11	16	3.56	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	139	83.23	24	14.37	4	2.40	167	100.00
10-19 H	186	85.71	21	9.68	10	4.61	217	100.00
20 ve üstü I	59	89.39	5	7.58	2	3.03	66	100.00
Toplam	384	85.33	50	11.11	16	3.56	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.10’da görüldüğü gibi genel örneklem dahilindeki deneklerin %82.44’ü öğle öğününü atlamamaktadır. Öğle öğününü hafta içi atlayanların oranı %4.22, hafta sonu atlayanların oranı da %13.33’tür.

Eğitim durumuna göre ortaokul mezunlarının %92.86'ı, yaş durumuna göre 20-29 yaş grubundaki deneklerin %91.03'ü, evlilik süresine göre ise 1-9 yıl evli olan deneklerin %89.22'i öğle öğününü hiçbir zaman atlamadığını belirtmişlerdir.

Hafta içi öğle öğününü ortaokul mezunu deneklerin %7.14'ü, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %5.88'i, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %7.58'i atlamaktadır.

Hafta sonu öğle öğünü atlama oranlarının yüksekokul mezunlarında %14.51, 40 ve üstü yaş grubundakilerde %16.67'i, 20 ve üstü yıl evli olanlarda %18.18 olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.10'dan anlaşılabacağı gibi öğle öğününü hiçbir zaman atlamama durumu ile deneklerin eğitim durumları arasında istatistiksel yönden önemli farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bu özellik bakımından yaş grupları arasındaki farklılık istatistiksel yönden önemlidir. Öğle öğününü hiç atlamayanların oranı 20-29 yaş grubunda, 30-39 ile 40 ve üstü yaş grubundaki oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). 30-39 ile 40 ve üstü yaş grupları arasındaki farklılık ise önemsizdir.

Aynı özellik bakımından evlilik süreleri arasındaki farklılıklarda istatistiksel yönden önemli bulunmuş, 1-9 yıl evli olan deneklerin, 10-19 ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklere göre öğle öğününü daha az atlادıkları belirlenmiştir ($p<0.05$). 10-19 yıl ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin oranları arasındaki fark ise istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1996) yaptığı araştırmada, kadınların %5.38'inin hafta içi, %17.77'inin de hafta sonu öğle yemeğini atlادığını belirlemiştir.

Araştırma kapsamına alınan deneklerin hiçbirinin akşam öğününü atlamadığı saptanmıştır. Işıksoluğu (1992) Elazığ'da Kamu görevlilerinde şişmanlık ve bazı beslenme-sağlık alışkanlıkları ile ilgili olarak yaptığı araştırmada, en düzenli olarak tüketilen öğünün akşam öğünü olduğunu belirlemiştir.

Çizelge 4.10. Deneklerin Öğle Öğününü Atlama Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları.

Açıklayıcı değişkenler	Hiç bir zaman atlamam		Hafta içi atlarım		Hafta sonu atlarım		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	13	92.86	1	7.14	-	-	14	100.00
Lise B	151	83.43	7	3.87	23	12.71	181	100.00
Yüksekokul C	207	81.18	11	4.31	37	14.51	255	100.00
Toplam	371	82.44	19	4.22	60	13.33	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		-			
A-C	p>0.05		p>0.05		-			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	71	91.03	2	2.56	5	6.41	78	100.00
30-39 E	221	81.05	11	4.07	38	14.07	270	100.00
40 ve üstü F	79	77.45	6	5.88	17	16.67	102	100.00
Toplam	371	82.44	19	4.22	60	13.33	450	100.00
D-E	p<0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p<0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik Süresi								
1-9 G	149	89.22	4	2.40	14	8.33	167	100.00
10-19 H	173	79.72	10	4.61	34	15.67	217	100.00
20 ve üstü I	49	74.24	5	7.58	12	18.18	66	100.00
Toplam	371	82.44	19	4.22	60	13.33	450	100.00
G-H	p<0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p<0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.2.3. Deneklerin öğün atlama nedenleri

Öğün atlama nedenleri olarak belirtilen gerekçeler, genellikle düzensiz, plansız yaşama ve yanlış beslenme alışkanlıkları ile ilgilidir (Tokgöz vd. 1995). Araştırmaya

alınan denekler arasında sabah ve öğle öğününü atlayan deneklere öğün atlama nedenleri sorulmuş ve alınan cevaplar Çizelge 4.11 ve Çizelge 4.12’de verilmiştir.

Çizelge 4.11 incelendiğinde; genel örnekleme göre deneklerin %45.45’nin zaman bulamadığı, %31.82’sinin canı istemediği, %6.06’sının zayıflamak istediği için sabah öğününü atladığı görülmektedir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; zaman bulamadığı için sabah öğününü atlayan denekler arasında en yüksek oran %53.13 ile yüksekokul mezunlarına ait olup 20-29 yaş grubundakiler ve 10-19 yıl arası evli olanlarda ise bu oranlar sırası ile %61.11 ve %64.29’dur.

Canı istemediği için sabah öğününü atlayanlar en yüksek oranda yüksekokul mezunu (%37.50), 40 ve üstü yaş grubu %58.33, 20-29 yıl arası evli olan deneklerde %41.94 görülmektedir.

Işıksoluğu (1986 b) Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi incelendiği araştırmasında, sabah öğününü atlama nedeni olarak ilk sırayı zaman bulamama seçeneğinin aldığını saptamıştır.

Çizelge 4.11. Deneklerin Sabah Öğünü Atlama Nedenlerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Zayıflamak için		Canı istemediği için		Zaman bulamadığı için		Hafta sonu geç kaldığı için		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim										
Ortaokul A	-	-	-	-	1	7.14	-	-	1	100.00
Lise B	4	12.12	9	27.27	12	36.37	8	24.24	33	100.00
Yüksekokul C	-	-	12	37.56	17	53.13	3	9.37	32	100.00
Toplam	4	6.06	21	31.82	30	45.45	11	16.67	66	100.00
Yaş										
20-29 D	-	-	5	27.78	11	61.11	2	11.11	18	100.00
30-39 E	4	11.11	9	25.00	15	41.67	8	22.22	36	100.00
40 ve üstü F	-	-	7	58.33	4	33.33	1	8.34	12	100.00
Toplam	4	6.06	21	31.82	30	45.45	11	16.67	66	100.00
Evlilik süresi										
1-9 G	1	3.57	6	21.43	18	64.29	3	10.71	28	100.00
10-19 H	3	9.68	13	41.94	8	25.80	7	22.58	31	100.00
20 ve üstü I	-	-	2	28.57	4	57.14	1	57.14	7	100.00
Toplam	4	6.06	21	31.82	30	45.45	11	45.45	66	100.00

Çizelge 4.12’de deneklerin öğle öğünü atlama nedenleri incelendiğinde; genel toplam içinde %31.65’inin canı istemediği için, %24.05’inin zaman bulamadığı için %50.06’nın zayıflamak için öğle öğünü atladığı görülmektedir.

Canı istemediği için öğle öğünü en fazla atlayanlar yüksek okul mezunları (%33.33), 40 ve üstü yaş grubunda olanlar (%43.48) ile 10-19 yıl arası evli olan deneklerdir (%41.94).

Zaman bulamamak nedeni ile yüksek okul mezunlarının %27.08’i, 40 ve üstü yaş grubunda olan deneklerin %26.09’u ile 20 ve üstü yıl arası evli olanların %29.41’i öğle öğünü atlamaktadırlar.

Güneyli (1984) Ankara'nın sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilkokul çocukları, Yücecan vd. (1993) Ankara'da yaz okullarına devam eden gençler üzerinde yaptıkları çalışmalarda; öğle öğününü atlama nedeni olarak verilen seçeneklerin arasında ilk sırayı "isteksizliğin" aldığı belirlenmişlerdir.

Çizelge 4.12. Deneklerin Öğle Öğününü Atlama Nedenlerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları.

Açıklayıcı değişkenler	Zayıflamak için		Canı istemediği için		Zaman bulamadığı için		Hafta sonu geç kalkıldığı için		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim										
Ortaokul A	1	100.00	-	-	-	-	-	-	1	100.00
Lise B	2	6.67	9	30.00	6	20.00	13	43.33	30	100.00
Yüksekokul C	1	2.00	16	33.33	13	27.08	18	37.50	48	100.00
Toplam	4	5.06	25	31.65	19	24.05	31	39.24	79	100.00
Yaş										
20-29 D	1	14.29	1	14.29	1	14.29	4	57.13	7	100.00
30-39 E	3	6.12	14	28.57	12	24.49	20	40.32	49	100.00
40 ve üstü F	-	-	10	43.48	6	26.09	7	30.43	23	100.00
Toplam	4	5.06	25	31.65	19	24.05	31	39.24	79	100.00
Evlilik süresi										
1-9 G	1	5.56	5	27.78	4	22.22	8	44.44	18	100.00
10-19 H	3	6.82	13	29.55	10	22.73	18	40.90	44	100.00
20 ve üstü I	-	-	7	41.18	5	29.51	5	29.41	17	100.00
Toplam	4	5.06	25	31.65	19	24.05	31	39.24	79	100.00

4.2.4. Deneklerin çalışma günlerinde genellikle sabah kahvaltısını nerede ve neler yiyerek yaptıkları

Deneklere çalışma günlerinde sabah kahvaltısını nerede ve neler yiyerek yaptıkları sorulmuş, alınan cevaplar mutlak ve % değerlerle Çizelge 4.13'de gösterilmiştir.

Sabah kahvaltısında çay içen deneklerin sayısı 356, süt içenlerin sayısı 70'dir. Bu deneklerin %69.94'ünün ayı, %85.71'inin sütü evde içtikleri aynı çizelgeden izlenmektedir.

Sabah kahvaltısında tüketilen yiyecekler incelendiğinde, en çok tüketilen yiyeceğin peynir olduğu görülmektedir. Deneklerin %79.28'inin evde, %11.41'inin iş yerinde, %9.31'inin evde ve işyerinde peynir tükettikleri saptanmıştır. Peynirden sonra ikinci sırada tüketilen yiyecek türü zeytindir (281). Simit-ekmek (212), bal-reçel (207), yumurta (204), yağ (112), tost-sandviç (110) ile meyve-meyve suları sabah kahvaltısında peynir ve zeytin yanında tüketilen diğer yiyecek ve içecek türleridir.



Çizelge 4. 13. Deneklerin Çalışma Günlerinde Sabah Kahvaltısını Nerede, Neler Yiyerek Yapma Durumlarının Dağılımları

Ne yiyerek içerek Nerede	Çay		Süt		Peynir		Yumurta		Ekme-k-Simit		Yağ		Zeytin		Bal-Reçel		Meyve Meyve suları		Tost-Sandviç	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Evde	249	69.94	60	85.71	264	79.28	176	86.27	115	54.25	91	81.25	237	84.34	175	84.54	39	75.00	32	29.36
İşyerinde	77	21.63	2	2.86	38	11.41	8	3.92	72	33.96	5	4.46	19	6.76	9	4.35	5	9.62	54	49.54
Evde-İşyerinde	30	8.43	8	11.43	31	9.31	20	9.81	25	11.79	16	14.29	25	8.90	23	11.11	8	15.38	23	21.10
Toplam	356	100.00	70	100.00	333	100.00	204	100.00	212	100.00	112	100.00	281	100.00	207	100.00	52	100.00	109	100.00

Çizelge 4.14’de deneklerin sabah kahvaltısında dengeli besin tüketip tüketmediklerine ilişkin bulgular verilmektedir.

Çizelge 4.14. Deneklerin sabah kahvaltısında dengeli besin tüketip tüketmeme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Dengeli		Dengesiz		Toplam	
		S	%	S	%	S	%
Eğitim							
Ortaokul	A	11	78.57	3	21.43	14	100.00
Lise	B	136	75.14	45	24.86	181	100.00
Yüksekokul	C	191	74.90	64	25.10	255	100.00
Toplam		138	75.11	112	24.89	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05			
Yaş							
20-29	D	50	64.10	28	35.90	78	100.00
30-39	E	202	74.81	68	25.19	270	100.00
40 ve üstü	F	86	84.31	16	15.69	102	100.00
Toplam		338	75.11	112	24.89	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi							
1-9	G	112	67.07	55	32.93	167	100.00
10-19	H	171	78.80	46	21.20	217	100.00
20 ve üstü	I	55	83.33	11	16.67	66	100.00
Toplam		338	75.11	112	24.89	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.14’den de genel toplam içinde izlenebildiği gibi, deneklerin %75.11’i sabah kahvaltısında dengeli, %24.89’u ise dengesiz besin tüketmektedirler.

Çizelge 4.14'e eğitim, yaş, evlilik süresi açıklayıcı değişkenlerine göre bakıldığında; ortaokul mezunu deneklerin %78.57'inin, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %84.31'inin, 20 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %83.33'ünün sabah kahvaltısında dengeli besin tükettikleri görülmektedir.

Sabah kahvaltısında dengesiz besin tüketen deneklerin oranları yüksekokul mezunlarında %25.10, 20-29 yaş grubunda %35.90, 1-9 yıl evli olan deneklerde %32.93'tür.

Çizelge 4.14'den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin sabah kahvaltısında dengeli besin tüketme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1996) yılında çalışmada, kadınların %58.64'nün sabah kahvaltısında dengeli besin tükettiğini saptamıştır.

4.2.5. Deneklerin çalışma günlerinde genellikle öğle yemeğini nerede ve neler yiyerek yaptıkları

Deneklere çalışma günlerinde öğle yemeğini nerede, neler yiyerek yaptıkları sorulmuş, alınan cevaplar mutlak ve % değerlerle 4.15'de verilmiştir.

Çizelgeden de görüldüğü gibi denekler çalışma günlerinde çoğunlukla öğle yemeklerini işyerinde yemektedirler.

Öğle yemeğinde 232 denneğin %47.85'i etli sebze, 197 denneğin %52.79'u çorba-pilav-makarna, 182 denneğin %50.55'i salata, 110 denneğin %69.09'unun ekmek-simit, 107 denneğin %51.44'nin süt-yoğurt gibi yiyecekleri işyerinde yedikleri belirlenmiştir. Bunun yanında 121 denneğin %87.60'ı, 109 denneğin %75.23'ü, 38 denğinde %73.68'i sıra ile tost-sandviç, pide-döner ve hamburgeri öğle yemeklerinde tercih ettikleri saptanmıştır.

Çizelge 4. 15. Deneklerin Çalışma Günlerinde Genellikle Öğle Yemeginde Nerede, Neler Yiyerek Yaptıklarının Dağılımı

Ne yiyerek içerek Nerede	Çorba Pilav Makarna		Etli Sebze Yemekleri		Etsiz Sebze		Et Izgara		Salata		Pizza		Tost Sandviç		Pide Döner vb.		Hamburger		Süt Yoğurt		Ekmek Simit		Hamur Tatlıları		Meyve	
	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%	Ş	%
Evde	72	36.55	101	43.53	41	43.16	8	12.70	69	37.91	-	-	5	4.13	5	4.59	-	-	41	38.32	26	23.64	7	11.86	56	31.46
İşyerinde	104	52.79	111	47.85	43	45.26	37	58.73	92	50.55	16	61.54	106	87.60	82	75.23	28	73.68	55	51.41	76	69.09	47	79.66	110	61.80
Lokanta	4	2.03	2	0.86	-	-	10	15.87	8	4.40	5	19.23	1	0.83	9	8.26	2	5.26	3	2.80	1	0.91	1	1.70	2	1.12
Ev-İşyerinde	8	4.06	9	3.88	5	5.26	2	3.17	6	3.30	-	-	5	4.13	4	3.66	3	7.90	3	2.80	1	0.91	-	-	4	2.25
Ev-İşyeri- Lokanta	9	4.57	9	3.88	6	6.32	6	9.53	7	3.84	5	19.23	4	3.31	9	8.26	5	13.16	5	4.67	6	5.45	4	6.78	6	3.37
Toplam	197	100.00	232	100.00	95		63	100.00	182		26		121	100.00	109	100.00	38	100.00	107	100.00	110	100.00	59		179	100.00

Deneklerin öğle öğününde dengeli besin tüketip tüketmeme durumlarının dağılımları çizelge 4.16'da olduğu gibidir.

Çizelge 4.16. Deneklerin Öğle Öğününü Dengeli Besin Tüketip Tüketmeme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Dengeli		Dengesiz		Toplam	
		S	%	S	%	S	%
Eğitim							
Ortaokul	A	6	42.86	8	57.14	14	100.00
Lise	B	80	44.20	101	55.80	181	100.00
Yükseköğül	C	137	53.73	118	46.27	255	100.00
Toplam		223	50.44	227	49.56	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05			
Yaş							
20-29	D	40	51.28	38	48.72	78	100.00
30-39	E	146	54.07	124	45.93	270	100.00
40 ve üstü	F	41	40.20	61	59.80	102	100.00
Toplam		227	50.44	223	49.56	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi							
1-9	G	89	53.29	78	46.73	167	100.00
10-19	H	113	52.07	104	47.93	217	100.00
20 ve üstü	I	25	37.88	41	62.12	66	100.00
Toplam		227	50.44	223	49.56	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.16 genel toplam üzerinden incelendiğinde; deneklerin öğle öğününde %50.44'ünün dengeli, %49.56'nın dengesiz besin tükettikleri görülmektedir.

Aynı çizelgeden yüksekokul mezunu deneklerin %53.73'ünün 30-39 yaş grubundaki deneklerin %54.07'inin, 1-9 yıl evli olan deneklerin %53.29'unun öğle öğününde dengeli besin tükettikleri anlaşılmaktadır.

Öğle öğününde dengesiz besin tüketen deneklerin oranları, ortaokul mezunlarında %57.14, 40 ve üstü yaş grubunda %59.80, 20 ve üstü yıl evli olanlarda %62.12 olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.16'da görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin öğle öğününde dengeli besin tüketme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1996) Kayseri il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınlar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, deneklerin %65.45'nin öğle öğününde dengeli besin tükettiklerini saptamıştır.

4.2.6. Deneklerin psikolojik ve duygusal hallerde beslenme durumları

Araştırma kapsamına alınan denekler farklı psikolojik ve duygusal hallerde (üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı) beslenme durumlarında bir değişiklik olup olmadığı sorulmuş ve elde edilen bilgiler Çizelge 4.17'de verilmiştir.

Çizelge 4.17. Deneklerin Üzüntülü, Yorgun, Sevinçli, Heyecanlı Olduklarında Beslenme Durumlarında Bir Değişiklik Olup Olmadığına Göre Dağılımları

	Üzüntülü olduğunda		Yorgun olduğunda		Sevinçli olduğunda		Heyecanlı olduğunda	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Hiç yemem	115	25.56	32	7.11	15	3.33	55	12.22
Az yerim	194	43.11	183	40.67	66	14.67	124	27.56
Fazla yerim	77	17.11	15	3.33	71	15.78	20	4.44
Bir değişiklik olmaz	64	14.22	220	48.89	298	66.22	251	55.78
Toplam	450	100.00	450	100.00	450	100.00	450	100.00

Çizelge 4.17 genel örneklem dikkate alınarak incelendiğinde; sevinçli olduklarında deneklerin %66.22'sinin heyecanlı olduklarında %55.78'inin yorgun olduklarında %48.89'unun besin tüketimlerinde bir değişik olmadığı, %43.11'inin üzüntülü, %40.67'inin yorgun, %27.56'nın heyecanlı oldukları durumlarda besin tüketimlerinin normalden az olduğu görülmektedir.

4.2.7. Deneklerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içecek durumları

Çizelge 4.18'de deneklerin öğün aralarında tükettikleri yiyecek ve içecekleri dağılımları gösteren mutlak ve % değerler verilmektedir.

Çizelge 4.18 incelendiğinde; deneklerin %89.56'sının çay, %26.89'unun kahve, %17.78'inin kolalı içecekler ve %15.56'sının meyve suyunu tercih ettiği görülmektedir. Tüketilen yiyecekler incelendiğinde ise deneklerin %38.44'ünün meyve, %28.89'unun bisküvi, %13.56'nın simit, %11.11'inin tost ve sandviç tükettiği belirlenirken, öğün aralarında gözlemenin düşük oranlarda tüketildiği saptanmıştır (%1.78).

Aktaş (1988 a) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesinde futbol oynayan öğrencilerin beslenme durumları ve fiziksel performansları üzerinde karşılaştırılmalı bir araştırma yapmış ve sonuçta öğün aralarında en sık tüketilen içeceğin 74 puan alan çay, en sık tüketilen yiyeceğin 66 puan alan meyve olduğunu belirlemiştir. Yücecan ve arkadaşları (1985) mobilya işinde çalışan 1244 işçi, Arlı (1991) 301 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarda öğün aralarında en çok tüketilen içeceğin çay ve kahve olduğunu saptamışlardır. Ancak Winston çay ve kahve tüketiminin fazla olduğu durumlarda bu içeceklerin bileşimlerinde bulunan bazı bileşiklerin demire bağlanarak vücuttaki emilimini olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir. Bu nedenlerle çay ve kahvenin öğünlerden bir saat önce veya sonra içilmesi önerilmektedir (Açkurt vd. 1993, Winston 1994, Sevenay 1996).

4.2.8. Deneklerin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi

Deneklerin beslenme alışkanlıklarının açıklayıcı değişkenlere göre değerlendirilmesini gösteren bulgular mutlak ve % değerlerle Çizelge 4.19'da gösterilmiştir.

Çizelge 4.19. Deneklerin Beslenme Alışkanlıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Kötü		Orta		İyi		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	5	35.71	8	57.14	1	7.14	14	100.00
Lise	B	66	36.46	63	34.81	52	28.73	181	100.00
Yüksekokul	C	106	41.57	91	35.69	58	22.75	255	100.00
Toplam		177	39.33	162	36.00	111	24.67	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	36	46.15	27	34.62	15	19.23	78	100.00
30-39	E	102	37.78	97	35.93	71	26.30	270	100.00
40 ve üstü	F	39	38.24	38	37.25	25	24.51	102	100.00
Toplam		177	39.33	162	36.00	111	24.67	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	72	43.11	59	35.33	36	21.56	167	100.00
10-19	H	81	37.33	73	33.64	63	29.03	217	100.00
20 ve üstü	I	24	45.45	30	45.45	12	18.18	66	100.00
Toplam		177	36.00	162	36.00	111	24.67	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.19’da genel toplam içinde incelendiğinde; deneklerin %39.33’nün kötü, %36.00’nün orta, %24.67’inin iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları görülmektedir.

En yüksek oranda kötü beslenme alışkanlığına sahip denekler; yüksekokul mezunları (%41.57), 20-29 yaş grubundakiler (%46.15) ve 1-9 yıl evli olan deneklerdir (%43.11).

İyi beslenme alışkanlığına sahip deneklerin oranları ise lise mezunu deneklerde %28.73, 30-39 yaş grubundaki deneklerde %26.30, 10-19 yıl evli olan deneklerde %29.03’tür.

Çizelge 4.19’da görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin beslenme alışkanlıkları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

4.2.9. Deneklerin yemek yeme düzenleri

Araştırma materyalini oluşturan deneklerin yemek yeme düzenlerinin nasıl olduğu sorulmuş, alınan cevaplara ilişkin veriler Çizelge 4.20 ve 4.21’de mutlak ve % değerlerle ifade edilmektedir.

Çizelge 4.20 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %96.22’sinin evdeki öğünleri hep birlikte, %3.78’inin herkes istediği zaman yediği görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında; ortaokul mezunu deneklerin %100’nün, 30-39 yaş grubundaki deneklerin %97.04’ünün, 20 ve üstü yıl arası evli olan deneklerin %96.97’inin ailelerinde yemek yeme düzenlerinin hep birlikte olduğu izlenmektedir.

Yemek yeme düzeni olarak “Herkes istediği zaman yer” seçeneğini tercih edenlerin oranları, yüksekokul mezunlarında %4.31, 20-29 yaş grubunda %5.13 ve 1-9 yıl evli olan deneklerde %4.39’dur.

Deneklerin yemek yeme düzenleri ile eğitim düzeyleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir. Ortaokul mezunu deneklerin hep birlikte yemek yeme oranı, lise ve

yüksekokul mezunlarındaki oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur (sırasıyla $p<0.01$, $p<0.01$). Bunun yanında lise mezunu deneklerin yüksekokul mezunu deneklere göre, hep birlikte yemek yeme oranı da istatistiksel yönden önemlidir ($p<0.01$).

Hasipek (1988 b) ilkokul çocuklarının beslenme durumları ile annenin eğitim düzeyi ilişkisini incelediği araştırmasında, ilkokul mezunu bayanların ailelerinde %92.0'nın hep birlikte ve saatlerinin düzenli olarak yemek yediğini belirlenmiştir.



Çizelge 4.20. Deneklerin Yemek Yeme Düzenlerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları.

Açıklayıcı değişkenler		Hep birlikte		Herkes istediği zaman		Toplam	
		S	%	S	%	S	%
Eğitim							
Ortaokul	A	14	100.00	-	-	14	100.00
Lise	B	175	96.69	6	3.31	181	100.00
Yüksekokul	C	244	95.69	11	4.31	255	100.00
Toplam		433	96.22	17	3.78	450	100.00
A-B		p<0.01		-			
A-C		p<0.01		-			
B-C		p<0.01		p>0.05			
Yaş							
20-29	D	74	94.87	4	5.13	78	100.00
30-39	E	262	97.04	8	2.96	270	100.00
40 ve üstü	F	97	95.10	5	4.90	102	100.00
Toplam		433	92.22	17	3.78	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi							
1-9	G	159	95.21	8	4.39	167	100.00
10-19	H	210	96.77	7	3.23	217	100.00
20 ve üstü	I	64	96.97	2	3.03	66	100.00
Toplam		433	96.22	17	3.78	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05			

4.2.10. Deneklerin yemek yedikleri yerler

Çizelge 4.21. Deneklerin Yemek Yedikleri Yerlerin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Yer sofrası		Yemek masası		Her ikisi de		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	1	7.14	9	64.29	4	28.57	14	100.00
Lise B	23	12.71	108	59.67	50	27.62	181	100.00
Yüksekokul C	18	7.06	156	61.18	81	31.76	255	100.00
Toplam	42	9.33	273	60.67	135	30.00	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	14	17.95	46	58.97	18	23.03	78	100.00
30-39 E	21	7.78	155	57.41	94	34.81	270	100.00
40 ve üstü I	7	6.86	72	70.59	23	22.55	102	100.00
Toplam	42	9.33	273	60.67	135	30.00	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	25	14.97	90	53.89	52	31.14	167	100.00
10-19 H	13	5.99	135	62.21	69	31.80	217	100.00
20 ve üstü I	4	6.06	48	72.73	14	21.21	66	100.00
Toplam	42	9.33	273	60.67	135	30.00	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.21'e göre de genel örneklem içinde; deneklerin yemek yeri olarak %60.67'sinin yemek masasını, %9.33'ünün yer sofrasını, %30.00'unun her ikisini de tercih ettiği görülmektedir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; ortaokul mezunu deneklerin %64.29'nun, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %70.59'unun 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %72.73'ünün yemek yeme yeri olarak masayı tercih ettiği görülmektedir.

Yer sofrasında yemek yiyen deneklerin oranı lise mezunlarında %12.71, 20-29 yaş grubunda %17.95, 1-9 yıl evli olan deneklerde %14.97'dir.

Yemek yeme yeri olarak hem masa hem yer sofrasını tercih eden deneklerin oranı ise yüksekokul mezunlarında %31.76, 30-39 yaş grubundaki deneklerde %34.81, 10-19 yıl evli olan deneklerde ise %31.80'dir.

