

**T.C.  
İSTANBUL  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**İSTANBUL İLİNDE ÇALIŞAN KADINLARIN KAHVALTI  
ALİŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI**

**AYSEL SEVİM  
(162059017)**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI  
GASTRONOMİ PROGRAMI**

**DANIŞMAN  
Dr. Öğretim Üyesi İlkay GÖK**

**İSTANBUL, Mayıs 2019**

T.C.  
İSTANBUL  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**İSTANBUL İLİNDE ÇALIŞAN KADINLARIN KAHVALTI  
ALİŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI**

AYSEL SEVİM  
(162059017)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ  
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI  
GASTRONOMİ PROGRAMI**

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :  
Tezin Savunulduğu Tarih : 27.06.2019

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İlkey GÖK

Diğer Jüri Üyeleri : Dr. Öğretim Üyesi Özgür Ergün

: Dr. Öğr. Üyesi Demet TÜZÜNKAN

İSTANBUL, Mayıs 2019

## ÖZET

Bu araştırma İstanbul ilinde çalışan kadınların sabah kahvaltısı yapma alışkanlığını, kahvaltı yapmalarını etkileyen etmenleri ve kahvaltıda tükettiği besinleri belirlemek amacıyla farklı yaş ve meslek gruplarına uygulanmıştır.

Araştırma Şubat-Mart 2019 tarihinde İstanbul'un çeşitli bölgelerinde farklı meslek grupları ve yaş gruplarından 527 kadına uygulanmıştır.. Veriler SPSS ve BEBIS programlarıyla analiz edilmiştir.

Araştırmaya dahil olan kadınların demografik ve kişilik özelliklerine göre dağılımına göre en yüksek oranda yaş grubu 36-45 yaşları olup ikinci olarak ta 46-55 yaş grubu olduğu görülmektedir

Katılımcıların % 64,4'ü Anadolu ve % 35,6'nın ise Avrupa yakasında ikamet ettiği görülmektedir. Eğitim düzeyine göre büyük çoğunluğun ön lisans/lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Katılımcı kadınlarının büyük bir çoğunluğunun (%63,0) normal BKİ'ye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca %22,8'inin fazla kilolu, %7,8'inin 1. derece obez, %3,7'sinin zayıf, %2,5'inin 2.derece obez ve % 0,2'sinin 3. derece obez olduğu tespit edilen diğer bulgulardır.

Araştırmaya katılan mesleklerine göre dağılımlarına bakıldığında; büyük bir kısmını eğitimci ve finans işlerinde olan mesleklerde çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların % 65,2'sinin özel sektör çalışanı, % 34,9'unun 4 kişilik ailede yaşadığı, % 38,2'sinin çocuk sahibi olmadığı ve büyük kısmının % 55,1'inin 6601 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Kadınların %34,5'i öğün atlamakta, %55,0'ı öğün atlamamakta ve %10,4'ü bazen öğün atlamakta olduğu tespit edilmiştir.

Kadınların hangi öğünü atladığına ilişkin dağılımları incelendiğinde, en fazla atlanan öğünün (%49,4) öğlen yemeği olduğu görülmektedir. Ayrıca %27,4'ünün sabah kahvaltısını, %19,5'inin akşam yemeğini ve %3,6'inin ise diğer öğünleri atladığı görülmektedir.

Kadınlarının %73,1'i her gün düzenli, %14,6'sı ara sıra, %8,3'ü sadece hafta sonları, %2,3'ü hiç ve %1,7'si ise diğer olarak kahvaltı yapma durumlarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun her gün düzenli şekilde sabah kahvaltısı yaptığı görülmektedir.

Kahvaltı yapan çalışan kadınların çoğunun evde ve tek başına kahvaltı yaptıkları, kahvaltı yapmayan çalışan kadınların büyük kısmının erken kalkma, zaman ve alışkanlıklar nedeniyle