Çizelge 4.21'de görüldüğü gibi, uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin yemek yeme yerleri ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Hasipek (1988) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi araştırma uygulama çiftliğinde çalışan işçilerin beslenme durumlarını incelediği araştırmasında; işçi ailelerinin %47.83'ünün masada, %41.30'unun yerde, %10.87'inin ise yemek yerken hem masa hem de yer sofrasını tercih ettiğini belirlemiştir. Özdoğan (1991) tarafından bu konuyla ilgili olarak yapılan başka bir çalışmada da, deneklerin merkezi yerleşim biriminde %34.4'ü, gecekondu yerleşim yerinde %48.3'ü yer sofrasında yemek yerken, masada yemek yiyenlerin oranı merkezi yerleşim yerinde %47.2, gecekondu yerleşim yerinde %29.1 olarak belirlenmiştir.

4.2.11. Deneklerin yemek yedikleri kap

Çizelge 4.22'den deneklerin yemek yedikleri kaplara göre dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler izlenmektedir.

Çizelge 4.22. Deneklerin Yemek Yedikleri Kapların Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Ayrı kap		Aynı kap		Her ikisi de		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	8	57.14	3	21.43	3	21.43	14	100.00
Lise	B	149	82.32	5	2.76	27	14.92	181	100.00
Yüksekokul	C	233	91.37	5	1.96	17	6.67	255	100.00
Toplam		390	86.67	13	2.89	47	10.44	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	70	89.74	1	1.28	7	8.97	78	100.00
30-39	E	232	85.93	7	2.59	31	11.48	270	100.00
40 ve üstü	F	88	86.27	5	4.90	9	8.82	102	100.00
Toplam		390	86.67	13	2.89	47	10.44	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	151	90.42	2	1.20	14	8.38	167	100.00
10-19	H	185	85.25	6	2.76	26	11.98	217	100.00
20 ve üstü	I	54	81.82	5	7.58	7	10.61	66	100.00
Toplam		390	86.67	13	2.89	47	10.44	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.22'ye göre; araştırma kapsamına alınan deneklerin %86.67'inin yemeklerini ayrı kaplardan, %2.89'unun aynı kaptan, %10.44'ünün ise hem ayrı hem aynı kaplardan yedikleri görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında yüksekokul mezunu deneklerin %91.37'sinin, 20-29 yaş grubundaki deneklerin %89.74'ünün, 1-9 yıl evli olan deneklerin %90.42'sinin yemek yerken aynı kabı tercih ettiği izlenmektedir.

Aynı kaptan yemek yeme oranı en yüksek oranda ortaokul mezunlarındadır (%21.43). Bu oran 40 ve üstü yaş grubundakilerde %4.90, 20 ve üstü yıldır evli olan deneklerde %7.58'dir.

Yemek yenilen kap olarak her ikisini de tercih edenlerin oranı ortaokul mezunu deneklerde %21.43, 30-39 yaş grubundaki deneklerde %11.48, 10-19 yıl arası evli olan deneklerde de %11.98'dir.

Çizelge 4.22'den anlaşılabileceği gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin yemek yedikleri kap ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Özdoğan (1991) yılında Amasya İli Merkez Ocağı Bölgesinde beslenme alışkanlıklarını incelediği araştırmasında, gecekondu yerleşim yerinde tek kaptan yemek yeme oranını %73.3, merkezi yerleşim yerinde %15.0 olarak saptamıştır.

4.2.12. Deneklerin diyet ürün kullanma durumları

Araştırma kapsamına alınan deneklerin "diyet ürün kullanıyor musunuz?" sorusuna verdikleri cevaplar Çizelge 4.23'de izlenmektedir.

Çizelge 4.23'den de görülebileceği gibi genel örnekleme'deki deneklerin %4.44'ü bu soruya evet cevabını verirken, %9.11'i bazen, %86.44'ü de hayır cevabı vermiştir.

Diyet ürün kullanma durumu açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; ortaokul mezunu deneklerin %100'ünün, 30-39 yaş grubundakilerin %87.78'sinin, 1-9 yıl evli olan deneklerin %86.83'ünün diyet ürün kullanmadığı görülmektedir.

Diyet ürün kullanan deneklerde ise bu oranlarını yüksekokul mezunlarında %5.10, 40 ve üstü yaş grubundakilerde %6.86, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde %7.58 olduğu Çizelge 4.23'den izlenmektedir.

Deneklerin diyet ürün kullanmama durumları ile eğitim düzeyleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir. Ortaokul mezunu deneklerin diyet ürün kullanmama oranı lise ve yüksekokul mezunlarındaki oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur (sırasıyla $p<0.01$, $p<0.01$). Lise ve yüksekokul mezunları arasındaki farklılık ise önemsizdir ($p>0.05$).

Çizelge 4.23. Deneklerin Diyet Ürün Kullanma Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	-	-	14	100.00	-	-	14	100.00
Lise B	7	3.87	162	89.50	12	6.63	181	100.00
Yüksekokul C	13	5.10	213	83.53	29	11.37	255	100.00
Toplam	20	4.44	389	86.44	41	9.11	450	100.00
A-B	-		p<0.01		-			
A-C	-		p<0.01		-			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	5	6.41	67	85.90	6	7.69	78	100.00
30-39 E	8	2.96	237	87.78	25	9.26	270	100.00
40 ve üstü F	7	6.86	85	83.33	10	9.80	102	100.00
Toplam	20	4.44	389	86.44	41	9.11	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	9	5.39	145	86.83	13	7.78	167	100.00
10-19 H	6	2.76	187	86.18	24	11.06	217	100.00
20 ve üstü I	5	7.58	57	86.36	4	6.06	66	100.00
Toplam	20	4.44	389	86.44	41	9.11	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.2.13. Deneklerin diyet ürün kullanma nedenleri

Diyet ürün kullanan deneklere bu ürünleri kullanma nedenleri sorulmuş ve alınan cevapların mutlak ve % değerleri Çizelge 4.24’de verilmiştir.

Çizelge 4.24 genel örneklem dikkate alınarak incelendiğinde; deneklerin %10.89’unun kilo almamak için, %2.00’inin sağlıklı olduğu düşündüğü için, %0.44’ünün hastalık nedeniyle, %0.22’inin ise reklamların etkisiyle diyet ürün kullandığı görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında; yüksekokul mezunu deneklerin %13.73’ünün, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %14.71’inin, 1-9 yıl evli olan deneklerinde %11.38’inin kilo almamak için diyet ürün kullanmakta oldukları görülmektedir.

Diyet ürünlerin daha sağlıklı olduğunu düşünerek kullanan deneklerin oranları lise mezunlarında %2.21, 30-39 yaş grubundakilerde %2.59, 10-19 yıl evli olanlarda %2.30’dur.

Hastalık nedeniyle yüksekokul mezunu deneklerin %0.78’i, 40 ve üstü yaş grubundakiler ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklerinde %1.52’i diyet ürün kullanmaktadırlar.

Reklamların etkisiyle lise mezunlarının %0.55’i, 30-39 yaş grubundaki deneklerin % 0.37’i, 10-19 yıl evli olan deneklerin %0.46’ı diyet ürün kullanmayı tercih etmektedirler.

Çizelge 4.24’de görüldüğü gibi, uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin diyet ürün kullanma nedenleri ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.24. Deneklerin Diyet Ürün Kullanma Nedenlerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Kilo almamak için		Hastalık nedeni ile		Daha sağlıklı olduğu için		Reklamların etkisiyle		Diyet ürün kullanmayanlar		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim												
Ortaokul A	-	-	-	-	-	-	-	-	4	100.0	14	100.00
Lise B	14	7.93	-	-	4	2.21	1	0.55	162	89.50	181	100.00
Yüksekokul C	35	13.73	2	0.78	5	1.96	-	-	213	83.53	255	100.00
Toplam	49	10.89	2	0.44	9	2.00	1	0.22	389	86.44	450	100.00
A-B	-		-		-		-		p<0.01			
A-C	-		-		-		-		p<0.01			
B-C	p>0.05		-		p>0.05		-		p>0.05			
Yaş												
20-29 D	10	12.82	-	-	-	-	1	1.28	-	-	78	100.00
30-39 E	24	8.89	1	0.37	1	0.37	7	2.59	1	0.37	270	100.00
40 ve üstü F	15	14.71	1	1.52	1	1.52	1	1.52	-	-	102	100.00
Toplam	49	0.44	2	0.44	2	0.44	9	2.00	1	0.22	450	100.00
D-E	p>0.05		-		p>0.05		-		p>0.05			
D-F	p>0.05		-		p>0.05		-		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05		-		p>0.05			
Evlilik süresi												
1-9 G	19	11.38	-	-	3	1.80	-	-	145	86.33	167	100.00
10-19 H	23	10.60	1	0.46	5	2.30	1	0.46	187	86.18	217	100.00
20 ve üstü I	7	10.61	1	1.52	1	1.52	-	-	57	86.36	66	100.00
Toplam	49	10.89	2	0.44	9	2.00	1	0.22	389	86.44	450	100.00
G-H	p>0.05		-		p>0.05		-		p>0.05			
G-I	p>0.05		-		p>0.05		-		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05		-		p>0.05			

4.3. Deneklerin Beslenme Bilgisi

Bu bölümde deneklerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla radyo televizyon ve yazılı basından (gazete, dergi) beslenme konusundaki yayınları izleme

durumları, deneklerin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenecek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya değiştirme durumları, deneklerin beslenme bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın alma durumları ile karbonhidrat, protein, vitamin, mineral gibi bazı besin öğeleri ve bazı gıda maddelerinin işlevleri hakkında sorular sorulmuş ve alınan cevaplar değerlendirilmiştir.

4.3.1. Deneklerin yazılı ve sözlü basından beslenme konusundaki yayınları izleme durumları

Beslenme bilgisi doğrudan eğitimle kazanılır. Bu konudaki eğitim okul yıllarında alınmamış ise sonraki yıllarda eğitim için televizyon, radyo, gazete, dergi vb. kitle iletişim araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kitle iletişim araçları ile yapılan eğitim programları bireyleri doğrudan etkilemektedir (Sürücüoğlu, 1986).

Araştırmaya alınan deneklerin sözlü basın olarak radyo ve televizyondan, yazılı basın olarak gazete ve dergilerden beslenme konusundaki yayınları izleme durumları incelenerek elde edilen bulgular bu ana başlık altında tartışılmıştır.

4.3.1.1. Deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinleme durumları

Deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinleme durumları Çizelge 4.25’de verilmiştir.

Çizelge 4.25 genel örneklem dikkate alınarak incelendiğinde deneklerin %13.78’inin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinledikleri %67.11’nin dinlemediği, %89.11’inin ise bazen dinlediği görülmektedir.

Aynı çizelgeye eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenine göre bakıldığında; radyodan beslenme konusu ile ilgili yayınları en fazla yükseköğretim mezunları (%16.86), 40 ve üstü yaş grubundaki denekler (%22.55) ile 20 ve üstü evli olan deneklerin (%25.76) dinledikleri görülmektedir.

Çizelge 4.25. Deneklerin Radyodan Beslenme Konusundaki Yayınları Dinleme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Evet		Hayır		Bazen		Genel toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	1	7.14	11	78.57	2	14.29	14	100.00
Lise	B	18	9.94	133	73.48	30	16.57	181	100.00
Yüksekokul	C	43	16.86	158	61.96	54	21.18	255	100.00
Toplam		62	13.78	302	67.11	86	89.11	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p<0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	6	7.69	53	69.75	19	24.36	78	100.00
30-39	E	33	12.22	188	69.63	49	18.15	270	100.00
40 ve üstü	F	23	22.55	61	59.80	18	17.65	102	100.00
Toplam		62	13.78	302	67.11	86	19.11	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	16	9.58	114	68.26	37	22.16	167	100.00
10-19	H	29	13.36	147	67.74	41	18.89	217	100.00
20 ve üstü	I	17	25.76	41	62.12	8	12.12	66	100.00
Toplam		62	13.78	302	67.11	86	19.11	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Radyodan beslenme konusundaki yayınları dinlemeyen deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %78.57, 30-39 yaş grubundakilerde %69.63, 1-9 yıl evli olanlarda %68.26'dır.

Beslenme konusundaki yayınları bazen dinleyen deneklerin oranları ise yüksekokul mezunlarında % 21.18, 20-29 yaş grubundakilerde %24.36, 1-9 yıl evli olanlarda % 22.16'dır.

Deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinleme durumları ile eğitim düzeyleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir. Lise mezunu deneklerin radyodan beslenme konusundaki yayınları dinlememe oranı yüksekokul mezunlarında görülen oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Soysal (1979) Ankara ilinde yaptığı bir çalışmada, beslenme konusunda radyo-televizyonda sunulan programları izleyen ev kadınlarının oranını %63.58 olarak saptarken, Sürücüoğlu (1986) yine aynı ilde bu oranı %48.48 olarak belirlemiştir. Oranlar, Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınlara ait oranlardan daha yüksektir.

4.3.1.2. Deneklerin televizyondan beslenme konusundaki yayınları izleme durumları

Çizelge 4.26'da deneklerin televizyondan beslenme konusunda bilgi alıp almadıklarına ilişkin bulgular verilmektedir.

Çizelge 4.26'da araştırma kapsamına alınan deneklerin tümü incelendiği zaman, %46.67'inin televizyondan beslenme ile ilgili yayınları izlediği görülürken, %36.67'i bazen izlemekte, %16.67'i ise hiç bir yayın izlememektedir.

Çizelge 4.26 açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; en yüksek izlenme oranlarının %51.37 ile yüksekokul, %55.88 ile 40 ve üstü yaş grubundakiler, %54.55 ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde olduğu görülmektedir.

Televizyondan “bazen” beslenme ile ilgili yayınları izleyen deneklerin oranları, lise mezunlarında %39.23, 20-29 yaş grubundaki deneklerde %42.31, 1-9 yıl evli olan deneklerde %43.71’dir.

Beslenme konusundaki yayınları televizyondan hiç izlemeyen deneklerin oranları, ortaokul mezunlarında %28.57, 30-39 yaş grubunda %18.15, 10-19 yıl evli olanlarda %17.51’dir.

Çizelge 4.26’den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin televizyondan beslenme konusunda yayınları izleme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Arslan ve arkadaşları (1987) tarafından bu konu ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada; radyo-televizyondan sağlık ve beslenme ile ilgili programlara gösterilen ilginin Ankara’da %4.1 ile %25.5, Elmadağ’da %2.2 ile %23.4, Çankırı’da ise %4.8 ile %23.0 oranları arasında değiştiği belirlenmiştir.

Çizelge 4.26. Deneklerin televizyondan beslenme konusundaki yayınları izleme durumlarının açıklayıcı değişikliklere göre dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Evet		Hayır		Bazen		Genel toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	5	35.71	4	28.57	5	35.71	14	100.00
Lise	B	74	40.88	36	19.89	71	39.23	181	100.00
Yüksekokul	C	131	51.37	35	13.73	89	34.90	255	100.00
Toplam		210	46.67	75	16.67	165	36.67	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	33	42.31	12	15.38	33	42.31	78	100.00
30-39	E	120	44.44	49	18.15	101	37.41	270	100.00
40 ve üstü	F	57	55.88	14	13.73	31	30.39	102	100.00
Toplam		210	46.67	75	16.67	165	36.67	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	68	40.72	26	15.57	73	43.71	167	100.00
10-19	H	106	48.85	38	17.51	73	33.64	217	100.00
20 ve üstü	I	36	54.55	11	16.67	19	28.79	66	100.00
Toplam		210	46.67	75	16.67	165	36.67	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.1.3. Deneklerin gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi alma durumları

Araştırma kapsamına alınan deneklerin gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi alıp almadıklarına ilişkin bulgular, mutlak ve değerler halinde Çizelge 4.27’de verilmiştir.

Çizelge 4.27 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %40.00’inin gazete ve dergilerden beslenme ile ilgili yayınlanan yazıları okudukları, %31.56’nın okumadıkları, %28.44’ünün ise bazen okudukları görülmektedir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi alanlarda en yüksek oranlar yüksekokul mezunlarında (%47.45), 40 ve üstü yaş grubunda (%48.08) ile, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde (%42.42) olduğu görülmektedir.

Gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi almayan deneklerin oranları, ortaokul mezunlarında %57.14, 30-39 yaş grubunda %33.70, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde %37.88’dir.

Bazen bilgi almayı tercih eden deneklerde ise bu oranlar, lise mezunlarında %32.04, 20-29 yaş grubunda %42.31, 1-9 yıl evli olanlarda %34.73’tür.

Çizelge 4.27’den anlaşılabacağı gibi, uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin gazete ve dergilerden beslenme konusunda bilgi alma durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Radimer ve Harvey (1995) Avusturalya’da 803 yetişkinin beslenme konusunda bilgi edinmek için yararlandıkları kaynakları saptamaya çalışmışlar ve sonuçta erkeklerin yararlı kaynak olarak televizyonu, bayanların ise yazılı basında çıkan yazıları tercih ettiğini belirlemişlerdir.

Çizelge 4.27. Deneklerin Gazete ve Dergilerden Beslenme Konusunda Bilgi Alma Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Evet		Hayır		Bazen		Genel toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	4	28.57	8	57.14	2	14.29	14	100.00
Lise	B	55	30.39	68	37.57	58	32.04	181	100.00
Yüksekokul	C	121	47.45	66	25.88	68	26.67	255	100.00
Toplam		180	40.00	142	31.56	128	28.44	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	26	33.33	19	24.36	33	42.31	78	100.00
30-39	E	105	38.89	91	33.70	74	27.41	270	100.00
40 ve üstü	F	49	48.08	32	31.37	21	20.59	102	100.00
Toplam		180	40.00	142	31.56	128	28.44	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	63	37.72	46	27.54	58	34.73	167	100.00
10-19	H	89	40.01	71	32.72	57	26.27	217	100.00
20 ve üstü	I	28	42.42	25	37.88	13	19.70	66	100.00
Toplam		180	40.00	142	31.56	128	28.44	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.2. Deneklerin yazılı ve sözlü basında bilgi edinerek veya etkilenererek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya markasını değiştirme durumu

Deneklerin “yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenererek daha önce kullanmadığınız bir besin maddesini kullandığınız veya markasını değiştirdiğiniz oldu mu?” sorusuna verdikleri cevaplar Çizelge 4.28’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.28’den de görülebileceği gibi bu soruya araştırma materyalini oluşturan deneklerin %34.00’ü evet, %24.00’ü hayır, %42.00’i bazen cevabını vermişlerdir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak incelendiğinde ise lise mezunu deneklerin %35.36’sının 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %44.12’nin, 20 yıl ve üstü evli deneklerinde %45.45’nin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek başka bir besin maddesi veya markayı tercih ettikleri görülmektedir.

Bu soruya hayır cevabını veren denekler arasında en yüksek oranlar %42.86 oranı ile ortaokul mezunlarına %26.92 oranı ile 20-29 yaş grubundakilere ve %27.27 oranı ile 20 ve üstü yıl evli olanlara aittir.

Bazen cevabını verenler arasında ise en yüksek oranlar, yüksekokul mezunlarında (%47.45), 20-29 yaş grubundakilerde (%44.87) ve 1-9 yıl evli olan deneklerdedir (%44.19).

Çizelge 4.28’de görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenererek daha önce kullanmadığı bir besin maddesini kullanma veya markasını değiştirme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.28. Deneklerin Yazılı ve Sözlü Basından Bilgi Edinerek veya Etkilenerek Daha Önce Kullanmadığı Bir Besin Maddesini Kullanma veya Markasını Değiştirme Durumunun Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	4	28.57	6	42.86	4	28.57	14	100.00
Lise B	64	35.36	53	29.28	64	35.36	181	100.00
Yüksekokul C	85	33.33	49	19.22	121	47.45	255	100.00
Toplam	153	34.00	108	24.00	189	42.00	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	22	28.20	21	26.92	35	44.87	78	100.00
30-39 E	86	31.85	64	23.70	120	44.44	270	100.00
40 ve üstü F	45	44.12	23	22.55	34	33.33	102	100.00
Toplam	153	34.00	108	24.00	189	42.00	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	51	30.54	41	24.55	75	44.19	167	100.00
10-19 H	72	33.18	49	22.58	96	44.24	217	100.00
20 ve üstü I	30	45.45	18	27.27	18	27.27	66	100.00
Toplam	153	34.00	108	24.00	189	42.00	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Yazılı ve sözlü basından bilgi edinerek veya etkilenecek daha önce kullanmadığı besin maddesini kullanan veya markasını değiştiren 342 deneğe hangi tür besinlerin

satın alınmasında bu yayınların rolü olduğu sorulmuş ve alınan cevaplar mutlak ve % değerler halinde Çizelge 4.29’da gösterilmiştir.

Çizelge 4.29 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %40.44’ü sıvı yağlar, %30.89’unun margarin, %9.78’inin konserve, %20.44’ünün süt ve süt mamülleri, %19.78’inin çiklet, şekerleme, çikolata vb. %13.56’nın alkolsüz içecekler (cola, pepsi, vs.) ve %5.33’ünün de alkollü içeceklerle ilgili yayınlardan etkilendikleri görülmektedir.

Hane halkı gelir ve tüketim harcamaları anketi sonuçlarına göre kentsel bölgelerdeki hanelerin margarin reklamlarından etkilenme durumu %29.8 iken çikolata reklamlarından etkilenme durumu %19.4’tür (Orhan 1996) ve bu oranlar bizim araştırmamızın sonuçlarına yakın değerlerdedir. Deneklerin diğer yiyecekler için yazılı-sözlü basından etkilenme oranları hane halkı gelir ve tüketim anketi sonuçlarından farklıdır.

Çizelge 4.29. Yazılı ve sözlü yayınların hangi tür besinlerin satın alınmasındaki rolünün dağılımları

Besin maddeleri	Sıvı yağlar		Margarin		Konserveler		Süt ve süt mamülleri		Çiklet şekerleme çikolata vb.		Alkolsüz içecekler		Alkollü içecekler	
Yazılı ve sözlü basın	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Etkisi oldu	182	40.44	139	30.89	44	9.78	92	20.44	89	19.78	61	13.56	24	5.33
Etkisi olmadı	268	59.56	311	69.11	406	90.22	361	79.56	361	80.22	389	86.44	426	94.67
Toplam	450	100.00	450	100.00	450	100.00	450	100.00	450	100.00	450	100.00	450	100.00

4.3.4 Deneklerin beslenme bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın alma durumları

Deneklere “Beslenme konusunda bilgimizi geliştirmek için satın aldığınız herhangi bir süreli yayın var mı?” diye sorulmuş ve alınan cevaplar mutlak ve % değerler halinde Çizelge 4.30’da verilmiştir.

Çizelge 4.30. Deneklerin Beslenme Bilgisini Geliştirmek İçin Süreli Yayın Satın Alma Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet		Hayır		Bazen		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	-	-	14	100.00	-	-	14	100.00
Lise B	9	4.97	166	91.71	6	3.31	181	100.00
Yüksekokul C	26	10.20	207	81.18	22	8.63	255	100.00
Toplam	35	7.78	387	86.00	28	6.22	450	100.00
A-B	-		p<0.05		-			
A-C	-		p<0.05		-			
B-C	p>0.05		p<0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	8	10.26	66	84.62	4	5.13	78	100.00
30-39 E	21	7.78	232	85.93	17	6.30	270	100.00
40 ve üstü F	2	5.88	89	87.25	7	6.86	102	100.00
Toplam	35	7.78	387	86.00	28	6.22	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	19	11.38	138	82.63	10	5.99	167	100.00
10-19 H	14	6.45	188	86.64	15	6.91	217	100.00
20 ve üstü I	2	3.03	61	92.42	3	4.55	66	100.00
Toplam	35	7.78	387	86.00	28	6.22	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.30 genel örneklem üzerinde incelendiğinde bu soruya deneklerin %7.78'inin evet, %86.00'ının hayır, %6.22'sinin bazen cevabını verdiği izlenmektedir.

Aynı çizelgeden açıklayıcı değişkenlerin süreli yayın satın alma durumuna etkisi incelendiğinde; yüksekokul mezunu deneklerin %10.20'nin, 20-29 yaş grubundakilerin %10.26'nın, 1-9 yıl evli olan deneklerin %11.38'nin beslenme konusunda bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın aldığı görülmektedir.

Bu soruya hayır cevabını veren denekler arasında en yüksek oranlar %100 oranı ile ortaokul mezunlarına, %87.25 oranı ile 40 ve üstü yaş grubundakilere ve %92.42 ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklere aittir.

Bazen cevabını veren deneklerin oranları yüksekokul mezunlarında %8.63, 40 ve üstü yaş grubunda %6.86, 10-19 yıl evli olanlarda %6.91'dir.

Deneklerin beslenme bilgisini geliştirmek için süreli yayın satın alma durumları ile eğitim düzeyleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemlidir. Ortaokul mezunu deneklerin süreli yayın satın almama oranı lise ve yüksekokul mezunlarındaki oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur. ($p<0.05$, $p<0.05$). Bunun yanında lise mezunu deneklerin yüksekokul mezunlarına göre, beslenme bilgisini geliştirmek için daha az süreli yayın satın aldığı tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Süreli yayınları satın alan deneklerin %58.73'ünün sofrası, %23.81'inin Formsante, %17.46'nın Naturel adlı dergileri okudukları da araştırma bulguları arasındadır.

4.3.4. Deneklerin karbonhidrat konusundaki bilgi durumları

Araştırma materyalini oluşturan deneklerin, karbonhidrat yönünden en zengin besin maddesini bilip bilmeme durumlarına ait veriler Çizelge 4.31'de izlenmektedir.

Çizelge 4.31. Deneklerin Karbonhidrat Yönünden En Zengin Besin Maddesini Bilip Bilmeme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	9	64.29	3	21.43	2	14.29	14	100.00
Lise	B	151	83.43	15	8.29	15	8.29	181	100.00
Yüksekokul	C	235	92.16	11	4.31	9	3.53	255	100.00
Toplam		395	87.78	29	6.44	26	5.78	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	63	80.77	10	12.82	5	6.41	78	100.00
30-39	E	242	89.63	14	5.19	14	5.19	270	100.00
40 ve üstü	F	90	88.24	5	4.90	7	6.86	102	100.00
Toplam		395	87.78	29	6.44	26	5.78	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	144	86.23	14	8.38	9	5.39	167	100.00
10-19	H	193	88.94	11	5.07	13	5.99	217	100.00
20 ve üstü	I	58	87.94	4	6.06	4	6.06	66	100.00
Toplam		395	87.78	29	6.44	26	5.78	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.31 genel örnekleme göre incelendiğinde, bu soruya deneklerin %87.78'inin doğru, %6.44'ünün yanlış cevap verdikleri ve %5.78'nin bu konuda hiçbir bilgiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Çizelge 4.31'e açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında; yüksekokul mezunu deneklerin %92.16'sının, 30-39 yaş grubundaki deneklerin %89.63'ünün, 10-19 yıl evli olan deneklerin %88.94'ünün bu soruya doğru cevap verdikleri görülmektedir.

Yanlış cevap verenler arasında en yüksek oranlar ortaokul mezunlarında (%21.43), 20-29 yaş grubundakilerde (%12.82) ve 1-9 yıl evli olan deneklerdedir (%8.38).

Bu soruya "Bilmiyorum" cevabını veren deneklerin oranları, ortaokul mezunlarında %14.29, 40 ve üstü yaş grubunda %6.86, 20 ve üstü yıl evli olanlarda %6.06'dır.

Çizelge 4.31'den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin karbonhidrat yönünden en zengin besin maddesini bilip bilmeme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Aktaş (1987) üniversitede öğrenimini sürdüren ve spor yapan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada; karbonhidrat yönünden zengin bir besini doğru bilenlerin oranını %14.39, iki besinin doğru bilenlerin oranını %62.32 olarak saptamıştır.

4.3.5. Deneklerin protein konusundaki bilgi durumları

Deneklerin proteinden en zengin besini bilip bilmeme durumlarını belirlemek için sorulan sorulara verilen cevapların mutlak ve % değerler halinde ifadesi Çizelge 4.32'de verilmiştir.

Çizelge 4.32 genel olarak incelendiğinde, protein yönünden en zengin besini doğru bilen deneklerin oranı %48.89, yanlış bilenlerin oranı %50.00 ve bilmeyenlerin oranı %1.11'dir.

Aynı çizelge eğitim, yaş, evlilik süresi açıklayıcı değişkenlerine göre incelendiğinde; bu soruya ortaokul mezunlarının %57.14'ünün, 20 -29 yaş

grubundakilerin %56.41'inin, 1-9 yıl evli olanların %55.69'unun doğru cevap verdiği görülmektedir.

Soruya yanlış cevap veren deneklerin arasında en yüksek oranları; yüksekokul mezunları (%55.29), 40 ve üstü yaş grubunda bulunan denekler (%57.84) ile 20 ve üstü yıl evli olan denekler (%57.58) almaktadır.

“Bilmiyorum” cevabını veren deneklerin oranları yüksekokul mezunlarında (%1.18) 30-39 yaş grubunda (%1.48) ve 1-9 yıl evli olan deneklerde (%1.80) en yüksek oranlara ulaşmaktadır.

Çizelge 4.32'den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin proteinden en zengin besini bilip bilmeme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Hasipek ve Örmeci (1988) evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamalarını saptamak amacı ile yaptıkları çalışmada; protein kelimesini duyan ve proteinden zengin 2 besin maddesini doğru olarak bilenlerin oranını %78.33 olarak belirlemişlerdir.

Çizelge 4.32. Deneklerin Proteinden En Zengin Besini Bilip Bilmeme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	8	57.14	6	42.86	-	-	14	100.00
Lise	B	101	55.80	78	43.09	2	1.10	181	100.00
Yüksekokul	C	111	43.53	141	55.29	3	1.18	255	100.00
Toplam		220	48.89	225	50.00	5	1.11	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	44	56.41	33	42.13	1	1.28	78	100.00
30-39	E	133	49.26	133	49.26	4	1.48	270	100.00
40 ve üstü	F	43	42.16	59	57.84	-	-	102	100.00
Toplam		220	48.89	225	50.00	5	1.11	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		-			
E-F		p>0.05		p>0.05		-			
Evlilik süresi									
1-9	G	93	55.69	71	42.51	3	1.80	167	100.00
10-19	H	100	46.08	116	53.46	1	0.46	217	100.00
20 ve üstü	I	27	40.91	38	57.58	1	1.52	66	100.00
Toplam		220	48.89	225	50.00	5	1.11	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.6. Deneklerin A vitamini konusundaki bilgi durumları

Deneklerin A vitamininden zengin besin maddesini doğru bilip bilmediklerine ilişkin veriler çizelge 4.33’de verilmektedir.

Çizelge 4.33 genel örnekleme göre incelendiğinde A vitamininden zengin besin maddesini doğru bilen deneklerin oranı %73.56, yanlış bilenlerin oranı %18.67 ve bilmeyenlerin oranı %7.78’dir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak incelendiğinde; yüksekokul mezunu ile 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %76.47’inin, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin de %78.79’unun A vitamininden zengin besini doğru bildiği görülmektedir.

Bu soruyu yanlış cevaplayan denekler arasında en yüksek oranları %20.99 oranı ile lise mezunları, %21.79 oranı ile 20-29 yaş grubundakiler ve %22.16 oranı ile 1-9 yıl evli olanlar almaktadır.

“Bilmiyorum” cevabını veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %14.29, 20-29 yaş grubunda %7.69, 1-9 yıl evli olanlarda %8.89’dur.

Çizelge 4.33’den görüleceği gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin A vitamininden zengin besini doğru bilme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1996) bu konuyla ilgili yaptığı çalışmada A vitamininin en fazla bulunduğu besini bilenlerin oranını %70.87, yanlış bilenlerin oranını %22.61 olarak belirlemiştir. Deneklerin %6.52’si ise bu soruya “bilmiyorum” cevabını vermiştir.

Çizelge 4.33. Deneklerin A Vitamininden Zengin Besini Doğru Bilip Bilmeme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	10	71.43	2	14.29	2	14.29	14	100.00
Lise	B	126	69361	38	20.99	17	9.39	181	100.00
Yüksekokul	C	195	76.47	44	17.25	16	6.27	255	100.00
Toplam		331	73.56	84	18.67	35	7.78	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	55	70.51	17	21.79	6	7.69	78	100.00
30-39	E	198	73.33	47	17.41	25	9.26	270	100.00
40 ve üstü	F	78	76.47	20	19.61	4	3.92	102	100.00
Toplam		331	73.56	84	18.67	35	7.78	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süreleri									
1-9	G	115	68.86	37	22.16	15	8.98	167	100.00
10-19	H	164	75.58	35	16.13	18	8.28	217	100.00
20 ve üstü	I	52	78.79	12	18.18	2	3.03	66	100.00
Toplam		331	73.56	84	18.67	35	7.78	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.7. Deneklerin C vitamini bilgi durumları

Araştırma materyalini oluşturan deneklerin C vitamini yönünden en zengin besin maddesini bilip- bilmeme durumlarına ait mutlak ve % değerler Çizelge 4.34’de olduğu gibidir.

Çizelge 4.34’e genel örneklem üzerinden bakıldığında deneklerin C vitamini yönünden en zengin besin nedir sorusuna %96.89’unun doğru, %2.89’unun yanlış cevap verdikleri ve %0.22’inin C vitamini yönünden en zengin besin maddesini bilmedikleri görülmektedir.

Çizelge 4.34 eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenlerine göre incelendiğinde ; yüksekokul mezunu deneklerin %96.86’i, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %99.02’i ve 1-9 yıl evli olan deneklerin de %97.60’ı C vitamini yönünden en zengin besini doğru olarak cevaplandırmışlardır.

Yanlış cevap veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %14.29, 20-29 yaş grubunda %5.13, 10-19 yıl evli olanlarda %3.23’tür.

Bu soruya “Bilmiyorum” cevabını veren deneklerin oranları ise yüksekokul mezunlarında %0.39, 30-39 yaş grubunda %0.37, 10-19 yıl evli olan deneklerde %0.46’dır.

Çizelge 4.34’den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin C vitamininden en zengin besini doğru bilme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Denekler tarafından en iyi bilinen vitaminin C vitamini olduğu saptanmıştır. Soysal (1979), Sürücüoğlu (1986), Hasipek ve Örmeci (1988), Malatyaloğlu (1991) C vitamininin diğer vitaminlerden daha iyi bilindiğini saptamışlardır.

Çizelge 4.34. Deneklerin C Vitaminin En Fazla Bulunduğu Besini Bilip Bilmeme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	12	85.71	2	14.29	-	-	14	100.00
Lise	B	177	97.79	4	2.21	-	-	181	100.00
Yüksekokul	C	247	96.86	7	2.75	1	0.39	255	100.00
Toplam		436	96.89	13	2.89	1	0.22	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		-			
Yaş									
20-29	D	74	94.87	4	5.13	-	-	78	100.00
30-39	E	261	96.67	8	2.96	1	0.37	270	100.00
40 ve üstü	F	101	99.02	1	0.98	-	-	102	100.00
Toplam		436	96.89	13	2.89	1	0.22	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		-			
D-F		p>0.05		p>0.05		-			
E-F		p>0.05		p>0.05		-			
Evlilik süresi									
1-9	G	163	97.60	4	2.40	-	-	167	100.00
10-19	H	209	96.31	7	3.23	1	0.46	217	100.00
20 ve üstü	I	64	96.97	2	3.03	-	-	66	100.00
Toplam		436	96.89	13	2.89	1	0.22	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		-			
G-I		p>0.05		p>0.05		-			
H-I		p>0.05		p>0.05		-			

4.3.8. Deneklerin B₁ vitamini konusundaki bilgi durumları

Çizelge 4.35’de deneklerin B₁ vitaminin en fazla bulunduğu besini bilip bilmediklerine ilişkin alınan cevapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı verilmektedir.

Çizelge 4.35'den araştırma kapsamına alınan deneklerin tümü incelendiğinde bu soruya deneklerin; %41.78'inin yanlış, %35.78'inin doğru ve %22.44'ünün de "B₁ vitamininin en iyi kaynağını bilmiyorum" şeklinde cevap verdikleri görülmektedir.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında; B₁ vitaminin kaynağını yüksekokul mezunlarının %47.45'i, 40 ve üstü yaş grubundakilerin %51.96'ı, 20 ve üstü yıl olanların %50.00'ı doğru olarak cevaplandırmışlardır.

Bu soruya yanlış cevap verenler daha çok ortaokul mezunu (%78.57), 20-29 yaş grubu (%56.41) ve 1-9 yıl evli olan (%52.10) deneklerdir.

Çizelge 4.35'den anlaşılabacağı gibi; B₁ vitamininin en fazla bulunduğu besine yanlış cevap verenlerin oranı, ortaokul mezunlarında, lise ve yüksekokul mezunlarındaki oranlardan önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.05$).

Aynı özellik bakımından yaş grupları arasındaki farklılık da önemli bulunmuş, 20-29 yaş grubundaki deneklerin 40 ve üstü yaş grubundaki deneklere göre daha yüksek oranlarda yanlış cevap verdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

"B₁ vitamininin en iyi kaynağını bilmiyorum" şeklinde cevapların oranı 1-9 yıl evli olan deneklerde, 10-19 yıl evli olan deneklerin oranlarından önemli derecede yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Hasipek ve Örmeci (1988) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları üzerine yaptıkları bir araştırmada; B₁ vitamini kaynağını kadınların %11.67'nin yanlış, %56.66'nın bilmediğini ortaya koymuşlardır.

Çizelge 4.35. Deneklerin B₁ Vitamini Konusundaki Bilgi Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyorum		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	1	7.14	11	78.57	2	14.29	14	100.00
Lise	B	56	21.55	39	47.51	86	30.96	181	100.00
Yüksekokul	C	121	47.45	91	35.69	43	16.86	255	100.00
Toplam		165	35.78	188	41.78	101	22.44	450	100.00
A-B		p>0.05		p<0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p<0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	17	21.79	44	56.41	17	21.79	78	100.00
30-39	E	91	33.70	112	41.48	67	24.81	270	100.00
40 ve üstü	F	53	51.96	32	31.37	17	16.67	102	100.00
Toplam		165	35.78	188	41.78	101	22.44	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p<0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	38	22.75	82	52.10	42	25.15	167	100.00
10-19	H	90	41.47	80	36.87	47	21.66	217	100.00
20 ve üstü	I	33	50.00	21	31.82	12	18.18	66	100.00
Toplam		165	35.78	188	41.78	101	22.44	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p<0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.9. Deneklerin büyüme ve gelişmenin durması ile gece körlüğünde yararlı olan besin ögesi konusundaki bilgi durumları.

Ülkemizde A vitamini yetersizliği, belirtisi sık görülen vitamin yetersizliği hastalıklarındandır ve A vitamini yetersizliğinin hafif şekilleri olan gözde konjektiva ve

deri bozukluklarının bazı bölgelerde %10-20 oranında görüldüğü rapor edilmektedir (Baysal 1990).

Deneklerin kalsiyum, B₁, C ve A vitaminleri arasından hangisinin eksikliğinde vücutta büyüme ve gelişmenin durması ile gece körlüğünün meydana geleceği sorulmuş ve cevaplar Çizelge 4.36'da verilmiştir.

Çizelge 4.36'dan görüleceği gibi bu soruya genel örneklerdeki deneklerin %56.22'si doğru, %29.11'i yanlış, %14.67'si bilmiyorum cevabını vermişlerdir.

Çizelge 4.36 açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; yüksekokul mezunlarının %63.92'i, 40 ve üstü yaş grubundakilerin %68.63'ü, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %69.70 olduğu görülmektedir.

Yanlış cevap veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %64.29, 20-29 yaş grubunda %37.18, 1-9 yıl evli olan deneklerde %35.33'tür.

Bu soruya bilmiyorum cevabını veren deneklerin oranları ise lise mezunlarında %20.44, 30-39 yaş grubundakilerde %17.04, 1-9 yıl evli olanlarda %17.37'dir.

Çizelge 4.36'da görüleceği gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre A vitamini eksikliğinde görülebilecek hastalık konusundaki bilgi durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.36. Deneklerin Vücuttaki Yetersizliğinde Büyüme ve Gelişmenin Durması İle Gece Kõrlüğünde Yararlı Olan Besin Ögesi Konusundaki Bilgi Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	3	21.43	9	64.29	2	14.29	14	100.00
Lise	B	87	48.07	57	31.49	37	20.44	181	100.00
Yüksekokul	C	163	63.92	65	25.49	27	10.59	255	100.00
Toplam		253	56.22	131	29.11	66	14.67	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p<0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	36	46.15	29	37.18	13	16.67	78	100.00
30-39	E	147	54.44	77	28.52	46	17.04	270	100.00
40 ve üstü	F	70	68.63	25	24.51	7	6.86	102	100.00
Toplam		253	56.22	131	29.11	66	14.67	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	79	47.31	59	35.33	29	17.37	167	100.00
10-19	H	128	58.99	57	26.27	32	14.75	217	100.00
20 ve üstü	I	46	69.70	15	22.73	5	7.58	66	100.00
Toplam		253	56.22	131	29.11	66	14.67	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.10. Deneklerin diş eti kanamasında yararlı olan besin ögesi konusunda bilgi durumları

Deneklere belirtilen besin öğeleri içinde (A,D,C vitaminleri ve Selenyum) diş eti kanamasında yararlı olan sorulmuş ve deneklerin bu soruya verdikleri cevaplar mutlak ve % değerler halinde Çizelge 4.37’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.37’den anlaşılabacağı gibi bu soruya genel örneklemdaki deneklerin %42.67’i doğru, %31.78’i yanlış, %25.56’ı bilmiyorum cevabını vermişlerdir.

Çizelge 4.37 eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenine göre incelendiğinde; ortaokul mezunlarının %50.00’i, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin % 58.82’i, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %59.09’u diş eti kanamasında yararlı olan besin ögesini doğru olarak cevaplandırmışlardır.

Bu soruya yanlış cevap veren deneklerin oranları, ortaokul mezunlarında %35.71, 30-39 yaş grubunda %33.70, 1-9 yıl evli olan deneklerde %36.53’dür.

Bilmiyorum cevabını veren deneklerin oranları ise lise mezunlarında %29.28, 20-29 yaş grubunda %37.18, 1-9 yıl evli olan deneklerde %31.74’tür.

Çizelge 4.37’den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin diş eti kanamasında yararlı olan besini bilme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.37. Deneklerin diş eti kanamasında yararlı olan besin ögesini bilme durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	7	50.00	5	35.71	2	14.29	14	100.00
Lise	B	14	35.36	64	35.36	53	29.28	181	100.00
Yüksekokul	C	121	47.45	74	29.02	60	23.53	255	100.00
Toplam		192	42.67	143	31.78	115	25.56	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	23	29.49	26	33.33	29	37.18	78	100.00
30-39	E	109	40.37	91	33.70	70	25.93	270	100.00
40 ve üstü	F	60	58.82	26	25.49	16	15.69	102	100.00
Toplam		192	42.67	143	31.78	115	25.56	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	53	31.74	61	36.53	53	31.74	167	100.00
10-19	H	100	46.08	65	29.95	52	23.96	217	100.00
20 ve üstü	I	39	59.09	17	25.76	10	15.15	66	100.00
Toplam		192	42.67	143	31.78	115	25.56	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.11. Deneklerin vücuttaki yetersizliği raşitizm hastalığı görülen vitamin-mineral konusundaki bilgi durumları

Raşitizm, D vitamini ve kalsiyum yetersizliği nedeniyle, çocuklarda, özellikle süt çocuklarında ve ilk yaşlarda çok görülen bir hastalıktır. Raşitizm son yıllarda

ülkemizde oldukça azalmakla birlikte, hala önemli bir sağlık sorunu olmaya devam ettiği çeşitli çalışmalarla vurgulanmaktadır (Aktaş 1988 b).

Deneklerin yetersizliğinde raşitizm hastalığına neden olan vitamin- mineral bilip bilmediklerine ilişkin veriler Çizelge 4.38’de verilmiştir.

Çizelge 4.38’den anlaşılabacağı gibi araştırma kapsamına alınan deneklerin %83.56’ı bu soruya doğru, %5.33’ü yanlış, %11.11’i “bilmiyorum” şeklinde cevap vermişlerdir.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak çizelge 4.38’ye bakıldığında; yüksekokul mezunu deneklerin %87.84’ünün, 30-39 yaş grubundaki deneklerin %89.22’inin, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %89.39’unun D vitamini-kalsiyum eksikliğinde oluşan raşitizm hastalığını doğru olarak bildikleri görülmektedir.

Yanlış cevap veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %7.14, 20-29 yaş grubunda %8.97, 1-9 yıl evli olan deneklerde %7.19’dur.

Bu soruya “bilmiyorum” cevabını veren deneklerin oranları ise ortaokul mezunlarında %21.43, 30-39 yaş grubunda %13.70, 10-19 yıl evli olanlarda %13.36’dır.

Çizelge 4.38’den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin vücuttaki yetersizliğinde raşitizm hastalığı görülen vitamin- mineral konusundaki bilgi durumları ile evlilik süreleri yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Aktaş (1988 b) bu konuyla ilgili olarak yaptığı çalışmada, araştırma materyalini oluşturan öğrencilerin, %79.40’ının bu soruya D-vitamini-kalsiyum cevabını verdiği saptamıştır.

Çizelge 4.38. Deneklerin Vücuttaki Yetersizliğinde Raşitizm Hastalığı Görülen Vitamin ve Mineral Konusundaki Bilgi Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	10	71.43	1	7.14	3	21.43	14	100.00
Lise B	142	78.45	8	4.42	31	17.13	181	100.00
Yüksekokul C	224	87.84	15	5.88	16	6.27	255	100.00
Toplam	376	83.56	24	5.33	50	11.11	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	63	80.77	7	8.97	8	10.26	78	100.00
30-39 E	222	82.22	11	4.07	37	13.70	270	100.00
40 ve üstü F	91	89.22	6	5.88	5	4.90	102	100.00
Toplam	376	83.56	24	5.33	50	11.11	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	138	82.63	12	7.19	17	10.18	167	100.00
10-19 H	179	82.49	9	4.15	29	13.36	217	100.00
20 ve üstü I	59	89.39	3	4.55	4	6.04	66	100.00
Toplam	376	83.56	24	5.33	50	11.11	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.12. Deneklerin kan yapımında yararlı olan besin konusundaki bilgi durumları

Endüstri toplumlarında anemi veya kansızlık beslenme yetersizliğinin neden olduğu yaygın hastalıklardan birisidir. Dünya sağlık örgütünün (WHO) raporlarına göre demir yetersizliği anemisi prevelansı gelişmekte olan ülkelerde %47, gelişmiş ülkelerde %11, dünya genelinde ise %35'tir. Ulusal beslenme, sağlık ve gıda araştırmasına göre, 5 yaş ve üstü yaş grubu kadın nüfusunun %23'ünün, gebe kadınların ise %52'sinin anemik olduğu belirlenmiştir (Baysal 1990, Açkurt vd. 1993, Akal ve Baysal 1994).

Araştırma kapsamındaki deneklere bal, süt yoğurt, karaciğer ve ekmek gibi besinler içinde kan yapımında en fazla hangisinin yararlı olduğu sorulmuş ve alınan cevaplara göre deneklerin bilgi durumlarının dağılımı mutlak ve % değerler halinde Çizelge 4.39'da verilmiştir.

Çizelge 4.39 genel örneklem dahilinde incelendiğinde bu soruya deneklerin % 90.44'ünün doğru, %6.44'ünün yanlış ve %3.11'inin bilmiyorum cevabını verdikleri görülmektedir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; en yüksek oranda yüksekokul mezunu deneklerin (%92.16), 20-29 yaş grubundaki deneklerin (%92.31) ve 10-19 yıl evli olan deneklerin (%91.71) doğru cevap verdikleri izlenmektedir.

Bu soruya yanlış cevap veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %14.29, 40 ve üstü yaş grubunda %6.86, 20 ve üstü evli olanlarda %9.09'dur.

Bilmiyorum cevabını veren deneklerin oranları ise yüksekokul mezunlarında %3.53, 30-39 yaş grubunda %3.70, 1-9 yıl evli olanlarda %3.59'dur.

Çizelge 4.39'dan görüleceği gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin kan yapımında yararlı olan besin konusundaki bilgi durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sürücüoğlu (1986) Aktaş (1988 b), Hasipek ve Örmeci (1988), Sevenay'ın (1996) yaptıkları araştırmalarda, deneklerin kan yapıcı besin konusundaki bilgi durumlarının yüksek oranlarda olduğu (%78.60, %82.77, %98.33, %90.00) belirlenmiştir.

Çizelge 4.39. Deneklerin Kan Yapımında Yararlı Olan Besin Konusunda Bilgi Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	12	85.71	2	14.29	-	-	14	100.00
Lise	B	160	88.40	16	8.84	5	2.76	181	100.00
Yüksekokul	C	235	92.16	11	4.31	9	3.53	255	100.00
Toplam		407	90.44	29	6.44	14	3.11	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	72	92.31	4	5.13	2	2.56	78	100.00
30-39	E	242	89.63	18	6.67	10	3.70	270	100.00
40 ve üstü	F	93	91.18	7	6.86	2	1.96	102	100.00
Toplam		407	90.44	29	6.44	14	3.11	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	150	89.82	11	6.59	6	3.59	167	100.00
10-19	H	199	91.71	12	6.55	6	2.76	217	100.00
20 ve üstü	I	58	87.88	6	9.09	2	3.02	66	100.00
Toplam		407	90.44	29	6.44	14	3.11	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.13. Deneklerin kemikleri sağlamlaştıran besinler konusundaki bilgi durumları

Vücutta en çok bulunan mineral kalsiyumdur. Vücut ağırlığının %1.5 ile 2'sini oluşturmaktadır. Vücuttaki kalsiyumun %99.9'u iskelet ve dişlerin yapısında, kalanı da kanda ve yumuşak dokularda bulunmaktadır (Işıksoluğu 1986, Altuğ 1984).

En yüksek kalsiyum ihtiyacı bebeklik, çocukluk ve yetişkinlik çağındadır. Ancak insanlar üzerinde yapılan çalışmalar 40-60 yaş üzerindeki kişilerde kalsiyum absorpsiyonunda azalma olduğunu göstermektedir (Hasipek 1995, Sevenay 1996). Aktaş (1993) tarafından bildirildiğine göre; Sandler vd. yaptıkları çalışmalarında, çocukluk ve ergenlikte her yemekte süt içen kadınların kemik yoğunluğunu, çocukluk ve ergenlikte seyrek süt içen kadınlardan daha yüksek bulmuşlar ve çocukluk ve gençlikte süt içme alışkanlığının sadece büyüme için değil, aynı zamanda kemik yoğunluğunun, en yüksek düzeye çıkması ve yaşlılıkta kemik kayıplarının en aza indirilerek osteoporosisi önlemesi bakımından da önemli olduğunu bildirmişlerdir.

Araştırma kapsamına alınan deneklere kemiklerin dayanıklılığını sağlayan besin ögesinin ne olduğu sorulmuş ve alınan cevaplara göre deneklerin bu konuyu bilip-bilmeme durumlarının dağılımları Çizelge 4.40'da görülmektedir.

Çizelge 4.40 genel örnekleme göre incelendiğinde, bu soruya deneklerin %95.56'ı doğru, %2.89'u yanlış ve %1.77'i bilmiyorum cevabını vermişlerdir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında kemikleri sağlamlaştıracı besinleri doğru bilen denekler arasında en yüksek oranların yüksekokul mezunu olanlar (%96.03), 30-39 yaş grubundaki denekler (%96.30) ve 10-19 yıl evli olan deneklere (%96.31) ait olduğu izlenmektedir.

Yanlış cevap verenlerin oranları ortaokul mezunu deneklerde %14.29, 20-29 yaş grubu deneklerde %5.13, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde %4.55'dir.

Bu soruya "Bilmiyorum" cevabını veren deneklerin oranları ise yüksekokul mezunlarında %2.35, 40 ve üstü yaş grubunda %1.96, 20 ve üstü yıl evli olanlarda %3.04'tür.

Çizelge 4.40'dan anlaşılacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin kemikleri sağlamlaştıran besinler konusundaki bilgi durumları ile eğitim durumları, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sürücüoğlu (1986), Aktaş (1988 b) yaptıkları araştırmalarında bu soruya doğru cevap verenlerin oranını %65.0 ile %76.78 olarak belirlenmişlerdir.



Çizelge 4.40. Deneklerin Kemikleri Sağlamlaştırılan Besinler Konusundaki Bilgi Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	12	85.71	2	14.29	-	-	14	100.00
Lise	B	173	95.58	7	3.87	1	0.55	181	100.00
Yüksekokul	C	245	96.03	4	1.57	6	2.35	255	100.00
Toplam		430	95.56	13	2.89	7	1.77	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	73	93.59	4	5.13	1	1.28	78	100.00
30-39	E	260	96.30	6	2.22	4	1.48	270	100.00
40 ve üstü	F	97	95.10	3	2.94	2	1.96	102	100.00
Toplam		430	95.56	13	2.89	7	1.77	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	160	95.81	4	2.40	3	1.80	167	100.00
10-19	H	209	96.31	6	2.76	2	0.92	217	100.00
20 ve üstü	I	61	92.42	3	4.55	2	3.04	66	100.00
Toplam		430	95.56	13	2.89	7	1.77	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.14. Deneklerin iştahsız ve sinirli bir şekilde yenen yemeğin vücuda yararlı olup olmadığı konusundaki bilgi durumları

Çizelge 4.41’de deneklerin “iştahsız ve sinirli bir şekilde yenen yemek vücuda yararlı olur mu?” sorusuna verdikleri cevapların açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları görülmektedir.

Çizelge 4.41’de genel örneklem dikkate alındığında; iştahsız ve sinirli bir şekilde yenen yemeğin vücuda yarayıp yaramayacağı sorusunu doğru olarak cevaplandıran deneklerin oranı %72.00’dir. Bu soruya “bilmiyorum” ve “evet yarar” şeklinde cevap verenlerin oranları sıra ile %18.44 ile %9.56’dır.

Aynı çizelgede açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında; ortaokul mezunu deneklerin %78.57’nin, 40 ve üstü yaş grubu deneklerin %77.45’inin, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerinde %78.79’unun bu soruyu doğru olarak cevaplandıkları görülmektedir.

Bilmiyorum cevabını veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %21.43, 20-29 yaş grubunda %25.46, 1-9 yıl evli olanlarda %22.75’dir.

Bu soruya evet yarar cevabını veren deneklerin oranları ise yüksekokul mezunlarında %10.20, 20-29 yaş grubunda %10.26, 10-19 yıl evli olanlarda %10.60’dır.

Çizelge 4.41’den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin iştahsız ve sinirli bir şekilde yenen yemeğin vücuda yararlı olup olmadığı konusundaki bilgi durumları ile eğitim durumları, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

İştahsız ve sinirli yenilen yemek vücuda yararlı olmaz şeklinde cevap veren deneklere bunun nedeni sorulduğunda %53.56’nın doğru, %6.22’inin yanlış, %40.22’inin ise “bilmiyorum” cevabını verdikleri bu araştırmanın bulguları arasındadır.

Çizelge 4.41. Deneklerin “İştahsız ve Sınırlı Şekilde Yenilen Yemeğin Vücuda Yararı Olur mu?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet yarar		Hayır yaramaz		Bilmiyorum		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	-	-	11	78.57	3	21.43	14	100.00
Lise B	17	9.39	127	70.17	37	20.44	181	100.00
Yüksekokul C	26	10.20	186	72.94	43	16.86	255	100.00
Toplam	43	9.56	324	72.00	83	18.44	450	100.00
A-B	-		p>0.05		p>0.05			
A-C	-		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	8	10.26	50	64.10	20	25.46	78	100.00
30-39 E	25	9.26	195	72.22	50	18.52	270	100.00
40 ve üstü F	10	9.80	79	77.45	13	12.75	102	100.00
Toplam	43	9.56	324	72.00	83	18.44	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	16	9.58	113	67.66	38	22.75	167	100.00
10-19 H	23	10.60	159	73.27	35	16.13	217	100.00
20 ve üstü I	4	6.06	52	78.79	10	15.15	66	100.00
Toplam	43	9.56	324	72.00	83	18.44	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Hasipek ve örmeci (1988) çalışan evli kadınlar üzerinde yaptıkları araştırmada, bu soruya doğru olarak cevap verenlerin oranını %85.0 olarak belirlemişlerdir. Doğru cevap veren ve doğru açıklama yapan deneklerin oranı ise %33.33 olarak saptanmıştır.

Malatyahoğlu (1991) Erzincan ili, merkez ilçesi köylerindeki evli kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada, esmer ekmeğin vücuda daha yararlı olduğunu söyleyen deneklerin oranını %64.0 olarak belirlemiştir. Ancak bu deneklerden %58.3'ü nedenini doğru olarak açıklayabilmiştir.

4.3.15. Deneklerin beyaz ekmek ile esmer ekmeğin vücuda sağladığı yarar konusundaki bilgi durumları

Çizelge 4.42'de deneklerin "beyaz ekmek mi yoksa esmer ekmek mi vücuda daha yararlıdır?" sorusuna verdikleri cevapların mutlak ve % değerler halinde dağılımları verilmiştir.

Çizelge 4.42 genel örnekleme göre incelendiğinde, deneklerin %84.22'nin bu soruya doğru, %10.00'unun yanlış, %5.78'inin ise "bilmiyorum" şeklinde cevap verdikleri izlenmektedir.

Aynı çizelge eğitim, yaş evlilik durumu açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; yüksekokul mezunlarının %89.02'i, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %94.12'i ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin %90.91'i bu soruyu doğru olarak cevaplandırmışlardır.

Yanlış cevap verenlerin oranları, ortaokul mezunlarında %14.29, 20-29 yaş grubunda %13.58, 1-9 yıl evli olanlarda %13.17'dir.

Bu soruya bilmiyorum cevabını veren deneklerin oranları ise lise mezunlarında %8.84, 30-39 yaş grubunda ve 1-9 yıl evli olanlarda %7.78'dir.

Çizelge 4.42'den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin beyaz ekmek ile esmer ekmeğin vücuda sağladığı yarar konusundaki bilgi durumları ile eğitim durumları, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Esmer ekmeğin vücut için daha yararlı olduğunu söyleyen deneklere nedeni sorulduğunda deneklerin %69.56'ı doğru %5.78'i yanlış, %24.66'ı "nedenini bilmiyorum" şeklinde cevap vermişlerdir.

Çizelge 4.42. Deneklerin “Beyaz Ekmek mi Yoksa Esmer Ekmek mi Vücuda Daha Yararlıdır?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Doğru		Yanlış		Bilmiyor		Toplam	
		S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim									
Ortaokul	A	11	78.57	2	14.29	1	7.14	14	100.00
Lise	B	141	77.90	24	13.26	16	8.84	181	100.00
Yüksekokul	C	227	89.02	19	7.45	9	3.53	255	100.00
Toplam		379	84.22	45	10.00	26	5.78	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş									
20-29	D	63	80.77	11	13.58	4	5.13	78	100.00
30-39	E	220	81.48	29	10.75	21	7.78	270	100.00
40 ve üstü	F	96	94.12	5	4.90	1	0.98	102	100.00
Toplam		379	84.22	45	10.00	26	5.78	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi									
1-9	G	132	79.04	22	13.17	13	7.78	167	100.00
10-19	H	187	86.18	19	8.76	11	5.07	217	100.00
20 ve üstü	I	60	90.91	4	6.07	2	3.03	66	100.00
Toplam		379	84.22	45	10.00	26	5.78	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.3.16. Deneklerin su içmenin insanı şişmanlatıp şişmanlatmadığı konusundaki bilgi durumları

Deneklere “su insanı şişmanlatır mı?” diye sorulmuş ve alınan cevapların dağılımı çizelge 4.43’de verilmiştir.

Çizelge 4.43 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %77.56’nın su içmenin insanı şişmanlatmayacağını, %12.22’nin şişmanlatacağını söyledikleri, %10.22’nin ise bu konu hakkında herhangi bir bilgisinin olmadığını belirttikleri izlenmektedir.

Çizelge 4.43’e açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında; yüksekokul mezunlarının %82.35’i, 40 ve üstü yaş grubundakilerin %85.29’u, 1-9 yıl evli olanlarında %80.81’i “su içmenin insanı şişmanlatmayacağı” doğru cevabını verdikleri görülmektedir.

Bu soruya evet cevabını veren deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %28.57, 30-39 yaş grubunda %14.07, 10-19 yıl evli olanlarda %15.21’dir.

Soruyu bilmiyorum şeklinde cevaplayan deneklerin oranları ise lise mezunlarında %16.02, 20-29 yaş grubunda %15.54, 10-19 yıl evli olanlarda %13.38’dir.

Çizelge 4.43’den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin “su insanı şişmanlatır mı?” sorusuna verdikleri cevaplar ile eğitim durumları, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Suyun insanı şişmanlatmayacağını söyleyen deneklere bunun nedeni sorulmuş ve deneklerin %46.89’nun “suyun enerjisi yoktur” doğru cevabını verdikleri saptanmıştır. Bu soruya “yanlış” cevap verenlerin oranı %12.00, “nedenini bilmiyorum” cevabını verenlerin oranı da %41.11’dir.

Çizelge 4.43. Deneklerin “Su İnsanı Şişmanlatır mı?” Sorusuna Verdikleri Cevapların Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet		Hayır		Bilmiyor		Genel toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	4	28.57	8	57.14	2	14.29	14	100.00
Lise B	21	11.60	131	72.38	29	16.02	181	100.00
Yüksekokul C	30	11.76	210	82.35	15	5.88	255	100.00
Toplam	55	12.22	349	77.56	46	10.22	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	6	7.69	63	80.77	9	15.54	78	100.00
30-39 E	38	14.07	199	73.70	33	12.22	270	100.00
40 ve üstü F	11	10.78	87	85.29	4	3.92	102	100.00
Toplam	55	12.22	349	77.56	46	10.22	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	16	9.85	135	80.81	16	9.58	167	100.00
10-19 H	33	15.21	155	71.43	29	13.38	217	100.00
20 ve üstü I	6	9.09	59	89.39	1	1.52	66	100.00
Toplam	55	12.22	349	77.56	46	10.22	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Sürücüoğlu (1986) çalışan kadınların beslenme bilgisini saptamak amacıyla çalışmada, “suyun insanı şişmanlatmayacağı” soruna doğru cevap veren deneklerin oranını %71.16 olarak belirlemiştir.

4.3.17. Deneklerin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına dikkat etme durumları

Deneklerin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına dikkat edip etmedikleri sorulmuş ve alınan cevaplar Çizelge 4.44’de verilmiştir.

Çizelge 4.44 genel örnekleme göre incelendiğinde deneklerin %73.55’nin öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına dikkat ettikleri, %22.41’nin bazen dikkat ettikleri, %4.00’nin ise hiç dikkat etmedikleri izlenmektedir.

Aynı çizelge eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; yüksekokul mezunlarının %79.22’i, 20-29 yaş grubundaki deneklerin %78.20’i, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin de %72.73’ü öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir.

Bazen dikkat eden deneklerin oranları yüksekokul mezunlarında %28.57, 40 ve üstü yaş grubunda %23.53, 20 ve üstü yaş grubunda %24.24’dür.

Öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına hiç dikkat etmeyen deneklerin oranları ortaokul mezunlarında %14.29, 30-39 yaş grubunda %5.19, 1-9 yıl evli olan deneklerde %4.79’dur.

Çizelge 4.44’den görüldüğü gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin öğün planlarken bir kaç besinin bir arada olmasına dikkat etme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.44. Deneklerin Öğün Planlarken Bir Kaç Besinin Bir Arada Olup Olmamasına Dikkat Etme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Evet		Hayır		Bazen		Genel toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	8	57.14	2	14.29	4	28.57	14	100.00
Lise B	121	66.80	10	5.52	50	27.62	181	100.00
Yüksekokul C	202	79.22	6	2.35	47	18.43	255	100.00
Toplam	331	73.55	18	4.00	101	22.41	450	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	61	78.20	2	2.56	15	19.23	78	100.00
30-39 E	194	71.85	14	5.19	62	22.96	270	100.00
40 ve üstü F	76	74.51	2	1.96	24	23.53	102	100.00
Toplam	331	73.55	18	4.00	101	22.41	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	120	72.46	8	4.79	38	22.75	167	100.00
10-19 H	162	74.65	8	3.69	47	21.66	217	100.00
20 ve üstü I	48	72.73	2	3.03	16	24.24	66	100.00
Toplam	331	73.55	18	4.00	101	22.41	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.45’de deneklerin öğün planlarken bir kaç besinin bir arada olmasına neden dikkat etmediklerinin açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı verilmiştir.

Çizelge 4.45. Deneklerin Öğün Planlarken Bir Kaç Besinin Bir arada Olmasına Neden Dikkat Etmediklerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Zamanım olmuyor		Ekonomik neden		Ne varsa pişiyor		Genel toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim								
Ortaokul A	1	16.67	2	33.33	3	50.00	6	100.00
Lise B	17	28.33	5	8.33	38	63.34	60	100.00
Yüksekokul C	24	45.28	5	9.44	24	45.28	53	100.00
Toplam	42	35.29	12	10.08	65	54.62	119	100.00
A-B	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş								
20-29 D	7	41.18	2	11.76	8	47.06	17	100.00
30-39 E	29	38.16	6	7.89	41	53.95	76	100.00
40 ve üstü F	6	23.08	4	15.38	16	61.54	26	100.00
Toplam	42	35.29	12	10.08	65	54.62	119	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi								
1-9 G	17	36.96	3	6.52	26	56.52	46	100.00
10-19 H	22	40.00	6	10.91	27	49.09	55	100.00
20 ve üstü I	3	16.67	3	16.67	12	66.66	18	100.00
Toplam	42	35.29	12	10.08	65	54.62	119	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.45’de araştırma materyalini oluşturan deneklerin tümü incelendiğinde %54.62’inin evde ne varsa onu pişirdiği için, %35.29’nun zamanı olmadığı için, %10.08’nin ekonomik nedenlerden dolayı öğün planlarken bir kaç besin maddesinin bir arada olmasına bazen veya hiç dikkat etmedikleri izlenmektedir.

Aynı çizelgede açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında; lise mezunu deneklerin %63.34'ü, 30-39 yaş grubundakilerin %53.95'i, 1-9 yıl evli olan deneklerin %56.52'si evde ne varsa onu pişirdiklerini belirtirken; zamanı olmadığı için dikkat etmeyen denekler arasında ise en yüksek oranları %45.28 oranı ile yüksekokul mezunu denekler, %41.18 oranı ile 20-29 yaş grubundakiler, %40.00 oranı ile 10-19 yıl evli olan denekler almaktadır. Ekonomik nedenlerden dolayı öğün planlarken birkaç besinin bir arada olmasına bazen dikkat ettiklerini veya hiç dikkat etmediğini belirtenlerde en yüksek oranlar ortaokul mezunları; (%33.33), 40 ve üstü yaş grubundaki denekler (%15.38) ile 20 ve üstü yıl evli arasında evli olan deneklerdir (%16.67).

Çizelge 4.45'de görüleceği gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin öğün planlarken bir kaç besinin bir arada olmasına bazen veya hiç dikkat etmeme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sevenay (1996) yaptığı araştırmada; öğün planlarken bir kaç besinin bir arada olmasına dikkat etmeyen deneklerin %40.86'nın evde ne varsa o piştiği için, %30.11'nin zamanı olmadığı için, %29.03'ünün ekonomik nedenlerden dolayı dikkat etmediğini saptamıştır.

4.3.18. Deneklerin kahvaltıda içilmesi gereken en iyi içeceği bilme durumları

Deneklere çay, ıhlamur, süt, taze sıkılmış meyve suyu arasında hangisinin kahvaltıda peynir veya yumurta yanında içilmesi gerektiği sorulmuş ve alınan cevaplar Çizelge 4.46'da verilmiştir.

Çizelge 4.46 genel örnekleme göre incelendiğinde; kahvaltıda yumurta ve peynir yanında deneklerin %76.00'ı, çayı %14.22'i taze sıkılmış meyve suyu, %7.78'i süt ve %2.00'i ıhlamur içilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; yüksekokul mezunlarının %18.82'i, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %22.55'i, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerinde %19.73'ü kahvaltıda peynir ve yumurta yanında taze sıkılmış meyve suyu içilmesi gerektiğini belirtmişlerdir.

Çizelge 4.46'dan anlaşılacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin kahvaltıda içilmesi gereken en iyi içeceği bilme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.46. Deneklerin Kahvaltıda Yumurta ve Peynir Yanında İçmesi Gereken İçeceği Bilme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler	Çay		İhlamur		Süt		T.S.M.S.		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim										
Ortaokul A	11	78.57	-	-	2	14.29	1	7.14	14	100.00
Lise B	145	80.11	5	2.76	16	8.84	15	8.29	181	100.00
Yüksekokul C	186	72.94	4	1.57	17	6.67	48	18.82	255	100.00
Toplam	342	76.00	9	2.00	35	7.78	64	14.22	450	100.00
A-B	p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
A-C	p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
B-C	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş										
20-29 D	60	76.92	1	1.28	7	8.97	10	12.82	78	100.00
30-39 E	212	78.52	4	1.48	23	8.52	31	11.48	270	100.00
40 ve üstü F	70	68.63	4	3.92	5	4.90	23	22.55	102	100.00
Toplam	342	76.00	9	2.00	35	7.78	64	14.22	450	100.00
D-E	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi										
1-9 G	129	77.25	3	1.80	9	5.39	26	15.15	167	100.00
10-19 H	162	74.65	6	2.76	24	11.06	25	11.52	217	100.00
20 ve üstü I	51	77.27	-	-	2	3.03	13	19.73	66	100.00
Toplam	342	76.00	9	2.00	35	7.78	64	14.22	450	100.00
G-H	p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I	p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
H-I	p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			

T.S.M.S.: Taze sıkılmış meyve suyu

4.3.19. Deneklerin hangi yiyecekleri bir arada tüketmenin dengeli beslenme sağladığı bilme durumları

Araştırma materyalini oluşturan deneklere hangi yiyecekleri bir arada tüketmenin yeterli ve dengeli beslenme sağladığı sorulmuş ve alınan cevaplar mutlak ve % değerlerle Çizelge 4.47’de gösterilmiştir.

Çizelge 4.47 genel örnekleme göre incelendiğinde; kuru fasulye-bulgur pilavı-ayran cevabını veren deneklerin oranının %65.33, zeytinyağlı sarma-domates salatası-komposto cevabını verenlerin oranının %26.22, çorba-pirinç pilavı baklava cevabını verenlerin oranının %2.89 ve bu soruya “bilmiyorum” cevabını verenlerin oranının %5.56 olduğu izlenmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında; yüksekokul mezunu deneklerin %68.24’ünün, 40 ve üstü yaş grubundaki deneklerin %78.43’ünün ve 20 ve üstü yıl evli olan deneklerin de %75.76’nın bu soruyu doğru olarak cevaplandıkları görülmektedir.

Çizelge 4.47’den anlaşılabacağı gibi yapılan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre, deneklerin hangi yiyecekleri bir arada tüketmenin yeterli ve dengeli beslenme sağladığını bilme durumları ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Çizelge 4.47. Deneklerin Yiyeceklerin Hangisinin Besin Değeri Bakımından Yeterli ve Dengeli Olduğunu Bilme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

		Kuru fasulye Bulgur pilavı Ayrar		Pirinç pilavı Çorba Baklava		Zeytinyağlı sarma Komposto Domates salatası		Bilmiyor		Toplam	
Açıklayıcı değişkenler		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim											
Ortaokul	A	9	64.29	-	-	5	35.71	-	-	14	100.00
Lise	B	111	61.33	5	2.76	53	29.28	12	6.63	181	100.00
Yüksekokul	C	174	68.24	8	3.14	60	23.53	13	5.09	255	100.00
Toplam		294	65.33	13	2.89	118	26.22	25	5.56	450	100.00
A-B		p>0.05		-		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		-		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş											
20-29	D	41	52.56	2	2.56	28	35.90	7	8.97	78	100.00
30-39	E	173	64.07	11	4.07	71	26.30	15	5.56	270	100.00
40 ve üstü	F	80	78.43	-	-	19	18.63	3	2.94	102	100.00
Toplam		294	65.33	13	2.89	118	26.22	25	5.56	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi											
1-9	G	93	55.69	6	3.59	56	33.53	12	7.19	167	100.00
10-19	H	151	69.59	7	3.23	48	22.12	11	5.07	217	100.00
20 ve üstü	I	50	75.76	-	-	14	21.21	2	3.03	66	100.00
Toplam		294	65.33	13	2.89	118	26.22			450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		-		p>0.05		p>0.05			

4.3.20. Deneklerin Beslenme Bilgi Düzeyleri

Günümüzün en büyük sorunlarından biri de gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerdeki beslenme yetersizliği, dengesizliği ve aşırı beslenme sorunudur. Beslenmenin yetersiz ve dengesiz oluşunun nedenlerinden birisi olan bilgi yetersizliği ve sonucu yerleşen yanlış alışkanlıklardır. Bu durumları önlemek için kadının beslenme bilgi düzeyini yükseltmek gerekir. Beslenme bilgi düzeyi yükseldiği zaman besinler en iyi şekilde değerlendirildiği gibi yanlış alışkanlık ve uygulamalarda düzeltilecektir (Sürücüoğlu 1986). Bütün bu nedenlerle deneklerin beslenme bilgi düzeylerini değerlendirebilmek için beslenme bilgilerine ilişkin sorular puanlandırılmıştır. Bu soruların tümüne doğru cevap verildiğinde alınacak toplam puan 100 olup, puanların değerlendirilmesinde 40 puan ve aşağısı yetersiz, 41-60 puan arası yeterli, 61-80 puan arası iyi ve 81-100 puan arası çok iyi olarak kabul edilmiştir. Yapılan puanlamaya göre deneklerin beslenme bilgi düzeylerine göre dağılımları Çizelge 4.48’de verilmiştir.

Çizelge 4.48 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %47.78’nin iyi, %32.67’nin yeterli, %10.89’nun çok iyi ve %8.67’nin yetersiz bilgi düzeyine sahip oldukları görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında; lise mezunlarının %48.62’i, 40 ve üstü yaş grubundakilerin %52.94’ü, 20 ve üstü yıl evli olanların %54.55’i iyi beslenme bilgi düzeyine sahipken, yeterli beslenme düzeyine sahip olan denekler arasında en yüksek oranların ortaokul mezunları (%35.71), 30-39 yaş grubundakiler (%36.30) ve 1-9 yıl evli olan denekler (%40.12) arasında olduğu Çizelge 4.48’den izlenmektedir.

Çizelge 4.48’den anlaşılabacağı gibi uygulanan oranlar arası farklılık testinin sonuçlarına göre deneklerin beslenme bilgi düzeyleri ile eğitim düzeyleri, yaş grupları ve evlilik süreleri arasındaki fark istatistiksel yönden önemsizdir.

Sürücüoğlu (1986), Hasipek ve örmeci (1988) ve Sevenay (1996) yaptıkları çalışmalarında, iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olan deneklerin oranını sıra ile %46.51, %31.67, %31.92 olarak saptamışlardır.

Çizelge 4.48. Deneklerin Beslenme Bilgi Düzeyleri Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

		Yetersiz		Yeterli		İyi		Çok iyi		Genel toplam	
Açıklayıcı değişkenler		S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim											
Ortaokul	A	4	28.57	5	35.71	5	35.75	-	-	14	100.00
Lise	B	26	14.36	64	35.36	88	48.62	3	1.66	181	100.00
Yüksekokul	C	9	3.53	78	30.59	122	47.84	46	18.04	255	100.00
Toplam		39	8.67	147	32.67	215	47.78	49	10.89	450	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05		p>0.05		-			
A-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05		-			
B-C		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Yaş											
20-29	D	10	12.82	28	35.90	37	47.44	3	3.85	78	100.00
30-39	E	24	8.89	98	36.30	124	45.93	24	8.89	270	100.00
40 ve üstü	F	5	4.90	21	20.59	54	52.94	22	21.57	102	100.00
Toplam		39	8.67	147	32.67	215	47.78	49	10.89	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi											
1-9	G	18	10.58	67	40.12	74	44.31	8	4.79	167	100.00
10-19	H	19	8.76	64	29.49	105	48.39	29	13.36	217	100.00
20 ve üstü	I	2	3.03	16	24.24	36	54.55	12	18.18	66	100.00
Toplam		39	8.67	147	32.67	215	47.78	49	10.89	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05		p>0.05		p>0.05			

4.4. Deneklerin Ev Teknolojisi İle Ürettikleri Besinler

Ülkemizde geleneksel olarak, özellikle kırsal kesimde yaşayan ve kırdan kente göç eden aileler tarafından ev teknolojisi ile çeşitli besinler üretilmektedir. Son yıllarda

kentlerde yaşayan ailelerde de bu besinlerin üretim ve tüketimlerinde giderek bir artış görölmektedir.

Meyve ve sebzenin yeterli miktarda yetiştirildiği ölkemizde bu yiyeceklerin bol ve ucuz olduğu zamanlarda çeşitli yöntemlerle saklanarak, kıt ve pahalı oldukları zamanlarda kullanılması ile hazır yiyecek satın almaya ödenen miktarlar azalmaktadır. Böylece aileye ekonomik yönden katkı sağlamış olmaktadır. Ayrıca ev teknolojisi ile besin üretimini her aile kendisi yaptığı için, hazır olarak satın alınanlardan daha kaliteli, güvenilir olması, evde hazır olarak bulunması ve ailenin yemek hazırlamak için zaman kaybını önlemesi bakımından aile beslenmesine olumlu katkıda bulunmaktadır (Ersoy 1989 b).

Bu nedenlerle araştırmamızın materyalini oluşturan deneklere “ev teknolojisi ile besin üretir misiniz?” sorusu yöneltilmiş alınan cevaplar açıklayıcı değişkenlere göre Çizelge 4.49’da mutlak ve % değerler şeklinde verilmiştir.

Çizelge 4.49. Deneklerin Ev Teknolojisi İle Besin Üretme Durumlarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Açıklayıcı değişkenler		Hazırlar		Hazırlamaz		Toplam	
		S	%	S	%	S	%
Eğitim							
Ortaokul	A	11	78.57	3	21.43	14	100.00
Lise	B	160	88.40	21	11.60	181	100.00
Yüksekokul	C	231	90.59	24	9.41	255	100.00
Toplam		432	89.33	48	10.68	480	100.00
A-B		p>0.05		p>0.05			
A-C		p>0.05		p>0.05			
B-C		p>0.05		p>0.05			
Yaş							
20-29	D	65	83.33	13	16.67	78	100.00
30-39	E	245	90.74	25	9.26	270	100.00
40 ve üstü	F	92	90.20	10	9.80	102	100.00
Toplam		402	89.33	48	10.67	450	100.00
D-E		p>0.05		p>0.05			
D-F		p>0.05		p>0.05			
E-F		p>0.05		p>0.05			
Evlilik süresi							
1-9	G	146	87.43	21	12.57	167	100.00
10-19	H	196	90.32	21	9.68	217	100.00
20 ve üstü	I	60	90.91	6	9.09	66	100.00
Toplam		402	89.33	48	10.67	450	100.00
G-H		p>0.05		p>0.05			
G-I		p>0.05		p>0.05			
H-I		p>0.05		p>0.05			

Çizelge 4.49 genel toplama göre incelendiğinde, deneklerin %89.33'ünün ev teknolojisi ile besin ürettiği, %10.68'inin de üretmediği görülmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında; yüksekokul mezunu deneklerin %90.59'nun, 30-39 yaş grubundaki deneklerin %90.74'ünün, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerinde %90.91'nin ev teknolojisi ile besin ürettiği izlenmektedir.

Ev teknolojisi ile besin üreten deneklere “ hangi ürünleri hazırladıkları da sorulmuş olup, alınan cevaplar Çizelge 4.50’de verilmiştir.

Ateş ve arkadaşları (1986) düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik semtlerde yaşayan kadınların sıra ile %83.3, %81.7, %87.5'inin ev teknolojisi ile besin ürettiklerini belirlerken, Aytekin'de (1993) yapılan bir çalışmada; en çok hazırlanan yiyeceklerin turşu (%71.94), reçel (%63.33), sebze kurutma (%53.61) ve tarhana (%53.83) olduğunu saptamıştır.

Tarhana	Bulgur	Erişte	Peynir	Sebze kurutma	Meyve kurutma	Sebze do
---------	--------	--------	--------	---------------	---------------	----------

Çizelge 4.50 (devam) Deneklerin ev teknolojisi ile ürettikleri besinlere göre

[illegible]

4.5. Deneklerin Bazı Yiyecek ve İçeceklerin Tüketim Sıklıkları

Araştırma materyalini oluşturan deneklere çeşitli yiyecek ve içecek maddelerini ne sıklıkta tükettikleri sorulmuş ve alınan cevapların dağılımları çizelgelerde mutlak ve % değerler halinde verilmiştir.

4.5.1. Deneklerin et tüketim sıklıkları

Deneklerin et tüketim sıklıkları Çizelge 4.51’de mutlak ve % değerler halinde sayfa 118’de verilmiştir.

Çizelge 4.51’den araştırma materyalini oluşturan deneklerin tümü incelendiğinde; günaşırı et tüketimlerinin oranının %41.33, haftada bir tüketenlerin oranının %27.33, her gün tüketenlerin oranının %21.11, 15 günde bir tüketenlerin oranının %5.78, ayda bir tüketenlerin oranının %1.56, seyrek tüketenlerin oranının %0.22 ve hiç tüketmeyenlerin oranının ise %2.67 olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.51 açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde ise; günaşırı et tüketen deneklerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %42.35, 20-29 yaş grubunda olanlarda %45.57, 1-9 yıl evli olanlarda %45.51 olduğu izlenmektedir.

Etin her gün tüketilme durumlarına göre alınan yüzde tüketim puanları yüksekokul mezunlarında 79.93, 40 ve üstü yaş grubunda olanlarda 76.96, 1-9 yıl evli olanlarda 77.45’tür.

4.5.2. Deneklerin tavuk-balık tüketim sıklıkları

Çizelge 4.52’de deneklerin tavuk-balık eti tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları sayfa 119’da gösterilmektedir.

Çizelge 4.52’de deneklerin tümü dikkate alınarak incelendiğinde; haftada bir tavuk-balık eti tüketen deneklerin oranının %64.22 olduğu görülmektedir. Günaşırı ve 15 günde bir tavuk-balık eti tüketenlerin oranı ile ayda bir ve seyrek tavuk-balık eti tüketenlerin oranı birbirine yakın olup sırası ile %14.00, %13.78, % 2.44 ile %2.00’dır. Tavuk-balık etini her gün tüketenlerin oranı ise %0.89 olarak belirlenmiştir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde haftada bir tavuk- balık eti tüketen deneklerin oranlarının ortaokul mezunlarında %71.43, 40 ve üstü yaş grubunda %73.53, 10-19 yıl evli olan deneklerde %70.51 olduğu görülmektedir.

Tavuk ve balık etinin her gün tüketilme durumuna göre hesaplanan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 65.82, 30-39 yaş grubu deneklerde 63.51, 10-19 yıl evli olan deneklerde 64.13'tür.

4.5.3. Deneklerin sakatat tüketim sıklıkları

Çizelge 4.53'de deneklerin sakatat tüketim sıklıklarının dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler, sayfa 120'de yer almaktadır.

Çizelge 4.53 genel kapsam üzerinden incelendiğinde; deneklerin %45.11 gibi büyük bir çoğunluğunun seyrek olarak sakatat tükettiği görülmektedir. Ayda bir, on beş günde bir ve haftada bir sakatat tüketenlerin oranları sırası ile %16.00, %10.67 ve %7.11, her gün ve gınaşırı tüketenlerin oranı ise aynı olup %0.22'dir. Deneklerin %20.67'i hiç sakatat tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında, sakatatı seyrek tüketenlerin oranları ortaokul mezunlarında (%64.29), 30-39 yaş grubunda %45.72 ve 10-19 yıl evli olanlarda (%45.16) en yüksek değere ulaşmaktadır.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 23.99, 20-29 yaş grubundaki deneklerde 27.64 ve 1-9 yıldır evli olan deneklerde ise 24.05'dir.

4.5.4. Deneklerin salam-sosis tüketim sıklıkları

Deneklerin salam-sosis tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları çizelge 4.54'de olduğu gibidir (sayfa 121).

Çizelge 4.54 genel toplam üzerinden incelendiğinde; deneklerin %33.11'nin salam-sosisi seyrek olarak tükettikleri görülmekte olup, %26.22'sinin hiç tüketmediği, haftada bir tüketenlerde ise bu oranın %15.11 olduğu izlenmektedir. Salam-sosisi ayda

bir, 15 günde bir, günaşırı ve her gün tüketenlerin oranı sırası ile %9.56, %6.89, %5.78 ve %3.33'd r.

Aynı  izelgeye açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında, seyrek olarak salam-sosis tüketenlerin oranlarının ortaokul mezunlarında %50.00, 20-29 yaş grubunda olanlarda %37.97, ve 1-9 yıl evli olanlarda %34.13 olduğu izlenmektedir.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunu deneklerde 33.07, 30-39 yaş grubunda 29.43, 1-9 yıl evli olan deneklerde 31.44'tür.

4.5.5. Deneklerin süt tüketim sıklıkları

Araştırmaya alınan deneklerin süt tüketim sıklıklarını gösteren mutlak ve yüzde değerler  izelge 4.55'de (sayfa 122) verilmiştir.

Çizelge 4.55 genel toplam üzerinden incelendiğinde, deneklerin %53.96'nın her gün süt tüketmekte olduğu, günaşırı, haftada bir, seyrek ve 15 günde bir, süt tüketenlerin oranının ise, sırası ile %22.22, %14.22, %4.44, %1.56 ve %0.67 olduğu görülmektedir. Hiç süt t ketmeyenlerde bu oran ise % 3.33'd r.

Eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenleri dikkate alındığında, her gün süt tüketenler en yüksek oranlarda, lise mezunları (%56.35), 30-39 yaş grubunda bulunan (%56.51) ve 1-9 yıl evli olan deneklerde (%56.29) görülmektedir.

Sütün her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında %91.24, 30-39 yaş grubunda olan deneklerde 83.64, 1-9 yıl evli olan deneklerde 84.43'tür.

4.5.6. Deneklerin yoğurt tüketim sıklıkları

Çizelge 4.56'da deneklerin yoğurt tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları sayfa 123'de yer almaktadır.

Çizelge 4.56'da araştırma kapsamındaki deneklerin tümü dikkate alınarak incelendiğinde; %58.67'inin her gün yoğurt tüketmekte oldukları, yoğurdu günaşırı,

haftada bir, seyrek, 15 günde bir, ayda bir tüketenlerin oranlarının ise, sırası ile %25.78, %9.33, %1.78, %1.56 ve 0.67 olduğu görülmektedir. Deneklerin %2.22'i ise hiç yoğurt tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Aynı çizelgeye ve açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında ise, her gün yoğurt tüketen deneklerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %60.39, 40 ve üstü yaş grubunda olanlarda %60.78, 1-9 yıl evli olanlarda %62.28 olduğu izlenmektedir.

Her gün yoğurdun tüketilme durumlarına göre alınan yüzde tüketim puanları yüksekokul mezunlarında 89.61, 40 ve üstü yaş grubundakilerde 88.07, 1-9 evli olanlarda 90.32'dir.

4.5.7. Deneklerin peynir tüketim sıklıkları

Deneklerin peynir tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları Çizelge 4.57 görülmektedir (sayfa 124).

Çizelge 4.57'den de anlaşılabacağı gibi genel örneklerdeki deneklerin %90.44'ü peyniri her gün tüketmektedir. Gün aşırı, haftada bir, 15 günde bir, tüketenlerin oranı sıra ile %4.89, %1.56, %0.67'dir. Peyniri ayda bir tüketenlerin oranı %0.44 iken seyrek tüketenlerin oranı bunun yarısı kadar olup, bu oran %0.22'dir. Hiç peynir tüketmeyenlerin oranı ise %1.78'dir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde, her gün peynir tüketenlerde en yüksek oranlar lise mezunu deneklerde %92.27, 30-39 yaş grubunda %91.45, 10-19 yıl arası evli olanlarda %91.24 olarak saptanmıştır.

Peynirin her gün tüketilmesi halinde alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 96.80, 30-39 yaş grubundakilerin de 96.41, 10-19 yıl evli olan deneklerde 96.39'dur.

4.5.8. Deneklerin yumurta tüketim sıklıkları

Deneklerin yumurta tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları Çizelge 4.58'de olduğu gibidir (sayfa 125).

Çizelge 4.58 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %43.11'inin yumurtayı her gün tükettikleri izlenmektedir. Yumurtayı gınaşırı, haftada bir, hiç tüketmeyen ve seyrek tüketenlerin oranları sırası ile %30.44, %18.67, %3.11 ve %1.11'dir. Yumurtayı 15 günde bir ve ayda bir tüketenler ayrı oranlarda olup, bu oran %1.78'dir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında ise; her gün yumurta tüketen deneklerin oranlarının ortaokul mezunlarında %50.00, 30-39 yaş grubundakilerde %45.35, 1-9 yıl evli olanlarda %47.31 olduğu izlenmektedir.

Yumurtanın her gün tüketilmesi halinde alınacak puana göre yüzde kaç puan aldığına bakıldığında; lise mezunlarının 83.89, 30-39 yaş grubundakilerin 83.21, 1-9 yıl evli olan deneklerin 85.23 olduğu görülmektedir.

4.5.9. Deneklerin bulgur pilavı tüketim sıklıkları

Çizelge 4.59 deneklerin bulgur pilavı tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları göstermektedir (sayfa 126).

Çizelge 4.59'da görüldüğü gibi genel örneklemdaki deneklerin %28.89'u haftada bir, %26.00'ı 15 günde bir, %19.96'sı seyrek ve %14.00'ü ayda bir bulgur pilavı tüketmektedir. Hiç tüketmeyen ve gınaşırı tüketenlerin oranları birbirlerine yakın olup sırası ile %5.78 ile %5.11'dir. Bulgur pilavının her gün tüketilme oranı ise oldukça düşüktür (%0.89).

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde ise, haftada bir bulgur pilavı tüketen deneklerin oranlarının lise mezunlarında %29.83, 30-39 yaş grubundakilerde %33.09, 10-19 yıl evli olanlarda %33.64 olduğu görülmektedir.

Bulgur pilavının her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı; lise mezunu deneklerde 46.22, 30-39 yaş grubundaki deneklerde 47.96, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde 47.22'dir.

4.5.10. Deneklerin pirinç pilavı tüketim sıklıkları

Çizelge 4.60'da deneklerin pirinç pilavı tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları sayfa 127'de verilmektedir.

Çizelge 4.60'da genel örneklemede en yüksek oran %52.22 oranı ile haftada bir haftada bir tüketilme sıklığında olup, bu oranı %22.44 oranı ile gınaşırı ve %12.89 oranı ile 15 günde bir tüketilme sıklıkları izlenmektedir. Seyrek, ayda bir ve her gün tüketilme oranları oldukça düşüktür (sıra ile %4.22, %3.78, %1.78). Pirinç pilavını hiç tüketmeyen oranı ise %2.67'dir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında, pirinç pilavını haftada bir tüketen deneklerin oranlarının yüksek okul mezunlarında %53.73, 40 ve üstü yaştakilerde %55.88, 20 ve üstü yıl evli olanlarda %54.55 olduğu görülmektedir.

Pirinç pilavının her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı; yüksekokul mezunu deneklerde 65.62, 20-29 yaş grubundakilerde 66.88, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde 65.66'dır.

4.5.11. Deneklerin börek, hamur işleri vs. tüketim sıklıkları

Çizelge 4.61'den deneklerin börek, hamur işleri vs. tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları izlenmektedir (sayfa 128).

Çizelge 4.61'de genel örneklemedeki deneklerin börek, hamur işleri vs. tüketim sıklığında en yüksek oran %42.22 ile hafta da bir tüketim sıklığındadır. 15 günde bir tüketenlerde bu oran %33.11'dir. Ayda bir, seyrek, gınaşırı ve her gün tüketenlerde bu oranlar sırası ile %10.22, %2.22 ve %0.44'tür. Hiç börek hamur işleri vs. tüketmeyenlerin oranı ise %2.44'tür.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde, haftada bir börek, hamur işleri vs. tüketenlerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %45.88, 20-29 yaş grubundakilerde %48.10, 10-19 yıl evli olanlarda %46.54 olduğu görülmektedir.

Börek, hamur işleri vs. her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları, ortaokul mezunlarında 57.14, 20-29 yaş grubundakilerde 54.64, 1-9 yıl evli olan deneklerde 52.30'dur.

4.5.12. Deneklerin makarna tüketim sıklıkları

Çizelge 4.62'de deneklerin makarna tüketim sıklıklarının dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler, sayfa 129'da yer almaktadır.

Çizelge 4.62'de genel örneklemdaki deneklerin %46.89'unun haftada bir, %27.78'inin 15 günde bir, %8.44'ünün ayda bir, %7.78'inin seyrek, %5.56'nın gınaşırı, %0.67'inin her gün makarna tükettikleri görülmektedir. Deneklerin %2.89'u ise hiç makarna tüketmemektedir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak incelendiğinde, haftada bir makarna tüketenlerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %47.84, 30-39 yaş grubundakilerde %48.70, 10-19 yıl evli olanlarda %52.53 olduğu izlenmektedir.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları ise, ortaokul mezunlarında 55.95, 30-39 yaş grubundakilerde 55.82, 10-19 yıl evli olan deneklerde 55.99'dur.

4.5.13. Deneklerin kurubaklagil yemekleri tüketim sıklıkları

Deneklerin kurubaklagil yemekleri tüketim sıklıkları Çizelge 4.63'de mutlak ve % değerler halinde sayfa 130'da verilmiştir.

Çizelge 4.63'den izlendiği gibi, genel örneklem dahilindeki deneklerin %39.56'nın haftada bir, % 33.63'ünün günde bir, %12.44'ünün seyrek olarak kurubaklagil yemekleri tükettikleri, gınaşırı ve hiç tüketmeyen deneklerin oranlarının birbirinin her gün tüketen deneklerin oranı ise %0.44'tür.

Çizelge 4.63 açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde, haftada bir kurubaklagil yemekleri tüketen deneklerin grubundakilerde %41.64, 10-19 yıl evli olanlarda %41.47 olduğu izlenmektedir.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları yüksekokul mezunlarında 53.20, 30-39 yaş grubundakilerde 52.73, 10-19 yıl evli olanlarda 52.53'tür.

4.5.14. Deneklerin etli sebze yemekleri tüketim sıklıkları

Deneklerin etli sebze yemekleri tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları Çizelge 4.64'de gösterilmektedir (sayfa 131).

Çizelge 4.64'de araştırma materyalini oluşturan deneklerin tümü incelendiğinde %42.00'nın gınaşırı, %34.67'inin haftada bir gün, %14.89'unun her gün, %3.56'nın 15 günde bir %0.89'unun seyrek, %0.67'inin ayda bir etli sebze yemeği tükettiği izlenmektedir. Etli sebze yemeği tüketmeyen denekler ise %3.33 oranındadır.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında ise, gınaşırı etli sebze yemeği tüketen deneklerin oranlarının ortaokul mezunlarında %50.00, 30-39 yaş grubundakilerde %46.84, 10-19 yıl evli olanlarda %47.47 olduğu görülmektedir.

Etli sebze yemeğin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 76.73, 40 ve üstü yaş grubundakilerde 76.47, 20 ve üstü yıl evli olanlarda 76.26'dır.

4.5.15. Deneklerin zeytinyağlı sebze yemeği tüketim sıklıkları

Deneklerin açıklayıcı değişkenlere göre zeytinyağlı sebze yemekleri tüketim sıklıklarının dağılımları Çizelge 4.65'de olduğu gibidir (sayfa 132).

Çizelge 4.65 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin %43.56'nın haftada bir, %16.89'nun gınaşırı, %15.11'nin 15 günde bir, % 6.89'unun seyrek, %6.22'nin her gün, %5.33'nün de ayda bir zeytinyağlı sebze yemeği tükettikleri görülmektedir. Zeytinyağlı sebze yemeğini hiç tüketmeyenlerin oranı %6.00'dır.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında, en yüksek orana %46.67 ile haftada bir zeytinyağlı sebze tüketen yüksekokul mezunları sahip olup, bunu %45.57 ile 20-29 yaş grubundakiler ve %46.54 ile 10-19 yıl evli olan deneklerin izlediği görülmektedir.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları, ortaokul mezunlarında 65.48, 40 ve üstü yaş grubundakilerde 64.71, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde 67.17'dir.

4.5.16. Deneklerin etli sarma-dolma yemekleri tüketim sıklıkları

Çizelge 4.66'da deneklerin etli sarma-dolma tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları sayfa 133'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.66'da deneklerin tümü dikkate alınarak incelendiğinde; 15 günde bir etli sarma-dolma tüketen deneklerin oranının %35.11 olduğu görülmektedir. Bu oranı %33.11 ile haftada bir kez, %14.67 oranı ile ayda bir kez, %10.00 oranı ile seyrek, %35.11 olduğu görülmektedir. Bu oranı %33.11 ile haftada bir kez, %1.56 oranı ile gınaşırı, %0.22 ile her gün tüketen denekler izlenmektedir. Etli sarma-dolma yemekleri tüketmeyenlerin oranı %5.33'tür.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde, 15 günde bir etli sarma-dolma tüketen deneklerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %50.00, 20-29 yaş grubunda %37.97 ve 1-9 yıl evli olan deneklerde %38.32 olduğu görülmektedir.

Etli sarma-dolma yemeklerinin her gün tüketilme durumuna göre hesaplanan yüzde tüketim puanı ortaokul mezunlarında 48.81, 40 ve üstü yaş grubunda 49.18, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde 48.99'dur.

4.5.17. Deneklerin zeytinyağlı sarma-dolma yemeklerinin tüketim sıklıkları

Çizelge 4.67'de deneklerin zeytinyağlı sarma-dolma yemeklerinin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı verilmektedir (sayfa 134).

Çizelge 4.67 genel olarak incelendiğinde; deneklerin %32.89'unun 15 günde bir, %26.67'inin haftada bir, %18.22'inin ayda bir, %14.00'nun seyrek, %1.78'nin gınaşırı, %0.22'nin her gün zeytinyağlı sarma-dolma yemeği tükettiği görülmektedir. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise %6.22'dir.

Aynı çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde 15 günde bir zeytinyağlı sarma-dolma tüketen yüksekokul mezunu deneklerin oranı %36.86 iken, 20-29 yaş grubunda %37.97, 1-9 yıl evli olan deneklerde %35.93'tür.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı, ortaokul mezunu deneklerde 48.81, 40 ve üstü yaş grubunda 46.08, 20 ve üstü yıl evli olanlarda 44.95'dir.

4.5.18. Deneklerin kızartılmış yiyecekler tüketim sıklıkları

Çizelge 4.68'de deneklerin kızartılmış yiyecekleri tüketim sıklıklarının dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler, sayfa 135'de yer almaktadır.

Çizelge 4.68 genel kapsam üzerinde incelendiğinde; deneklerin %41.56'ı haftada bir, %24.44'ü 15 günde bir, %11.78'i seyrek, %9.33'ü gınaşırı, %4.67'i ayda bir, %1.78'i her gün kızartılmış yiyecekleri tüketmektedirler. Hiç tüketmeyenlerin oranı ise %6.44'tür.

Kızartılmış yiyeceklerle, tüketim sıklığı açıklayıcı değişkenleri göz önüne alınarak bakıldığında; en yüksek orana %57.14 oranıyla ortaokul mezunları sahip olup, bu oranı %54.43 oranı ile 20-29 yaş grubundakiler ve %50.90 oranı ile 1-9 yıl evli olan denekler izlenmektedir.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı ortaokul mezunu deneklerde 67.86, 20-29 yaş grubundakilerde 58.44, 1-9 yıl evli olan deneklerde ise 56.69'dur.

4.5.19 Deneklerin hamur tatlıları tüketim sıklıkları

Deneklerin hamur tatlıları tüketim sıklıklarının dağılımını gösteren mutlak ve % değerler çizelge 4.69 da verilmiştir(sayfa 136).

Genel örneklemede deneklerin %30.67'i hamur tatlılarını 15 günde bir tüketilmektedirler. Haftada bir tüketenlerin oranı %21.33, seyrek tüketenlerin %19.78, ayda bir %17.56 gınaşırı tüketenlerin %4.22 ve her gün tüketenlerin oranı %1.11'dir. hamur tatlıları tüketmeyenlerin oranı ise %5.33'tür.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak tablo incelendiğinde; haftada bir kez hamur tatlısı tüketen deneklerin oranlarının ortaokul mezunlarında %35.71, 30-39 yaş grubundaki deneklerde %24.16 ve 10-19 yıl evli olan deneklerde %26.27 olduğu izlenmektedir.

Hamur tatlıların her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı ortaokul mezunlarında 50.00, 30-39 yaş grubundakilerde 43.99, 10-19 yıl evli olan deneklerde 44.55'dir.

4.5.20. Deneklerin sütlü tatlı tüketim sıklıkları

Deneklerin sütlü tatlı tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı Çizelge 4.70'de verilmiştir (sayfa 137).

Araştırma materyalini oluşturan deneklerin %39.56'ı sütlü tatlıları haftada bir tüketmektedir. 15 günde bir tüketenlerin oranı %23.11, gınaşırı tüketenlerin %11.11, seyrek tüketen deneklerin oranı %10.44, her gün tüketenlerin oranı %3.78'dir. Sütlü tatlıları ayda bir ve hiç tüketmeyenlerin oranı birbirinin aynısı olup, %6.00'dir.

Çizelge 4.70 açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde: haftada bir sütlü tatlı tüketenlerinin oranlarının ortaokul mezunlarında %42.86, 30-39 yaş grubundakilerde %40.52, 10-19 evli olan deneklerde %40.55 olduğu izlenmektedir.

Sütlü tatlıları her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları yüksekokul mezunlarında 56.54, 40 ve üstü yaş grubundakilerde 57.68, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde 58.08'dir.

4.5.21. Deneklerin salata tüketim sıklıkları

Deneklerin salata tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı Çizelge 4.71'de verilmiştir (sayfa 138).

Çizelge 4.71'de deneklerin 81.78'inin her gün, %11.11'inin gınaşırı, %4.00'inin haftada bir salata tükettiği görülmektedir. 15 günde bir ve ayda bir salata tükettiklerini söyleyenlerin oranlarının sırası ile %0.89 ile %0.22'dir. Salata tüketmeyenlerin oranları %2.00 iken, salata seyrek olarak tüketen deneklere rastlanmamıştır.

Salata tüketim sıklığına açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında; her gün salata tüketen deneklerin oranlarının lise mezunlarında %82.32, 40 ve üstü yaş grubundakilerde %83.83, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde %84.85 olduğu görülmektedir.

Salatanın her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları, lise mezunlarında 94.57, 20-29 yaş grubunda 95.78, 1-9 yıl evli olan deneklerde 95.91'dir.

4.5.22. Deneklerin meyve tüketim sıklıkları

Çizelge 4.72'de deneklerin meyve tüketim sıklıklarının dağılımlarını gösteren mutlak ve % değerler, sayfa 139'da verilmiştir.

Çizelge 4.72 genel örnekleme göre incelendiğinde; deneklerin 89.11'inin her gün meyve tükettiği görülmektedir. Günaşırı, haftada bir, seyrek ve ayda bir kez meyve tüketenlerin oranlarının sırası ile %5.11, %2.22, %0.44 ve %0.22'dir. hiç meyve tüketmeyenlerin oranı ise %2.89'dur.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak çizelge incelendiğinde; her gün meyve tüketen deneklerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %92.16, 40 ve üstü yaş grubundakilerde %90.20, 10-19 yıl evli olan deneklerde %89.40'dır.

Meyvenin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 96.41, 20-29 yaş grubundakilerde 95.99, 1-9 yıl evli olan deneklerde 95.91'dir.

4.5.23. Deneklerin bal, reçel, pekmez v.b. gibi tüketim sıklıkları

Çizelge 4.73'de deneklerin bal, reçel, pekmez vb. tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları verilmiştir (sayfa 140).

Çizelge 4.73'e deneklerin tümü dikkate alınarak bakıldığında; her gün bal, reçel, pekmez vb. tüketen deneklerin oranlarının %62.22 olduğu görülmektedir. Günaşırı, haftada bir, seyrek, 15 günde bir ve ayda bir tüketenlerin oranları sırası ile %16.22, %10.22, %3.56, %2.44 ve %0.67'dir. Bal, reçel, pekmez vb. hiç tüketmeyenlerin oranı ise %4.67'dir.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında, her gün bal, reçel, pekmez vb. tüketenler en yüksek oranlarda lise mezunlarında (%63.54), 40 ve üstü yaş grubundakilerde (%65.69) ile 20 ve üstü yıl evli olan deneklerdedir (%65.15).

Bal, reçel, pekmez vb. her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 86.47, 40 ve üstü yaş grubunda bulunan deneklerde 85.78, 1-9 yıl evli olan deneklerde 85.23'tür.

4.5.24. Deneklerin kuruyemiş tüketim sıklıkları

Deneklerin kuruyemiş tüketim sıklıkları Çizelge 4.74'de olduğu gibidir (sayfa 141).

Çizelge 4.74 deneklerin tümü dikkate alınarak incelendiğinde; en yüksek oran haftada bir tüketim sıklığında olup (%28.22), her gün, gınaşırı, seyrek, 15 günde bir ve ayda bir kuruyemiş tüketenlerin oranları sırası ile , %24.67, %19.11, %10.67, %8.00 ve %3.73'dür. Hiç kuruyemiş tüketmeyenlerin oranı ise %5.56'dır.

Açıklayıcı değişkenler dikkate alındığında, haftada bir kuruyemiş tüketen deneklerin oranlarının yüksekokul mezunlarında %32.16, 40 ve üstü yaş grubundakilerde %33.33, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde %34.85'dir.

Kuruyemişin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı, ortaokul mezunu deneklerde 78.57, 30-39 yaş grubundaki deneklerde 66.11, 1-9 yıl evli olan deneklerde 68.66'dır.

4.5.25. Deneklerin çikolata tüketim sıklıkları

Çizelge 4.75'de deneklerin çikolata tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımı sayfa 142'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.75 genel kapsam üzerinde incelendiğinde; deneklerin %22.00'nin seyrek, %20.67'inin haftada bir, %18.67'inin gınaşırı, %11.56'nın her gün, 7.33'ünün 15 günde bir, %5.33'ünün ayda bir çikolata tükettiği görülmektedir. Deneklerin %14.44'ünün ise hiç çikolata tüketmedikleri belirtmişlerdir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında, çikolatayı seyrek olarak tüketenlerin oranları ortaokul mezunlarında %28.50, 20-29 yaş grubundakilerde %27.85, 20 ve üstü yıl evli olan deneklerde (%25.76) en yüksek değere ulaşmaktadır.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 53.33, 20-29 yaş grubundaki deneklerde 59.07, 1-9 yıl evli olan deneklerde 54.19'dur.

4.5.26. Deneklerin meyve suyu tüketim sıklıkları

Çizelge 4.76'da deneklerin meyve suyu tüketim sıklıklarının dağılımını gösteren mutlak ve % değerler, sayfa 143'de yer almaktadır.

Çizelge 4.76 genel toplam üzerinde incelendiğinde; deneklerin %28.89'u meyve suyunu her gün tüketmektedirler. Günaşırı tüketen deneklerin oranı %26.00, haftada bir tüketenlerin oranı %16.67'dir. Meyve suyunu seyrek, 15 günde bir ve ayda bir tüketim oranları sırası ile %13.11, %4.44 ve %3.11'dir. meyve suyunu hiç tüketmeyen deneklerin oranı ise %7.73'dür.

Eğitim, yaş ve evlilik süresi açıklayıcı değişkenleri dikkate alındığında, her gün meyve suyu tüketenler en yüksek oranlarda yüksekokul mezunlarında (%30.20), 40 ve üstü yaş grubunda (%33.33) ve 10-19 yıl evli olanlarda görülmektedir (%29.03).

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 70.65, 40 ve üstü yaş grubunda 68.46, 1-9 yıl evli olan deneklerde 68.26'dır.

4.5.27. Deneklerin kolalı içecekler tüketim sıklıkları

Deneklerin kolalı içecekleri tüketim sıklıkları Çizelge 4.77'de mutlak ve % değerler halinde verilmiştir (sayfa 144).

Çizelge 4.77'de araştırma materyalini oluşturan deneklerin tümü incelendiğinde; en yüksek oran haftada bir tüketim sıklığında olup, bu oran %25.78'dir. Deneklerin %19.11'i günaşırı, %17.78'i her gün, %16.89'u seyrek, %7.11'i 15 günde bir,

%4.67'i ayda bir kolalı içecekleri tüketmektedir. Hiç kolalı içecek tüketmeyen deneklerin oranı ise %8.67'dir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlere göre bakıldığında kolalı içecekler gınaşın tüketenlerin oranları, ortaokul mezunlarında %35.71, 20-29 yaş grubunda %24.05, 1-9 yıl evli olanlarda %19.76'dır.

Her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı ortaokul mezunlarında 72.62, 20-29 yaş grubundakilerde 71.31, 1-9 yıl evli olan deneklerde 65.27'dir.

4.5.28. Deneklerin bisküvi vb. tüketim sıklıkları

Çizelge 4.78'de deneklerin bisküvi vb. tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları sayfa 145'de gösterilmektedir.

Çizelge 4.78 genel kapsam üzerinde incelendiğinde; deneklerin %22.44'ü seyrek olarak bisküvi tüketmektedirler. Bisküvi vb. her gün tüketenlerin oranı %19.11, haftada bir tüketenlerin oranı %17.56, gınaşın tüketenlerin oranı %13.78, 15 günde bir tüketenlerin oranı %7.56, ayda bir tüketenlerin oranı %5.33'tür. Deneklerin %14.22'i ise hiç bisküvi vb. tüketmediklerini belirtmişlerdir.

Çizelge açıklayıcı değişkenlere göre incelendiğinde; seyrek olarak bisküvi tüketenlerin oranı ortaokul mezunlarında %42.86, 20 ve üstü yaş grubundakilerde %31.65 ve 1-9 yıl evli olan deneklerde %25.75'dir.

Bisküvinin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanları, yüksekokul mezunlarında 52.09, 20-29 yaş grubundakilerde 55.27, 1-9 yıl evli olan deneklerde 53.89'dur.

4.5.29. Deneklerin zeytin tüketim sıklıkları

Deneklerin zeytin tüketim sıklıklarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları Çizelge 4.79'da olduğu gibidir (sayfa 146).

Çizelge 4.79 genel toplam üzerinden incelendiğinde, deneklerin %87.33 gibi büyük bir çoğunluğunun her gün zeytin tükettiği görülmektedir. Günaşırı ve haftada bir zeytin tüketenlerin oranı aynı olup %4.00'tür. Seyrek ve ayda bir zeytin tüketen deneklerin oranları sıra ile %0.67 ile %0.44'tür. 15 günde bir zeytin tüketen deneğe rastlanmazken, hiç zeytin tüketmeyenlerde bu oran %3.56'dır.

Çizelge 4.79'a açıklayıcı değişkenler dikkate alınarak bakıldığında, her gün zeytin tüketme % 88.24 oranı ile yüksekokul mezunlarında, %88.85 oranı ile 30-39 yaş grubundakilerde ve %89.40 oranı ile 10-19 yıl evli olan deneklerde en yüksektir.

Zeytinin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı yüksekokul mezunlarında 94.44, 30-39 yaş grubundakilerde 93.87 ve 10-19 yıl evli olan deneklerde 93.78'dir.



Çizelge 4.51. Deneklerin Et Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşın		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P.*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	3	21.43	5	35.71	4	28.57	0	0	0	0	0	0	2	14.29	14	100.00	59	70.23
Lise	28	15.47	73	40.33	53	29.28	17	9.39	3	1.66	1	0.55	6	3.32	181	100.00	803	73.94
Yüksekokul	64	25.10	108	42.35	66	27.33	9	3.53	4	1.57	0	0	4	1.57	255	100.00	1223	79.93
Toplam	95	21.11	186	41.33	123	27.33	26	5.78	7	1.56	1	0.22	12	2.67	450	100.00	2085	77.22
Yaş																		
20-29	11	13.92	36	45.57	22	27.85	9	11.39	1	1.27	0	0	0	0	79	100.00	363	76.58
30-39	58	21.56	109	40.52	76	28.25	15	5.58	4	1.49	1	0.37	6	2.23	269	100.00	1251	77.51
40 ve üstü	26	25.49	41	40.20	25	24.51	2	1.96	2	1.96	0	0	6	5.88	102	100.00	471	76.96
Toplam	95	21.11	186	41.33	123	27.33	26	5.78	7	1.56	1	0.22	12	2.67	450	100.00	2085	77.22
Evlilik süresi																		
1-9	29	17.37	76	45.51	46	27.54	12	7.19	1	0.60	0	0	3	1.80	167	100.00	776	77.45
10-19	48	22.12	86	39.63	61	28.11	12	5.53	4	1.84	1	0.46	5	2.30	217	100.00	1007	77.34
20 ve üstü	18	27.27	24	36.36	16	24.24	2	3.03	2	3.03	0	0	4	6.06	66	100.00	302	76.26
Toplam	95	21.11	186	41.33	123	27.33	26	5.78	7	1.56	1	0.22	12	2.67	450	100.00	2085	77.22

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puan

Çizelge 4.52. Deneklerin Tavuk-Balık Eti Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	1	7.14	10	71.43	1	7.14	0	0	0	0	2	14.29	14	100.00	48	57.14
Lise	1	0.55	19	10.50	114	62.98	26	14.37	8	3.31	6	3.31	7	3.87	181	100.00	657	60.50
Yüksekokul	3	1.18	43	16.86	165	64.71	35	13.73	3	1.18	3	1.18	3	1.18	255	100.00	1007	65.82
Toplam	4	0.89	63	14.00	289	64.22	62	13.78	11	2.44	9	2.00	12	2.67	450	100.00	1712	63.41
Yaş																		
20-29	0	0	9	11.39	51	64.56	11	13.92	5	6.33	2	2.53	1	1.27	79	100.00	294	62.03
30-39	2	0.74	45	16.37	163	67.90	41	15.24	3	1.12	7	2.60	8	2.97	269	100.00	1025	63.51
40 ve üstü	2	1.96	9	8.82	55	73.53	10	9.80	3	2.94	0	0	3	2.94	102	100.00	313	51.14
Toplam	4	0.89	63	14.00	289	64.22	62	13.78	11	2.44	9	2.00	12	2.67	450	100.00	1712	63.41
Evlilik süresi																		
1-9	2	1.20	26	15.57	97	58.08	27	16.17	6	3.59	5	2.99	4	2.40	167	100.00	628	62.67
10-19	0	0	27	12.44	153	70.51	27	12.44	2	0.92	3	10.38	5	3.20	217	100.00	835	64.13
20 ve üstü	2	3.03	10	15.15	39	59.09	8	12.12	3	4.51	1	10.52	3	4.55	66	100.00	249	62.88
Toplam	4	0.89	63	14.00	289	64.22	62	13.78	11	2.44	12	2.00	12	2.67	450	100.00	1712	63.41

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.53. Deneklerin Sakatat Tüketimlerinin Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P**
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	1	7.14	0	0	0	0	1	7.14	9	64.29	3	21.43	14	100.00	16	19.05
Lise	0	0	0	0	10	5.52	22	12.15	30	16.57	81	44.75	38	20.99	181	100.00	247	22.74
Yüksekokul	1	0.39	0	0	22	8.63	26	10.20	41	16.08	113	44.31	50	20.39	255	100.00	367	23.99
Toplam	1	0.22	1	0.22	32	7.11	48	10.67	72	16.00	203	45.11	93	20.67	450	100.00	630	23.33
Yaş																		
20-29	0	0	0	0	7	8.86	9	11.39	23	29.11	30	37.97	10	12.66	79	100.00	131	27.64
30-39	0	0	1	0.37	14	5.20	26	9.67	41	15.24	123	45.72	64	23.79	269	100.00	344	21.31
40 ve üstü	1	0.98	0	0	11	10.78	13	12.75	8	50.84	50	49.02	19	18.63	102	100.00	155	25.33
Toplam	1	0.22	1	0.22	32	7.11	48	10.67	72	16.00	203	45.11	93	20.67	450	100.00	630	23.33
Evlilik süresi																		
1-9	0	0	0	0	12	7.19	20	11.98	32	19.16	69	41.32	34	20.36	167	100.00	241	24.05
10-19	0	0	1	0.46	16	7.37	21	9.68	34	15.67	98	45.16	47	21.66	217	100.00	298	22.89
20 ve üstü	1	1.52	0	0	4	6.06	7	10.61	6	9.09	36	54.55	12	18.18	66	100.00	91	22.98
Toplam	1	0.22	1	0.22	32	7.11	48	10.67	72	16.00	203	45.11	93	20.67	450	100.00	630	23.33
*Toplam Değer																		

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.54. Deneklerin Salam-Sosis Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	0	7.59	1	7.14	1	7.14	2	14.29	7	50.00	3	21.43	14	100.00	18	21.43
Lise	9	4.67	12	5.95	16	8.84	9	4.49	15	8.30	61	33.70	59	32.60	181	100.00	296	27.26
Yükseköğül	6	2.35	14	3.92	51	20.00	21	8.24	26	10.20	81	31.76	56	21.96	255	100.00	506	33.07
Toplam	15	3.33	26	5.78	68	15.11	31	6.89	43	9.56	149	33.11	118	26.22	450	100.00	820	30.37
Yaş																		
20-29	3	3.80	6	7.59	14	17.72	8	10.13	4	5.06	30	37.97	14	17.72	79	100.00	166	35.02
30-39	8	2.97	16	5.95	40	14.87	15	5.58	27	10.04	88	32.71	75	27.88	269	100.00	475	29.43
40 ve üstü	4	3.92	4	3.92	14	13.73	8	7.84	12	11.76	31	30.39	79	28.43	102	100.00	179	29.25
Toplam	15	3.33	26	5.78	68	15.11	31	6.89	43	9.56	149	33.11	118	26.22	450	100.00	820	30.37
Evlilik süresi																		
1-9	6	3.59	14	8.38	24	14.37	10	5.99	13	7.78	57	34.13	43	25.75	167	100.00	315	31.44
10-19	8	3.59	10	4.61	36	16.59	17	7.83	22	10.14	71	32.72	53	24.42	217	100.00	408	31.34
20 ve üstü	1	1.52	2	3.03	8	12.12	4	6.06	8	12.12	21	31.82	22	33.33	66	100.00	97	24.49
Toplam	15	3.33	26	5.78	68	15.11	31	6.89	43	9.56	149	33.11	118	26.22	450	100.00	820	30.37

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.55. Derneklerin Süt Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P.*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	4	28.57	4	28.57	4	28.57	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	61	72.62
Lise	102	56.35	30	16.57	31	17.13	4	2.21	2	1.10	6	3.31	5	2.76	181	100.00	908	84.61
Yüksekokul	135	52.94	58	28.55	58	10.92	3	1.18	1	0.39	13	5.10	9	3.53	255	100.00	1396	91.24
Toplam	241	53.96	64	22.22	64	14.22	7	1.56	3	0.67	20	4.44	15	3.33	450	100.00	2249	83.30
Yaş																		
20-29	38	48.10	19	24.05	14	17.72	1	1.27	1	1.27	5	6.33	1	1.27	79	100.00	389	82.07
30-39	152	57.51	56	20.82	32	11.90	5	1.86	1	0.37	13	4.83	10	3.72	269	100.00	1350	83.64
40 ve üstü	51	50.00	25	24.51	18	17.65	1	0.98	1	0.98	2	1.96	4	3.92	102	100.00	510	83.33
Toplam	241	53.96	100	22.22	64	14.22	7	1.56	3	0.67	20	4.44	15	3.33	450	100.00	2249	83.30
Evlilik süresi																		
1-9	94	56.29	35	20.96	22	13.17	3	1.80	1	0.60	8	4.49	4	2.40	167	100.00	846	84.43
10-19	115	53.00	49	22.48	31	14.29	3	1.38	1	0.46	11	5.07	7	3.23	217	100.00	1081	83.03
20 ve üstü	32	48.48	16	24.24	11	16.67	1	1.52	1	1.52	1	1.52	1	6.06	66	100.00	322	81.31
Toplam	241	53.96	100	22.22	64	14.22	7	1.56	3	0.67	20	4.44	15	3.33	450	100.00	2249	83.30

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puan

Çizelge 4.56. Deneklerin Yoğurt Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlerine Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P.*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	8	57.14	2	14.29	2	14.29	-	-	-	0	0	0	2	14.29	14	100.00	66	78.57
Lise	102	56.35	44	4.31	20	11.05	3	1.66	2	1.10	5	2.76	5	2.76	181	100.00	930	85.64
Yüksekokul	154	60.39	70	27.45	20	7.84	4	1.57	1	0.39	3	1.18	3	1.18	255	100.00	1371	89.61
Toplam	264	58.67	116	25.78	42	9.33	7	1.56	3	0.67	8	1.78	10	2.22	450	100.00	2367	87.67
Yaş																		
20-29	45	56.96	17	21.52	12	15.19	2	2.53	1	1.27	2	2.53	0	0	79	100.00	413	87.13
30-39	157	58.36	76	28.25	19	7.06	3	1.12	1	0.37	6	2.23	7	2.60	269	100.00	1415	87.67
40 ve üstü	62	60.78	23	22.55	11	10.78	2	1.96	1	0.98	0	0	3	2.94	102	100.00	539	88.07
Toplam	264	58.67	116	25.78	42	9.33	7	1.56	3	0.67	8	1.78	10	2.22	450	100.00	2367	87.67
Evlilik süresi																		
1-9	104	62.28	41	24.55	16	9.58	3	1.80	1	0.60	1	0.60	1	0.60	167	100.00	905	90.32
10-19	125	57.60	58	26.73	18	8.29	3	1.38	1	0.46	6	2.76	6	2.76	217	100.00	1129	86.71
20 ve üstü	35	53.03	17	25.76	8	12.12	1	1.52	1	1.52	1	1.52	3	4.55	66	100.00	333	84.09
Toplam	264	58.67	116	25.78	42	9.33	7	1.56	3	0.67	8	1.78	10	2.22	450	100.00	2367	87.67

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.57. Deneklerin Peynir Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	10	71.43	0	0	1	7.14	1	7.14	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	68	80.95
Lise	167	92.27	5	2.76	3	1.66	2	1.10	0	0	0	0	4	2.21	181	100.00	1045	96.22
Yüksekokul	230	90.20	17	6.67	3	1.18	0	0	2	0.78	0	0	3	1.18	255	100.00	1481	96.80
Toplam	407	90.44	22	4.89	7	1.56	3	0.67	2	0.44	1	0.22	8	1.78	450	100.00	2594	96.07
Yaş																		
20-29	68	86.08	6	7.59	1	1.27	2	2.53	2	2.53	0	0	0	0	79	100.00	452	95.36
30-39	246	91.45	12	4.46	4	1.49	1	0.37	0	0	1	0.37	5	1.86	269	100.00	1556	96.41
40 ve üstü	93	91.18	4	3.92	2	1.96	0	0	0	0	0	0	3	2.94	102	100.00	586	95.75
Toplam	407	90.44	22	4.89	7	1.56	3	0.67	2	0.44	1	0.22	8	1.78	450	100.00	2594	96.07
Evlilik süresi																		
1-9	150	89.82	9	5.39	2	1.20	2	1.20	2	1.20	0	0	7	1.20	167	100.00	963	96.11
10-19	198	91.24	10	4.61	4	1.84	0	0	0	0	1	0.46	4	1.84	217	100.00	1255	96.39
20 ve üstü	59	89.39	3	4.55	1	1.52	1	1.52	0	0	0	0	2	3.03	66	100.00	376	94.95
Toplam	407	90.44	22	4.89	7	1.56	3	0.67	2	0.44	1	0.22	8	1.78	450	100.00	2594	96.07

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.58. Deneklerin Yumurta Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam	T.P*	Y.T.P*	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%				
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	7	50.00	2	14.29	3	21.43	1	7.14	0	0	0	0	1	7.14	14	100.00	67	79.76
Lise	83	45.86	62	34.25	21	11.60	3	1.66	5	2.76	0	0	7	3.87	181	100.00	911	83.89
Yüksekökol	104	37.25	73	28.63	60	23.53	4	1.57	3	1.18	5	1.19	6	2.35	255	100.00	1252	81.83
Toplam	194	43.11	137	30.44	84	18.67	8	1.78	8	1.78	5	1.11	14	3.11	450	100.00	2230	82.59
Yaş																		
20-29	34	43.04	24	30.38	13	16.46	3	3.80	3	3.80	2	2.53	0	0	79	100.00	393	82.91
30-39	122	45.35	82	30.48	45	16.73	3	1.12	5	1.86	2	0.74	10	3.72	269	100.00	1343	83.21
40 ve üstü	38	37.25	31	30.39	26	25.49	2	1.96	0	0	1	0.98	4	3.92	102	100.00	494	80.72
Toplam	194	43.11	137	30.44	84	18.67	8	1.78	8	1.78	5	1.11	14	3.11	450	100.00	2230	82.59
Evlilik süresi																		
1-9	79	47.31	52	31.14	24	14.37	3	1.80	6	3.59	3	1.80	0	0	167	100.00	854	85.23
10-19	88	40.55	70	32.26	43	19.87	2	0.92	2	0.92	1	0.46	11	5.07	217	100.00	1061	81.49
20 ve üstü	27	40.91	15	22.73	17	25.76	3	4.55	0	0	1	1.52	3	4.55	66	100.00	315	79.55
Toplam	194	43.11	137	30.44	84	18.67	8	1.78	8	1.78	5	1.11	14	3.11	450	100.00	2230	82.59

*Toplam Puan

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.59. Deneklerin Bulgur Pilavı Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	1	7.14	0	0	4	28.57	2	14.29	0	0	5	35.71	2	14.29	14	100.00	33	39.29
Lise	1	0.55	13	7.18	54	29.83	45	24.86	25	13.81	30	16.57	13	7.19	181	100.00	502	46.22
Yüksekokul	2	0.78	10	3.92	72	28.24	70	27.45	38	14.90	53	20.78	10	3.92	255	100.00	689	45.03
Toplam	4	0.89	23	5.11	130	28.89	117	26.00	63	14.00	88	19.56	26	5.78	450	100.00	1224	45.33
Yaş																		
20-29	1	1.27	8	10.13	10	12.66	20	25.32	18	22.78	19	24.05	3	3.80	79	100.00	201	42.41
30-39	2	0.74	10	3.72	98	33.09	66	24.54	35	13.01	52	19.33	15	5.58	269	100.00	774	47.96
40 ve üstü	1	0.98	5	4.90	31	30.39	31	30.39	10	9.80	17	16.67	7	6.86	102	100.00	285	46.57
Toplam	4	0.89	23	5.11	130	28.89	117	26.00	63	14.00	88	19.56	26	5.78	450	100.00	1224	45.33
Evlilik süresi																		
1-9	1	0.60	12	7.19	39	23.35	40	23.95	29	17.37	37	22.16	9	5.39	167	100.00	435	43.41
10-19	1	0.46	8	3.69	73	33.64	57	26.27	26	11.98	39	17.97	13	5.99	217	100.00	600	46.08
20 ve üstü	2	3.03	3	4.55	18	27.27	20	30.30	8	12.12	12	18.18	3	4.55	66	100.00	187	47.22
Toplam	4	0.89	23	5.11	130	28.89	117	26.00	63	14.00	88	19.56	26	5.78	450	100.00	1224	45.33

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.60. Deneklerin Piriñç Pılavı Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P.*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	3	21.43	4	28.57	2	14.29	1	7.14	3	21.43	1	7.14	14	100.00	42	50.00
Lise	3	1.66	39	21.55	94	51.93	20	11.05	8	4.42	9	4.97	9	4.97	181	100.00	674	62.06
Yüksekokul	5	1.96	59	23.14	137	53.73	36	14.22	8	3.14	7	2.75	3	1.18	255	100.00	1004	65.62
Toplam	8	1.78	101	22.44	235	52.22	58	12.89	17	3.78	19	4.22	12	2.67	450	100.00	1708	63.26
Yaş																		
20-29	2	2.53	25	31.65	37	46.84	7	8.86	4	5.06	3	3.80	1	1.27	79	100.00	317	66.88
30-39	3	1.12	56	20.82	141	52.42	40	14.87	9	3.35	12	4.46	8	2.97	269	100.00	1012	62.70
40 ve üstü	3	2.94	20	19.61	57	55.88	11	10.78	4	3.92	4	3.92	3	2.94	102	100.00	391	63.89
Toplam	8	1.78	101	22.44	235	52.22	58	12.89	17	3.78	19	4.22	12	2.67	450	100.00	1708	63.26
Evlilik süresi																		
1-9	3	1.80	44	26.35	85	50.90	20	11.98	5	2.99	5	2.99	5	2.99	167	100.00	653	65.17
10-19	2	0.92	43	19.82	114	52.53	30	13.82	11	5.07	12	5.53	5	2.30	217	100.00	807	61.98
20 ve üstü	3	4.55	14	21.21	36	54.55	8	12.12	1	1.52	2	3.03	2	3.03	66	100.00	260	65.66
Toplam	8	1.78	101	22.44	235	52.22	58	12.89	17	3.78	19	4.22	12	2.67	450	100.00	1708	63.26

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.61. Deneklerin Börek, Hamur İşleri vs. Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlerine Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Şeyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P**
Açıklayıcı değişkenleri	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	3	21.43	5	35.71	4	28.57	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	48	57.14
Lise	0	0	6	3.31	68	37.57	65	35.91	18	9.94	18	9.94	6	3.32	181	100.00	551	50.74
Yüksekokul	2	0.44	1	0.39	117	45.88	80	31.37	28	10.98	23	9.02	4	1.57	255	100.00	804	52.55
Toplam	2	0.44	10	2.22	190	42.22	149	33.11	46	10.22	42	9.33	11	2.44	450	100.00	1403	51.96
Yaş																		
20-29	1	1.27	2	2.53	38	48.10	22	27.85	10	12.66	5	6.33	1	1.27	79	100.00	259	54.64
30-39	0	0	7	2.60	112	41.64	88	32.71	26	9.67	29	10.78	7	2.60	269	100.00	828	51.30
40 ve üstü	1	0.98	1	0.98	40	39.22	39	38.24	10	9.80	8	7.84	3	2.94	102	100.00	316	51.63
Toplam	2	0.44	10	2.22	190	42.22	149	33.11	46	10.22	42	9.33	11	2.44	450	100.00	1403	51.96
Evlilik süresi																		
1-9	1	0.60	4	2.40	68	40.72	58	34.73	19	11.38	14	8.38	3	1.80	167	100.00	524	52.30
10-19	0	0	5	2.30	101	46.54	60	27.65	21	9.68	25	11.57	5	2.30	217	100.00	676	51.92
20 ve üstü	1	1.52	1	1.52	21	31.82	31	46.90	6	9.09	3	4.55	3	4.55	66	100.00	203	51.26
Toplam	2	0.44	10	2.22	190	42.22	149	33.11	46	10.22	11	9.33	11	2.44	450	100.00	1403	51.96

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.62. Deneklerin Makarna Tüketim Sıklıkları Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	2	14.29	6	42.86	4	28.57	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	47	55.95
Lise	3	1.66	9	4.97	83	45.86	49	27.07	16	8.84	13	7.18	8	4.42	181	100.00	587	54.05
Yüksekokul	0	0	14	5.49	122	47.84	72	28.24	22	8.63	21	8.24	4	1.57	255	100.00	839	54.84
Toplam	3	0.67	25	5.56	211	46.89	125	27.78	38	8.44	35	7.78	13	2.89	450	100.00	1473	54.56
Yaş																		
20-29	1	1.27	5	6.33	38	48.10	18	22.78	9	11.39	7	8.86	1	1.27	79	100.00	262	55.27
30-39	2	0.74	17	6.32	131	48.70	76	28.25	17	6.32	18	6.69	8	2.97	269	100.00	901	55.82
40 ve üstü	0	0	3	2.94	42	41.18	31	30.39	12	11.76	10	9.80	4	3.92	102	100.00	310	50.65
Toplam	3	0.67	25	5.56	211	46.89	125	27.78	38	8.44	35	7.78	13	2.89	450	100.00	1473	54.56
Evlilik süresi																		
1-9	1	0.60	12	7.19	73	43.71	49	29.34	16	9.58	14	8.38	2	1.20	167	100.00	551	54.99
10-19	2	0.92	11	5.07	114	52.53	55	25.35	14	6.45	13	5.99	8	3.69	217	100.00	729	55.99
20 ve üstü	0	0	2	3.03	24	36.36	21	31.82	8	12.12	8	12.12	3	4.55	66	100.00	193	48.74
Toplam	3	0.67	25	5.56	211	46.89	125	27.78	38	8.44	35	7.78	13	2.89	450	100.00	1473	54.56

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.63. Deneklerin Kurubaklagil Yemeleri Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	0	0	2	14.29	8	57.14	2	14.29	1	7.14	1	7.14	14	100.00	37	44.05
Lise	2	1.10	6	3.31	73	40.33	57	31.49	20	11.05	14	7.73	9	4.90	181	100.00	549	50.55
Yüksekokul	0	0	11	4.31	103	40.39	86	33.73	34	13.33	14	4.79	7	2.75	255	100.00	807	52.75
Toplam	2	0.44	17	3.78	178	39.56	151	33.63	56	12.44	29	6.44	17	3.78	450	100.00	1393	51.59
Yaş																		
20-29	0	0	0	0	30	38.46	21	26.92	20	25.44	6	6.79	2	2.56	79	100.00	229	48.31
30-39	2	0.74	10	3.72	112	41.64	90	33.46	27	10.04	17	6.32	11	4.09	269	100.00	851	52.73
40 ve üstü	0	0	7	6.86	36	35.29	40	39.22	9	8.82	6	5.88	4	3.92	102	100.00	313	51.14
Toplam	2	0.44	17	3.78	178	39.56	151	33.63	56	12.44	29	6.44	17	3.78	450	100.00	1393	51.59
Evlilik süresi																		
1-9	2	1.20	6	3.61	66	39.76	48	28.92	25	15.06	15	9.04	54	3.01	167	100.00	501	50.00
10-19	0	0	5	2.30	90	41.47	80	36.87	25	11.52	9	4.15	8	3.69	217	100.00	684	52.53
20 ve üstü	0	0	6	9.09	22	33.33	22	34.85	6	9.09	5	7.58	4	6.06	66	100.00	204	51.52
Toplam	2	0.44	17	3.78	178	39.56	178	33.63	56	12.44	29	6.44	17	3.78	450	100.00	1393	51.59

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.64. Deneklerin Etli Sebze Yemeği Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlerine Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	2	14.29	7	50.00	4	28.57	0	0	0	0	0	0	1	7.14	14	100.00	63	75.00
Lise	26	14.36	70	38.67	64	35.36	8	4.42	2	1.10	2	1.10	9	4.97	181	100.00	792	72.93
Yüksekokul	39	15.29	112	43.92	88	34.51	8	3.14	1	0.39	2	0.78	5	1.96	255	100.00	1174	76.73
Toplam	67	14.89	189	42.00	156	34.67	16	3.56	3	0.67	4	0.89	15	3.33	450	100.00	2029	75.15
Yaş																		
20-29	11	13.92	29	36.71	28	35.44	6	7.59	0	0	1	1.27	4	5.06	79	100.00	342	72.15
30-39	34	12.64	126	46.84	88	32.71	9	3.35	2	0.74	2	0.74	8	2.97	269	100.00	1219	75.53
40 ve üstü	22	21.57	34	33.33	40	39.22	1	0.98	1	0.98	1	0.98	3	2.94	102	100.00	468	76.47
Toplam	67	14.89	189	42.00	156	34.67	16	3.56	3	0.67	4	0.89	15	3.33	450	100.00	2029	75.15
Evlilik süresi																		
1-9	27	16.17	64	38.32	60	35.93	9	5.39	0	0	2	1.20	5	2.99	167	100.00	751	74.95
10-19	24	11.06	103	47.47	74	34.10	5	2.30	2	0.92	2	0.92	7	3.23	217	100.00	976	74.96
20 ve üstü	16	24.24	22	33.33	22	33.33	2	3.03	1	1.52	0	0	3	4.55	66	100.00	302	76.26
Toplam	67	14.89	189	42.00	156	34.67	16	3.56	3	0.67	4	0.89	15	3.33	450	100.00	2029	75.15

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.65. Deneklerin Zeytinyağlı Sebze Yemeği Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşın		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	2	14.29	4	28.57	4	28.57	2	14.29	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	55	65.48
Lise	9	4.97	28	15.47	73	40.33	24	13.26	11	6.08	18	9.95	18	9.95	181	100.00	598	55.06
Yüksekokul	17	6.67	44	17.25	119	46.67	42	16.47	13	5.10	12	3.14	8	3.14	255	100.00	962	62.88
Toplam	28	6.22	76	16.89	196	43.56	68	15.11	24	5.33	31	6.00	27	6.00	450	100.00	1615	59.81
Yaş																		
20-29	6	7.59	8	10.13	36	45.57	16	20.25	4	5.06	7	8.86	2	2.53	79	100.00	283	59.70
30-39	9	3.35	51	18.96	116	43.12	38	14.13	15	5.58	19	7.06	21	7.81	269	100.00	936	57.99
40 ve üstü	13	12.7	17	16.67	44	43.14	14	13.73	5	4.90	5	4.90	4	3.92	102	100.00	396	64.71
Toplam	28	6.22	76	16.89	196	43.56	68	15.11	24	5.33	31	6.89	27	6.00	450	100.00	1615	59.81
Evlilik süresi																		
1-9	10	5.99	28	16.77	74	44.31	29	17.37	2	6.59	8	4.79	7	4.19	167	100.00	595	59.38
10-19	6	2.76	34	15.67	101	46.54	29	13.36	9	4.15	21	9.68	17	7.83	217	100.00	736	56.53
20 ve üstü	12	18.18	14	21.21	21	31.82	10	15.15	4	6.06	2	3.03	3	4.55	66	100.00	266	67.17
Toplam	28	6.22	76	16.89	196	43.56	68	15.11	24	5.33	31	6.89	27	6.00	450	100.00	1615	59.81

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.66. Deneklerin Etli Sarma-Dolma Yemeklerinin Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	1	7.14	3	21.43	7	50.00	1	7.14	1	7.14	1	7.14	14	100.00	41	48.81
Lise	1	0.55	2	1.10	64	35.31	63	34.81	25	13.81	16	8.84	10	5.53	181	100.00	527	48.53
Yüksekokul	0	0	4	1.57	82	32.16	88	34.51	40	15.69	28	10.98	13	5.10	255	100.00	720	47.06
Toplam	1	0.22	7	1.56	149	33.11	158	35.11	66	14.67	45	10.00	24	5.33	450	100.00	1288	47.70
Yaş																		
20-29	1	1.27	0	0	24	30.38	30	37.97	14	17.72	7	8.86	3	3.80	79	100.00	227	47.89
30-39	0	0	5	1.86	84	31.23	99	36.80	35	13.01	32	11.90	14	5.20	269	100.00	760	47.09
40 ve üstü	0	0	2	1.96	41	40.20	29	28.43	17	16.67	6	5.88	7	6.86	102	100.00	301	49.18
Toplam	1	0.22	7	1.56	149	33.11	158	35.11	66	14.67	45	10.00	24	5.33	450	100.00	1288	47.70
Evlilik süresi																		
1-9	1	0.60	3	1.80	44	26.35	64	38.32	29	17.37	17	10.18	9	5.39	167	100.00	464	46.31
10-19	0	0	4	1.84	77	35.48	75	34.56	28	12.90	21	9.68	12	5.53	217	100.00	630	48.39
20 ve üstü	0	0	0	0	28	42.42	19	28.79	9	13.64	7	10.61	3	4.55	66	100.00	194	48.99
Toplam	1	0.22	7	1.56	149	33.11	158	35.11	66	14.67	45	10.00	24	5.33	450	100.00	1288	47.70
*Toplam Puan																		

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.67. Deneklerin Zeytinyağı Sarma-Dolma Yemekleri Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*		Y.T.P*	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Eğitim																				
Ortaokul	0	0	1	7.14	6	42.86	2	14.29	2	14.29	2	14.29	1	7.14	14	100.00	41	48.81		
Lise	1	0.55	3	1.66	47	25.97	52	28.73	34	18.78	28	15.47	16	8.84	181	100.00	461	42.45		
Yükseköğül	0	0	4	1.57	67	26.27	94	36.86	46	18.04	33	12.94	11	4.31	255	100.00	695	45.42		
Toplam	1	0.22	8	1.78	120	26.67	148	32.89	82	18.22	63	14.00	28	6.22	450	100.00	1197	44.33		
Yaş																				
20-29	1	1.27	1	1.27	15	18.99	30	37.97	14	17.92	16	20.25	2	2.53	79	100.00	205	43.25		
30-39	0	0	7	2.60	70	26.02	86	31.97	51	18.96	35	13.01	20	7.43	269	100.00	710	43.99		
40 ve üstü	0	0	0	0	35	34.31	32	31.37	17	16.67	12	17.76	6	5.88	102	100.00	282	46.08		
Toplam	1	0.22	8	1.78	120	26.67	148	32.89	82	18.22	63	14.00	28	6.22	450	100.00	1197	44.33		
Evlilik süresi																				
1-9	1	0.60	6	3.59	38	22.75	60	35.93	27	16.67	27	16.17	8	4.79	167	100.00	449	44.81		
10-19	0	0	2	0.92	63	29.03	65	29.95	41	18.89	31	14.29	15	6.91	217	100.00	570	43.78		
20 ve üstü	0	0	0	0	19	28.79	23	34.85	14	21.21	5	7.58	5	7.58	66	100.00	178	44.95		
Toplam	1	0.22	8	1.78	120	26.67	148	32.89	82	18.22	63	14.00	28	6.22	450	100.00	1197	44.33		

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.68. Deneklerin Kızartılmış Yiyecekler Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	1	7.14	1	7.14	8	57.14	2	14.29	1	7.14	0	0	1	7.14	14	100.00	51	67.86
Lise	4	2.21	20	11.60	78	43.09	42	23.20	5	2.76	17	9.39	14	7.73	181	100.00	689	63.44
Yükseköğ	3	1.18	21	7.84	101	39.61	66	25.88	15	5.88	36	14.12	14	5.49	255	100.00	791	51.70
Toplam	8	1.78	42	9.33	187	41.56	110	24.44	21	4.67	53	11.78	29	6.44	450	100.00	1431	53.00
Yaş																		
20-29	2	2.53	7	8.86	43	54.43	15	18.99	3	3.80	7	8.86	2	2.53	79	100.00	277	58.44
30-39	4	1.49	32	11.90	105	39.03	66	24.54	12	4.46	34	12.64	16	5.95	269	100.00	860	53.28
40 ve üstü	2	1.96	3	2.94	39	38.24	29	28.43	6	5.88	12	11.76	11	10.78	10.78	100.00	294	48.04
Toplam	8	1.78	42	9.33	187	41.56	110	24.44	21	4.67	53	11.78	29	6.44	450	100.00	1431	53.00
Evlilik süresi																		
1-9	1	0.60	18	10.78	85	50.90	34	20.36	6	3.59	18	10.78	5	2.99	167	100.00	568	56.69
10-19	4	1.84	23	10.68	77	35.48	58	26.73	10	4.61	27	12.44	18	8.29	217	100.00	668	51.31
20 ve üstü	3	4.55	1	1.52	25	37.88	18	27.27	5	7.58	8	12.12	6	9.09	66	100.00	195	49.24
Toplam	8	1.78	42	9.33	187	41.56	110	24.44	21	4.67	53	11.78	29	6.44	450	100.00	1431	53.00

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanları

Çizelge 4.69. Deneklerin Hamur Tailları Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşın		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	1	7.14	5	35.71	4	28.57	2	14.29	1	7.14	1	7.14	14	100.00	42	50.00
Lise	5	2.76	9	4.97	45	24.86	50	27.63	26	14.36	32	17.68	14	7.74	181	100.00	489	45.03
Yüksekokul	0	0	9	3.53	46	18.04	84	32.94	51	20.00	56	21.96	9	3.53	255	100.00	639	41.76
Toplam	5	1.11	19	4.22	96	21.33	138	30.67	79	17.56	89	19.78	24	5.33	450	100.00	1170	43.33
Yaş																		
20-29	2	2.53	5	6.33	12	15.19	21	26.58	21	26.58	15	18.99	3	3.80	79	100.00	205	43.25
30-39	2	0.74	11	4.09	65	24.16	85	31.60	35	13.01	58	21.56	13	4.83	269	100.00	710	43.99
40 ve üstü	1	0.98	3	2.94	19	18.63	32	31.37	23	22.55	16	15.69	8	7.84	102	100.00	255	41.67
Toplam	5	1.11	19	4.22	96	21.33	138	30.67	79	17.56	89	19.78	24	5.33	450	100.00	1170	43.33
Evlilik süresi																		
1-9	3	1.80	10	5.99	27	16.17	50	29.94	30	17.96	40	23.95	7	4.19	167	100.00	426	42.51
10-19	1	0.46	7	3.23	57	26.27	68	31.34	34	15.67	39	17.97	11	5.07	217	100.00	580	44.55
20 ve üstü	1	1.52	2	3.03	12	18.18	20	30.30	15	22.93	10	15.15	6	9.09	66	100.00	164	41.41
Toplam	5	1.11	19	4.22	96	21.33	138	30.67	79	17.56	89	19.78	24	5.33	450	100.00	1170	43.33

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.70. Deneklerin Sütü Tatlılar Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlerine Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	0	0	1	7.14	6	42.86	4	28.57	0	0	1	7.14	2	14.29	14	100.00	42	50.00
Lise	4	2.21	20	11.05	73	40.33	36	19.89	13	7.18	20	11.05	15	8.29	181	100.00	570	52.49
Yüksekokul	13	5.10	29	11.37	99	38.82	64	25.10	14	5.49	26	10.20	10	3.92	255	100.00	865	56.54
Toplam	17	3.78	50	11.11	178	39.56	104	23.11	27	6.00	47	10.44	27	6.00	450	100.00	1477	54.70
Yaş																		
20-29	2	2.53	8	10.13	32	40.51	21	26.58	4	5.06	8	10.13	4	5.06	79	100.00	259	54.64
30-39	10	3.72	24	8.92	109	40.52	60	22.30	19	7.06	31	11.52	16	5.95	269	100.00	865	53.59
40 ve üstü	5	4.90	18	17.65	37	36.27	23	22.55	4	3.92	8	7.84	7	6.86	102	100.00	353	57.68
Toplam	17	3.78	50	11.11	178	39.56	104	23.11	27	6.00	47	10.44	27	6.00	450	100.00	1477	54.70
Evlilik süresi																		
1-9	5	2.99	18	10.78	67	40.12	33	19.76	11	6.59	26	15.57	7	4.19	167	100.00	535	53.39
10-19	9	4.15	20	9.22	88	40.55	55	25.35	12	5.53	17	7.83	16	7.37	217	100.00	712	54.69
20 ve üstü	3	4.55	12	18.18	23	34.85	16	24.24	4	6.06	4	6.06	4	6.06	66	100.00	230	58.08
Toplam	17	3.78	50	11.11	178	39.56	104	23.11	27	6.00	47	10.44	27	6.00	450	100.00	1477	54.70

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.71. Deneklerin Salata Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenleri																		
Eğitim																		
Ortaokul	10	71.43	1	7.14	2	14.29	0	0	0	0	0	0	1	7.14	14	100.00	73	86.90
Lise	149	82.32	19	10.50	8	4.42	2	1.10	0	0	0	0	3	1.66	181	100.00	1027	94.57
Yüksekokul	209	81.96	30	11.76	8	3.14	2	0.78	1	0.39	0	0	5	1.96	255	100.00	1444	94.38
Toplam	368	81.78	50	11.11	18	4.00	4	0.89	1	0.22	0	0	9	2.00	450	100.00	2544	94.22
Yaş																		
20-29	66	83.54	9	11.39	2	2.53	1	1.27	1	1.27	0	0	0	0	79	100.00	454	95.78
30-39	217	80.67	33	12.27	12	4.46	2	0.74	0	0	0	0	5	1.86	269	100.00	1521	94.24
40 ve üstü	85	83.83	8	7.84	4	3.92	1	0.98	0	0	0	0	4	3.92	102	100.00	569	92.97
Toplam	368	81.78	50	11.11	18	4.00	4	0.89	1	0.22	0	0	9	2.00	450	100.00	2544	94.22
Evlilik süresi																		
1-9	137	82.04	22	13.17	6	3.59	1	0.60	1	0.60	0	0	0	0	167	100.00	961	95.91
10-19	175	80.65	22	10.14	10	4.61	3	1.38	0	0	0	0	7	3.23	217	100.00	1209	92.86
20 ve üstü	56	84.85	6	9.09	2	3.03	0	0	0	0	0	0	2	3.03	66	100.00	374	94.44
Toplam	368	81.78	50	11.11	18	4.00	4	0.89	1	0.22	0	0	9	2.00	450	100.00	2544	94.22

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.72. Deneklerin Meyve Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	9	64.29	2	16.29	1	7.14	0	0	0	0	0	0	2	14.29	14	100.00	68	80.95
Lise	157	86.74	11	6.08	6	3.31	0	0	0	0	1	0.55	6	3.32	181	100.00	1022	94.11
Yüksekokul	235	92.16	10	3.92	3	1.18	0	0	1	0.39	1	0.39	5	1.96	255	100.00	1475	96.41
Toplam	401	89.11	23	5.11	10	2.22	0	0	1	0.22	2	0.44	13	2.89	450	100.00	2565	95.00
Yaş																		
20-29	70	88.61	4	5.06	3	3.80	0	0	1	1.27	1	1.27	0	0	79	100.00	455	95.99
30-39	239	88.85	15	5.58	5	1.86	0	0	0	0	1	0.37	9	3.35	269	100.00	1530	94.80
40 ve üstü	92	90.20	4	3.92	2	1.96	0	0	0	0	0	0	4	3.92	102	100.00	580	94.77
Toplam	401	89.11	23	5.11	10	2.22	0	0	1	0.22	2	0.44	13	2.89	450	100.00	2565	95.00
Evlilik süresi																		
1-9	148	88.62	10	5.99	5	2.99	0	0	1	0.60	1	0.60	2	1.20	167	100.00	961	95.91
10-19	194	89.40	10	4.61	3	1.38	0	0	0	0	1	0.46	9	4.15	217	100.00	1225	94.09
20 ve üstü	59	89.39	3	5.55	2	3.03	0	0	0	0	0	0	2	3.03	66	100.00	377	95.20
Toplam	401	89.11	23	5.11	10	2.22	0	0	1	0.22	2	0.44	13	2.89	450	100.00	2565	95.00

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 73. Deneklerin Bal, Reçel, Pekmez vs. Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	6	42.86	3	21.43	0	0	0	0	0	0	2	14.29	3	21.43	14	100.00	53	63.10
Lise	115	63.54	23	12.71	18	9.94	6	3.32	3	1.66	7	3.87	9	4.97	181	100.00	908	83.61
Yüksekokul	159	63.35	47	18.43	28	10.98	5	1.96	0	0	7	2.75	9	3.53	255	100.00	1323	86.47
Toplam	280	62.22	73	16.22	46	10.22	11	2.44	3	0.67	16	3.56	21	4.67	450	100.00	2284	84.59
Yaş																		
20-29	45	56.96	11	13.92	11	13.92	5	6.33	0	0	3	3.80	4	5.06	79	100.00	387	81.65
30-39	168	62.45	47	17.47	25	9.29	4	1.49	3	1.12	11	4.09	11	4.09	269	100.00	1372	85.01
40 ve üstü	67	65.69	15	14.71	10	9.80	2	1.96	0	0	2	1.96	6	5.88	102	100.00	525	85.01
Toplam	280	62.22	73	16.22	46	10.22	11	2.44	3	0.67	16	3.56	21	4.67	450	100.00	2284	84.59
Evlilik süresi																		
1-9	102	61.08	28	16.77	20	11.98	5	2.99	1	0.60	5	2.99	6	3.59	167	100.00	854	85.23
10-19	135	62.21	34	15.67	22	10.14	4	1.84	2	0.92	9	4.15	11	5.07	217	100.00	1093	83.95
20 ve üstü	43	65.15	11	16.67	4	6.06	2	3.03	0	0	2	3.03	4	6.06	66	100.00	337	85.10
Toplam	280	62.22	73	16.22	46	10.22	11	2.44	3	0.67	16	3.56	21	4.67	450	100.00	2284	84.59

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 74. Deneklerin Kuruyemiş Tüketim Sıklıkları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşın		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	7	50.00	3	21.43	2	14.29	0	0	0	0	1	7.14	1	7.14	14	100.00	66	78.57
Lise	50	27.62	40	22.10	43	23.76	12	6.63	7	3.87	19	5.53	10	10.50	181	100.00	741	68.23
Yüksekokul	54	21.18	43	16.86	82	32.16	24	9.41	10	3.92	28	5.49	14	10.98	255	100.00	987	64.51
Toplam	111	24.67	86	19.11	127	28.22	36	8.00	17	3.73	48	5.56	25	5.56	450	100.00	1794	66.44
Yaş																		
20-29	22	27.85	10	24.05	20	25.32	3	5.80	6	7.59	8	10.13	1	1.27	79	100.00	291	61.39
30-39	66	24.54	52	19.33	73	27.14	26	9.67	8	2.97	25	9.29	19	7.06	269	100.00	1067	66.11
40 ve üstü	23	22.55	15	14.71	34	33.33	7	6.86	3	2.94	15	14.71	5	4.90	102	100.00	391	63.89
Toplam	111	24.67	86	19.11	127	28.22	36	8.00	17	3.73	48	10.67	25	5.56	450	100.00	1794	66.44
Evlilik süresi																		
1-9	46	27.54	37	22.16	42	25.15	9	5.39	8	4.79	16	9.58	9	5.39	167	100.00	688	68.66
10-19	53	24.42	40	18.43	62	28.57	21	9.68	7	3.23	21	9.68	13	5.99	217	100.00	864	66.36
20 ve üstü	12	18.18	9	13.64	23	34.85	6	9.09	2	3.03	11	16.67	3	4.55	66	100.00	242	61.11
Toplam	111	24.67	86	19.11	127	28.22	36	8.00	17	3.73	48	10.67	25	5.56	450	100.00	1794	66.44

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 75. Deneklerin Çikolata Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Eğitim																		
Ortaokul	3	21.43	0	0	3	21.43	1	7.14	0	0	4	28.50	3	21.43	14	100.00	37	44.05
Lise	23	12.71	31	31	26	14.36	12	6.63	7	3.87	50	27.62	32	17.68	181	100.00	497	45.76
Yüksekokul	26	10.20	53	53	64	25.10	20	7.84	17	6.67	45	17.65	30	11.76	255	100.00	816	53.33
Toplam	52	11.56	84	18.67	93	20.67	33	7.33	24	5.33	99	22.00	65	14.44	450	100.00	1350	50.00
Yaş																		
20-29	12	15.19	23	29.11	16	20.25	1	1.27	2	2.53	22	27.85	3	3.80	79	100.00	280	59.07
30-39	29	10.78	50	18.59	53	19.70	24	8.92	14	5.20	52	19.33	47	17.47	269	100.00	788	48.82
40 ve üstü	11	10.78	11	10.78	24	23.53	8	7.84	8	7.84	25	24.51	15	14.71	102	100.00	282	46.08
Toplam	52	11.56	84	18.67	93	20.67	33	7.33	24	5.33	99	22.00	65	14.44	450	100.00	1350	50.00
Evlilik süresi																		
1-9	24	14.37	38	22.75	34	20.36	8	4.79	4	2.40	41	24.55	18	10.78	167	100.00	543	54.19
10-19	24	11.06	36	16.59	45	20.36	19	8.76	14	6.45	41	18.89	38	17.51	217	100.00	630	48.39
20 ve üstü	4	6.06	10	15.15	14	21.21	6	9.09	6	9.09	17	25.76	9	13.64	66	100.00	177	44.70
Toplam	52	11.56	84	18.67	93	20.67	33	7.33	24	5.33	99	22.00	65	14.44	450	100.00	1350	50.00

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 77. Deneklerin Kolalı İçecekler Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
Açıklayıcı değişkenler	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	5	35.71	5	35.71	1	7.14	0	0	0	0	2	14.29	1	7.14	14	100.00	61	72.62
Lise	43	23.76	30	16.57	39	21.55	7.18	7.18	10	5.52	31	17.13	15	8.29	181	100.00	654	60.22
Yüksekokul	32	12.55	51	20.00	76	29.80	7.45	7.45	11	4.31	43	16.86	23	9.02	255	100.00	873	57.06
Toplam	80	17.78	86	19.11	116	25.78	7.11	7.11	21	4.67	76	16.89	39	8.67	450	100.00	1588	58.81
Yaş																		
20-29	22	27.85	19	24.05	22	27.85	2	2.53	3	3.80	11	13.92	0	0	79	100.00	338	71.31
30-39	46	17.10	50	18.59	73	27.14	18	6.69	13	4.83	43	15.99	26	9.67	269	100.00	941	58.30
40 ve üstü	12	11.76	17	16.67	21	20.59	12	11.76	5	4.90	22	21.57	13	12.75	102	100.00	309	50.49
Toplam	80	17.78	86	19.11	116	25.78	32	7.11	21	4.67	76	16.89	39	8.67	450	100.00	1588	58.81
Evlilik süresi																		
1-9	40	23.95	33	19.76	46	27.54	10	5.99	6	3.59	23	13.77	9	5.39	167	100.00	654	65.27
10-19	30	13.82	40	18.43	56	25.81	19	8.76	10	4.61	40	18.43	22	10.14	217	100.00	721	55.38
20 ve üstü	10	15.15	13	19.70	14	21.21	3	4.55	5	7.58	13	19.70	8	12.12	66	100.00	213	53.79
Toplam	80	17.78	86	19.11	116	25.78	32	7.11	21	4.67	76	16.89	39	8.67	450	100.00	1588	58.81
*Toplam Puan																		

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 78. Deneklerin Bisküvi vs. Tüketim Sıklıkları Açıklayıcı Değişkenlere Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşın		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Açıklayıcı değişkenler																		
Eğitim																		
Ortaokul	3	21.43	2	14.29	0	0	0	0	0	0	6	42.86	3	21.43	14	100.00	34	40.48
Lise	33	18.23	28	15.47	30	16.57	16	8.84	8	4.42	40	22.10	26	14.36	181	100.00	562	51.75
Yüksekokul	50	19.61	32	12.55	49	19.22	18	7.06	16	6.27	55	21.57	35	13.73	255	100.00	797	52.09
Toplam	86	19.11	62	13.78	79	17.56	34	7.56	24	5.33	101	22.44	64	14.22	450	100.00	1393	51.59
Yaş																		
20-29	15	18.99	16	20.25	11	13.92	7	8.86	1	1.27	25	31.65	4	5.06	79	100.00	262	55.27
30-39	57	21.19	33	12.27	51	18.96	19	7.06	13	4.83	52	19.33	44	16.36	269	100.00	846	52.42
40 ve üstü	14	13.73	13	12.75	17	16.67	8	7.84	10	9.80	24	23.43	16	15.69	102	100.00	285	46.57
Toplam	86	19.11	62	13.78	79	17.56	34	7.56	24	5.33	101	22.44	64	14.22	450	100.00	1393	51.59
Evlilik süresi																		
1-9	39	23.35	21	12.57	28	16.77	12	7.19	5	2.99	43	25.75	19	11.38	167	100.00	540	53.89
10-19	39	17.97	32	14.75	40	18.43	17	7.83	11	5.07	42	19.35	36	16.59	217	100.00	669	51.38
20 ve üstü	8	12.12	9	13.64	11	16.67	5	7.58	8	12.12	16	24.24	9	13.64	66	100.00	184	46.46
Toplam	86	19.11	62	13.78	79	17.56	34	7.56	24	5.33	101	22.44	64	14.22	450	100.00	1393	51.59

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4. 79. Deneklerin Zeytin Tüketim Sıklıklarının Açıklayıcı Değişkenlerine Göre Dağılımları

Tüketim sıklıkları	Her gün		Günaşırı		Haftada bir		15 Günde bir		Ayda bir		Seyrek		Tüketmiyor		Toplam		T.P.*	Y.T.P*
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	S
Eğitim																		
Ortaokul	12	85.72	1	7.14	0	0	0	0	0	0	0	0	1	7.14	14	100.00	77	91.67
Lise	156	86.19	5	2.76	10	5.53	0	0	2	1.10	0	0	8	4.42	181	100.00	1005	92.54
Yüksekokul	225	88.24	12	4.71	8	3.14	0	0	0	0	3	1.18	7	2.75	255	100.00	1445	94.44
Toplam	393	87.33	18	4.00	18	4.00	0	0	2	0.44	3	0.67	16	3.56	450	100.00	2527	93.59
Yaş																		
20-29	65	82.28	6	7.59	5	6.33	0	0	0	0	1	1.27	2	2.53	79	100.00	441	93.04
30-39	239	88.85	8	2.97	9	3.35	0	0	2	0.74	1	0.37	10	3.72	269	100.00	1515	93.87
40 ve üstü	89	87.25	4	3.92	4	3.92	0	0	0	0	1	0.98	4	3.92	102	100.00	571	93.30
Toplam	393	87.33	18	4.00	18	4.00	0	0	2	0.44	3	0.67	16	3.56	450	100.00	2527	93.59
Evlilik süresi																		
1-9	141	84.43	9	5.39	10	5.99	0	0	1	0.60	2	1.20	4	2.40	167	100.00	935	93.31
10-19	194	89.40	7	3.23	5	2.30	0	0	1	0.46	0	0	10	4.61	217	100.00	1221	93.78
20 ve üstü	58	87.88	2	3.03	3	4.55	0	0	0	0	1	1.52	2	3.03	661	100.00	371	93.69
Toplam	393	87.33	18	4.00	18	4.00	0	0	2	0.44	3	0.67	16	3.56	450	100.00	2527	93.59

*Toplam Puan

**Yüzde Tüketim Puanı

5. ÖNERİLER

Bir toplumun temeli, güvencesi ve geleceği onu oluşturan bireylerin sağlığı ile yakından ilgilidir. Sağlıklı büyüme ve yaşam sağlamak için temel koşullardan biri olan yeterli ve dengeli beslenme görevinden, aile içinde kadınlar sorumlu tutulmaktadır. Beslenme görevinden, aile içinden kadınların çalışma yaşamına giderek artan sayılarda katılımları, tek başlarına bu sorumluluğun yerine getirilmesini zorlaştırmaktadır.

Bu nedenlerle, evde erkeklerinde beslenme konusundan sorumlu hale getirilmesi gerekmektedir.

Toplumdaki beslenme sorunlarının çözümü için, geniş beslenme eğitim programları düzenlenmeli ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin eğitim verilmelidir.

Beslenme eğitimi yalnız beslenmeciler, uzmanlar, tarafından değil, üretici, tüketici, öğretmen gibi herkes tarafından ele alınarak önemi vurgulanmalı ve bu konuda gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Beslenme eğitimi verilirken, ailelerin sosyo-ekonomik kültürel koşullarına uygun öneriler üzerinde durulmalıdır. Ailelerin koşulları bilinmeden yapılan önerilerin bir yarar sağlamayacağı açıktır. Ayrıca eğitimin göze ve kulağa hitap eden eğitim araçları kullanılarak yapılması, inandırıcılığı da arttıracaktır.

Beslenme ile ilgili olarak halk arasına yayılmış olan inançlar, alışkanlıklar ve uygulamalar bölgesel ve yöresel olarak araştırılarak, eğitim programlarına dahil edilmesi gerekmektedir. İncelemeler sonucunda da bilimsel gerçeklere aykırı olanlar değiştirilmeye, yararlı olanlarda pekiştirilmeye çalışılmalıdır.

Gelişmekte olan ülkelerde ekonomik nedenlerden dolayı, kitlelere doğrudan doğruya ulaşmak oldukça zordur. Bu nedenle radyo, televizyon gazete gibi basın-yayın organlarından da önemli ölçüde yararlanılmaya çalışılmıştır. Böylece cazip reklamlarla sınırlı gelirin besin değeri olmayan yiyecek ve içeceklere harcanması da önlenmiş olacaktır.

Kısacası beslenme eğitiminde temel amacımız; beslenme ile ilgili olumsuz tutum, inanç ve değer yargılarını değiştirerek, değiştirerek, beslenme bilgi düzeyini arttırarak ve sağlık kurallarına uygun olarak yeterli, dengeli ve ekonomik beslenme yollarını benimsetmek olmalıdır.



KAYNAKLAR

AÇKURT, F., WETHERLT, H., HACİBEKİROĞLU, M., LOCER, M. 1993.

Çay, sigara, stres ve paritenin gebe ve emzikli kadınlarda anemi görülme sıklığı ve bebek doğum ağırlığı ile etkileşimleri. Beslenme ve Diyet Dergisi 22 (1): 15-26.

AKTAŞ, N., 1979. Hollanda'daki Türk İşçi Ailelerinin Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Doktora Tezi. Ankara

AKTAŞ, N., HASİPEK, S., ASMA, B., 1987. Lisanslı Spor Yapan Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1040, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 554, Ankara.

AKTAŞ, N., 1988 a. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesinde Futbol Oynayan Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Fiziki Performansları Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1039, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 553. Ankara.

AKTAŞ, N., 1988 b. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1040, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 554, Ankara.

AKAL, E., BAYSAL, A., 1994. Doğurganlık çağındaki kadınlarda anemi ve A vitamini arasındaki etkileşim. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22 (2):209-227

ALTUĞ, R., 1994. Bebeklerde ve Çocuklarda Beslenme 3. Baskı, Ankara.

ARLI, M., 1991. Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme ve Akademik Başarı Durumları Üzerine Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Kız Sanat Eğitim Yüksekokulu, Proje No: 89/132, Konya.

ANONYMOUS, 1986. Meydan Larousse Ansiklopedisi. Cilt: 7 Meydan Yayınevi S:469-474. İstanbul.

ANONYMOUS, 1994. Kadın. Yedinci Beş Yıllık Kalkınma Planı Özel İhtisas Komisyonu Raporu. T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı Yayın No:2358. S:58-59. Ankara.

ANONYMOUS, 1996. İstatistiklerle Türkiye 1995. T.C. Devlet Başbakanlık İstatistik Enstitüsü Yayın No:1850. S:67-70. Ankara.

ARSLAN, P., 1982. Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinimlerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu. Doçentlik Tezi. Ankara.

ARSLAN, P., TOPKARA, Y., ÖZDEMİR, A., YURDUNKULU, S., 1987. Kitle haberleşme araçlarının kadınların beslenme bilgileri üzerine etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi. 16:51-59.

ARSLAN, P., KARAAĞAOĞLU, N., ÖCAL Z., MERMER, G., YEMİŞÇİ, E., 1992. Gebe kadınlara yapılan beslenme eğitiminin gebelerin beslenme ve genel sağlık durumları üzerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 21 (1): 41-52.

ARSLAN, P., KARACAOĞLU, N., DUYAR, İ., GÜLEÇ, E., 1993. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi. 22 (2) : 195-207.

ATEŞ, M., BALLAR, E., PEKCAN., G., 1986. Sosyo-ekonomik yönden farklı semtlerde yaşayan kadınların besin hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 15: 71-80.

AYTEKİN, F., 1993. Ankara'da Farklı Sosyo Ekonomik Düzeyde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

- BAYRAKTAR, M., 1995.** Kadının Çalışma Durumunu ve Tüketim Davranışları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları No: 1406. Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:784. Ankara.
- BAYSAL, A., 1990.** Beslenme Hacettepe Üniversitesi Yayınları : A-44, Ankara.
- BİRER, S., ERSOY, G., 1987.** Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi. 16:153-170.
- BRINK, M. S., SABAL, J.,1994.** Retention of Nutrition Knowledge and Practices Among Adult EFNEP Participants. Journal of Nutrition Education. 26 (2): 74-78.
- DÜZGÜNEŞ, O., KESİCİ, T., GÜRBÜZ, F., 1983.** İstatistik Metotları I. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını: 861, Ders Kitabı: 229, S:51. Ankara.
- ERCAN, A. Ş., 1989.** Beslenme Eğitimi Süresinin Gebe Kadınların Beslenme Sağlık Durumları İle Bilgi ve Alışkanlıklarına Etkileri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- ERSOY, G., 1989 a.** Beslenme eğitimi alan ve almayan ilköğretim çocuklarının yiyecek seçiminde televizyon reklamlarından etkilenme durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi. 18 (2) : 165-176.
- ERSOY, G., 1989 b.** Ankara'nın farklı sosyo-ekonomik semtlerindeki ailelerin ev teknolojisi ile besin işleme durumu. Gıda Dergisi. 15 (3):177-181.
- ERSOY, G., 1990.** Ankara'nın gölbaşı ilçesi ve köylerinde besin tüketim durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi. 19 (1): 71-84.
- ESMER, Y., 1991.** Her Yönüyle Kadın. Türkiye Aile Yılı 1991. T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayını. S:144-147. Ankara.

- GÖNEN, E., HABLEMİOĞLU, Ş., 1993.** Toplumsal Değişme Sürecinde Aile: Yapı Etkileşim ve İşlevleri. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1284. Derlemeler: 55, Ankara.
- GÜNEYLİ, U., 1984.** Ankara'nın Sasup-ekonomik yönden farklı semtlerinde bulunan ilkokul çocuklarının beslenme durumları konusunda bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 13: 34-49.
- GÜZEY, A., 1991.** İlkokul Öğrencilerini Yapılan Uygulamalı Beslenme Eğitim Çocukların ve Bilgi Aktarımı ile Annelerinin Beslenme Sağlık Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarına Etkisi Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- HACIALİOĞLU, N., 1991.** Annelerin çocuk bakımı ve beslenmesi konusundaki bilgi tutum ve davranışlarının saptanması. Ankara Üniversitesi Tıp Bülteni, 23 (4): 367-378.
- HACİBEYOĞLU, G. A., 1976.** Ankara Merkez İlkokullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- HASİPEK, S., 1983.** Çankırı İli Köylerinde Beslenme Durumunu Etkileyen Faktörler. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 994 Bilimsel Araştırma ve İncelemeler 521, Ankara.
- HASİPEK, S., 1988.** Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Araştırma Uygulama Çiftliğinde Çalışan İşçilerin Beslenme Durumları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1080, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler : 583, Ankara.
- HASİPEK, S. 1988 b.** İlkokul Çocuklarının Beslenme Durumları ile Annenin Eğitim Düzeyi İlişkisi. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1066 Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 569. Ankara

- HASİPEK, S., ÖRMECİ, A., Ö., 1988.** Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi İdari Kadrosunda Çalışan Evli Uygulamaları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları:1079. Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 582. Ankara.
- HASİPEK, AKTAŞ, N., ÖZÇELİK, A. Ş., ÇAKIROĞLU, P., 1992.** Özellikle kırsal alan ailesinin beslenmesini etkileyen yararlı ve zararlı alışkanlıklar. Gıda Dergisi. Yıl:17, Sayı:4, Sayfa:275-280.
- HASİPEK, S., 1995.** Menapoz ve Beslenme İlişkisi. Menapoz ve Kadın. Ankara Üniversitesi Kadın Sorunları Araştırma ve Uygulama Merkezi Yayın No:1 Ankara.
- HEYWOOD, P., F., 1979.** Food and nutrition knowledge and beliefs of Sydney woman. Food Techonology in Australia. 31 (7): 275-278-280.
- İŞIKSOLUĞU, M., 1986.** Beslenme Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları: 145. Ders Kitaplar Dizisi:102. S: 113-118. Ankara.
- İŞIKSOLUĞU, M. 1986 b.** Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 15: 56-70.
- İŞIKSOLUĞU, M., 1992.** Elazığ'da Kamu Görevlilerinde Şişmanlık ve Bazı Beslenme - Sağlık Alışkanlıkları. I. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi (14-16 Ekim 1992) Ankara.
- KOÇOĞLU, G., POLAT, H., ÖZGÜR, S., 1990.** Ailelerin beslenme olanakları ve annelerin çocuk beslenmesi konusundaki bilgileri ile çocukların fiziksel gelişimleri arasındaki ilişkiler. Beslenme ve Diyet Dergisi. 19 (1): 11-22.
- LEONARD, and CLARK, 1945.** Filed Plot Tehcnique. "Alınmıştır" Şahinkaya, R., 1957. Türkiye'nin Bursa-Balıkesir-Çanakkale Bölgesinde Saf ve Muhtelif Kon Dereceli Merinos X Kıvrıcık Melezlerinde Vücut Ölçüleri ve Yapağı Özellikleri. Ankara Üniveristesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 112. Çalışmalar: 67. Ankara Üniveristesi Basımevi, Ankara.

- MALATYALIOĞLU, N., 1991.** Erzincan İli Merkez İlçesi Köylerindeki Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- MANGIR, M., 1987.** Yiyecek alışkanlıkları. Gıda Dergisi. Yıl: 12 Sayı: 1
- OLIVERIA, S. A., ELLISON, R. C., MOORE, L. L., et al., 1993.** Parent child relationship in nutritent intake: The franmingham children's study. Beslenme ve Diyet Dergisi. 22 (1): 129.
- ORHAN, F., 1996.** Türkiye’de gıda tüketimi, gıda tüketimine etkileyen etmenler ve gıda tüketimi bakımından tarım sektörü. Verimlilik Dergisi, Sayı: 1, Sayfa: 165-179.
- ÖZDOĞAN, B., 1991.** Amasya İli Merkez Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.
- PEKCAN, G., 1992.** Zeytinyağı ve Akdeniz mutfağı: Genel Özellikleri ve Değişimler Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi (3-6 Eylül). Konya Kültür ve Turizm Vakfı Yayını No: 1. S: 233. Konya.
- PUR, N., 1991.** “Türkiye’de Kadınların Kısmi Süreli Çalışmasıyla Ortaya Çıkabilecek Gelişmeler”. Hukuki Esasları ve Sosyo Ekonomik Yönleriyle Kısmi Çalışma. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Eğitim Serisi:6 Ankara.
- RADİMER, K. L., HARVEY, P. W. J., 1995.** Where do Queeslanders get nutrition information? Australian Journal of Nutrition and Dietetics. 52 (2): 94-99.
- SANDLER and et al., 1985.** “Alınmıştır” Aktaş, N., 1993. Ankara’da Gündüz Bakımevlerine Devam Eden 3-6 Yaş Grubu Çocukların Kalsiyum Tüketim Düzeyleri. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1306 Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:720, Ankara.

SEVENAY, N., 1996. Kayseri İl Merkezi Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerinde Bir Araştırma Ankara Üniversitesi Fen Bil. Enst. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

SOYSAL, G., 1979. Ankara İli İçinde Oturan Ev Kadınlarının Beslenme Bilgilerinin Saptanması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

SÜRÜCÜOĞLU, M. S., 1986. Aile Beslenmesinde Kadının Rolü. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara

SÜRÜCÜOĞLU, M. S., BALGAMIŞ, F., 1987. Beslenme eğitiminin yiyecek hazırlama ve pişirme yöntemlerine etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 16:39-50.

SENSOY, F., 1987. Ankara İline Bağlı Seçilmiş Köy, İlçe, Gecekondu ve Kentsel Yerleşim Yerlerinde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Sanitasyonu Konusundaki Bilgi ve Alışkanlıklarını Saptama Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

TARMAN, S., 1992. Ankara'da Bulunan 18 Sağlık Ocağında Çalışan Ebe ve Hemşirelerin Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara.

TEKGÜL, N., ÖZER, G., AKSOY, M., 1986. İlkokul öğrenci ve öğretmenlerinin beslenme bilgi durumlarıyla, bunun uygulanma durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi. 15: 47-54.

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. 24 (2): 229-238.

WINSTON, J. C., 1994. Iron status of vergetarians. American Journal of Clinical Nutrition. 59 (5): 1233-1237.

YÜCACAN, S., YURTTAGÜL, M., 1985. Mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 14:39-49.

YÜCECAN, S., PEKAN, G., AÇIK, S., BAYSAN, M., RAKICIOĞLU, N., OĞUZ, N., KARABUDAK, E., NURSAL, B., EROĞLU, G., AKAL, E., 1993. Ankara'da yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi. 22 (2): 179-194.



ÖZGEÇMİŞ

1971 yılında Ankara’da doğdu. İlk, orta, lise öğrenimini Ankara’da tamamladı. 1989 yılında girdiği Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokul’undan 1993 yılında Ev Ekonomisti olarak mezun oldu. Ekim 1994 Temmuz 1997 yılları arasında, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrenimini tamamladı.

1995 yılından beri Selçuk Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Bölümünde Araştırma Görevlisi olarak çalışmaktadır.



EKLER**EK A****ANKET FORMU**

KONU: KONYA İL MERKEZİ KAMU KURULUŞLARINDA ÇALIŞAN
KADINLARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BİLGİ
DÜZEYLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA.

ANKET FORMU

TARİH :

ANKET NO :

ANKET YAPILAN KURUM :

DENEĞİN ADI SOYADI :

I. GENEL BİLGİLER**1. Aile bireylerinin özellikleri**

AİLE BİREYLERİ	CİNSİYET	YAŞ	EĞİTİM DURUMU	MESLEK
Denek				

2. Kaç yıldır evlisiniz?.....

3. Çalışma nedeniniz?

- a. Ekonomik ihtiyaçları karşılamak için
- b. Kendi kişisel ihtiyaçlarını karşılamak için
- c. Maddi yönden bağımsız olmak için
- d. Meslek sevgisi
- e. Hepsi
- f. Diğeri

II. BESLENME ALIşKANLIKLARI

1. Günde kaç oğn yemek yersiniz?

- a. 2
- b. 3
- c. 4
- d. 4'den fazla

2. Oğn atladığınız olur mu?

Oğnler	Atlamam	Hafta içi atlarım	Hafta sonu atlarım
Sabah			
Oğle			
Akşam			

3. Oğn atlama nedenleriniz nelerdir?

	SABAH	OĞLE	AKşAM
Zayıflamak için			
Canım istemediğiy için			
Zaman bulamadığım için			
Sevmediğiy yemekler olduğı zaman			
Diğeri (Açıklayınız)			

4. Çalışma günlerinizde sabah kahvaltısını nerede ve neler yiyerek yaparsınız?
(Kahvaltı yapanlar cevaplayacak).

	Çay	Süt	Peynir	Yumurta	Simit Ekmek	Yağ	Zeytin	Bal, Reçel, Pekmez	Tost Sandviç	Diğer
Evde										
İşyerinde										
Yemem										

5. Çalışma günlerinizde öğle yemeğini nerede ve neler yiyerek yaparsınız? (Öğle öğünü yiyenler cevaplayacak)

	Çorba Pilav Makarna	Etlü sebze	Etsiz sebze	Et ızgara	Salata	Pizza	Tost sandviç	Pide Döner vb.	Hamburger	Süt Yoğurt	Ekmek Simit	Hamur tatlıları	Meyve	Diğer
Evde														
İşyerinde														
Lokantada														

6. Üzüntülü, yorgun, sevinçli ve heyecanlı olduğunuzda besin tüketim davranışınız nasıldır?

	Üzüntülü olduğumda	Yorgun olduğumda	Sevinçli olduğumda	Heyecanlı olduğumda
Hiç yemek yemem				
Her zamankinden az yerim				
Her zamankinden fazla sık yerim				
Bir değişiklik olmaz				
Diğer .				

7. Öğün aralarında genellikle neler yersiniz, içersiniz?

- a. Çay Normal Tüketim Aşırı Miktarda Tüketim
b. Kahve
c. Kolah içecekler

- d. Meyve
 - e. Meyve suyu
 - f. Simit
 - g. Bisküvi vs.
 - h. Gözleme
 - i. Tost-Sandviç
 - j. Diğer (açıklayınız)
8. Yemek yeme düzeniniz nasıldır ?
- a. Hep birlikte
 - b. Erkekler önce
 - c. Herkes istediği zaman
 - d. Diğer (Açıklayınız).....
9. Yemeğin yenildiği yer
- a. Yer sofrası
 - b. Yemek masası
 - c. Her ikiside
 - d. Diğer (Açıklayınız).....
10. Yemek yenilen kap
- a. Herkes ayrı kaptan yer
 - b. Tek kaptan yenilir
 - c. Her ikiside
 - d. Diğer (Açıklayınız).....
11. Diyet ürün kullanıyor musunuz?
- a. Evet
 - b. Hayır
 - c. Bazen
12. Cevabınız “evet” veya “bazen” ise,
- a. Kilo almamak için diyet ürün kullanıyorum
 - b. Hastalığım nedeniyle diyet ürün kullanıyorum
 - c. Daha sağlıklı olduğunu düşündüğüm için
 - d. Reklamların etkisiyle tadını merak ettiğim için

e. Diğer (Açıklayınız).....

III. BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ

13. Aşağıdaki yayın organlarından beslenme konusundaki yayınlarının izler misiniz?

	Evet	Hayır	Bazen
a. Radyo	-----	-----	-----
b. Televizyon	-----	-----	-----
c. Gazete, dergi vb.	-----	-----	-----

14. Televizyon, radyo, gazete, dergi vb. gibi yayınlardan bilgi edinerek veya etkilenererek daha önce kullanmadığınız bir besin maddesini kullandığınız veya markasını değiştirdiğiniz oldu mu?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen

15. Cevabınız “evet” veya “bazen” ise hangi tür besinlerin satın alınmasında bu yayınların rolü oldu?

- a. Sıvı yağlar
- b. Margarin
- c. Konserveler
- d. Süt ve süt mamülleri
- e. Bisküvi vb. unlu ürünler
- f. Çiklet, şekerleme, çikolata vb.
- g. Alkolsüz içecekler (Pepsi, yedigün vb.)
- h. Alkollü içecekler
- i. Diğer (Açıklayınız).....

16. Beslenme konusunda bilginizi geliştirmek için satın aldığınız herhangi bir yayın var mı?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen
- d. Eğer cevabınız “evet” veya “bazen” ise satın aldığınız yayınların isimlerini yazar mısınız?

.....

17. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi karbonhidrat yönünden en zengindir?

- a. Portakal
- b. Et
- c. Ekmek
- d. Marul
- e. Bilmiyorum

18. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi protein yönünden en zengindir?

- a. Ekmek
- b. Et
- c. Yumurta
- d. Şeker
- e. Bilmiyorum

19. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi A vitamini yönünden en zengindir?

- a. Patlıcan
- b. Süt
- c. Portakal
- d. Havuç
- e. Bilmiyorum

20. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi C vitamini yönünden en zengindir?

- a. Et
- b. Bal
- c. Patates
- d. Limon
- e. Bilmiyorum

21. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi B₁ vitamini yönünden en zengindir?

- a. Tavuk eti
- b. Süt
- c. Ekmek
- d. Elma
- e. Bilmiyorum

22. Büyüme ve gelişmenin durması ile gece körlüğü aşağıda verilen besin öğelerinin hangisinin yetersizliğinde görülür?
- A vitamini
 - B₁ vitamini
 - D vitamini
 - C vitamini
 - Bilmiyorum
23. Dişeti kanamaları aşağıdaki besin öğelerinin hangisinin yetersizliğinde görülmektedir?
- Selenyum
 - A vitamini
 - D vitamini
 - C vitamini
 - Bilmiyorum
24. Raşitizm hastalığı hangi vitamin-mineral eksikliğinde oluşmaktadır?
- D vitamini-fosfor
 - D vitamini-magnezyum
 - D vitamini-kalsiyum
 - D vitamini-iyot
 - Bilmiyorum
25. Sizce aşağıdaki gıdalardan en çok hangisi kan yapımında yararlı olur?
- Bal
 - Süt-yoğurt
 - Karaciğer
 - Ekmek
 - Bilmiyorum
26. Aşağıdaki gıdalardan hangisinde kemikleri sağlamlaştırıcı maddeler bol bulunur?
- Yumurta
 - Meyve
 - Süt-yoğurt
 - Bal-pekmez

e. Bilmiyorum

27. İştahsız ve sınırlı bir şekilde yenen bir yemek vücuda yarar mı?

- a. Evet yarar
- b. Hayır yaramaz
- c. Bilmiyorum

Neden:

- a. Mide salgısını artırdığı için
- b. Fazla yenildiği için
- c. Diğer (Açıklayınız).....

28. Esmer ekme mi yoksa beyaz ekme mi vücuda yararlıdır ?

- a. Esmer ekme
- b. Beyaz ekme
- c. Fark yok
- d. Bilmiyorum

Nedeni:

- a. B₁ yönünden daha zengin olduğu için
- b. Alışkanlık olduğu için
- c. Daha çok sevildiği için
- d. Diğer (Açıklayınız).....

29. Su insanı şişmanlatır mı?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bilmiyorum

Nedeni:

- a. Su besin maddesi olmadığı için
- b. Şişkinliğe yol açtığı için
- c. Diğer (Açıklayınız).....

30. Öğün planlarken bir kaç besinin bir arada olmasına dikkat eder misiniz ?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen

31. Cevabınız “hayır” veya “bazen” ise,

- a. Zamanım olmuyor
- b. Ekonomik nedenlerden dolayı
- c. Ne varsa o pişirildiği için

32. Kahvaltıda yumurta ve peynir yanında aşağıdaki yiyeceklerden hangisini tercih edersiniz?

- a. Çay
- b. Ihlamur
- c. Süt
- d. Taze sıkılmış meyve suyu
- e. Diğer (Açıklayınız).....

Nedeni:

- a. Alışkanlık olduğu için
- b. Vitamin yönünden
- c. Zaman darlığı
- d. Ailede çoğunun tercihi olduğu için
- e. Diğer (Açıklayınız).....

33. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisi besin değeri bakımından yeterli ve dengelidir?

- a. Zeytinyağlı sarma-komposto-domates salatası
- b. Çorba-pirinç pilavı-baklava
- c. Kuru fasulye-bulgur pilavı-ayran
- d. Bilmiyorum

IV. EV TEKNOLOJİSİ İLE BESİN ÜRETİM DURUMU

34. Ev teknolojisi ile besin üretir misiniz?

- a. Evet
- b. Hayır
- c. Bazen

35. Eğer cevabınız “evet” veya “bazen” ise,

- | | |
|------------|-------------------|
| a. Tarhana | 1. Sebze konserve |
| b. Bulgur | i. Meyve konserve |
| c. Erişte | j. Reçel-marmelat |

- d. Peynir
- e. Sebze kurutma
- f. Meyve kurutma
- g. Sebze dondurma
- h. Meyve dondurma

- k. Turşu
- l. Salça
- m. Yaprak salamura
- n. Diğer (Açıklayınız).....



V. YİYECEKLERİN TÜKETİM SIKLIKLARI

Yiyecekler	Her gün	Günaşırı	Haftada bir	15 günde bir	Ayda bir	Seyrek	Tüketmez
Et							
Tavuk-Balık							
Sakatatlar							
Salam-Sosis							
Süt							
Yoğurt							
Peynir vb.							
Yumurta							
Bulgur pilavı							
Pirinç Pilavı							
Börek, hamur işleri vb.							
Makarna							
Kurubaklagil yemekleri							
Etlı sebze yemekleri							
Zeytinyağılı sebze yemek							
Etlı sarma-dolma							
Zeytinyağılı sarma-dolma							
Kızartılmış yiyecekler							
Hamur tatlıları							
Sütlü tatlılar							
Salatalar							
Meyve							
Bal, reçel, pekmez							
Kuruyemiş							
Çikolata vb.							
Meyve suları							
Kolalı içecekler							
Bisküvi vb.							
Zeytin							

BESLENME ALIŞKANLIĞI PUANLAMA TABLOSU

SORU 1: 2 Öğün 1

3 Öğün 4

4 Öğün 4

4 + ...3

SORU 2 : Atlamayan 6

Sabah kahvaltısını atlayan 2

Öğle öğünü atlayan 3

Akşam öğünü atlayan 3

Sabah ve akşam, sabah ve öğle öğünü atlayan 0

Diğer Duruma göre 0-2-3

SORU 3 : Zayıflamak için 2

Canı istediği için 0

Zaman bulamadığı için 0

Geç kalktığı için 0

Sevmediğim yemekler olduğu için 0

Diğer 0

SORU 7 : 12 (Normal işaret/4) + A. İşaret $\times$ 3

SORU 6 : Her zamankinden az 2

Her zamankinden çok 2

Hiç yemem 0

Bir değişiklik olmaz 9

SORU 4,5 : Dengeli 6

Dengesiz 2

Yemem 0

Beslenme Alışkanlığında en yüksek puan 74'tür.

63-74 puan arası iyi

62-51 puan arası orta

50'den az kötü

Beslenme alışkanlığı olarak değerlendirilmiştir.

PUANLAMA TABLOSUNUN AÇIKLANMASI

Soruların puan ağırlıkları;

SORU 1 : Günlük öğün sayısı ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (4)'tür. Günde 3 öğünden az yemek yeme sağlık için sakıncalı olacağından günde iki öğün yiyenlerin (1) puan, 3 öğün ve 4 öğün yiyenlere (4) puan, 4'ten fazla yiyenleri (3) puan verilmiştir.

SORU 2 : Deneklerin hangi öğünleri atladığı ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (6)'dır. Bir gün önce akşam yemeğinden ertesi gün öğle yemeğine kadar aç durmanın bireyin sağlığına zararlı etkisi göz önünde bulundurulduğunda sabah kahvaltısını atlayanlara (2) puan, sadece öğlen ve akşam öğününü atlayanlara (3) puan, günde 2 öğün atlayanlara (0) puan, hiç atlamayanlara da (6) puan verilmiştir.

SORU 3 : Öğün atlama nedenleri ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (4)'dür. Canı istemediği için öğün atlama bireyin kendi sağlığını bilinçsiz olarak bozduğundan (0) puan, bir gerekçe ile öğün atlıyorsa (2) puan verilmiştir. Öğün atlayanlara hiç puan verilmediğinden genel puanları düşüreceğinden öğün atlayanlar (4) puanla değerlendirilmiştir.

SORU 4,5 : Öğünlerde besin gruplarına göre yiyecek tüketim durumu ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (6)'dır. Sabah kahvaltısı sadece çay, zeytin, ekmek, yağ, reçelden oluşmuşsa dengesiz olarak değerlendirilmiş ve iki puan verilmiştir. Bu yiyeceklerin arasına proteinli bir yiyecek (Peynir veya yumurta) girdiğinde beslenme şekli dengeli olarak değerlendirilmiş ve (6) puan verilmiştir.

Öğle yemeğinde çoğunlukla tost, sandviç veya tek tür yiyecek yendiğinde (dengesiz) 2 puan, yiyecek gruplarından en az üçü veya dördü bir arada yendiğinde ise (dengeli) 6 puan verilmiştir. Her iki öğünde yemeyenler (0) puanla değerlendirilmiştir.

SORU 6 : Psikolojik durumun yemek yemeyi etkilemesi ile ilgilidir. Bu soruların her biri için tam puan (9)'dur. Üzümlü, yorgun, sevinçli ve heyecanlı durumlarda

birey hiç yemek yemiyorsa (0) puan, her zamankinden az veya çok yiyorsa (2) puan bir dengesizlik olmuyorsa (9) puan verilmiştir.

SORU 7 : Öğün aralarında besin tüketim durumu ile ilgilidir. Bu soru için tam puan (12)'dir. Öğün arası besin tüketmeyen (şekersiz çay, kahve dışında) ve günde 3 öğün yiyecek tüketenlere (12) puan verilmiştir. Aşırı ve normal düzeyde besin tüketimi için ise tablodaki formül kullanılmıştır.

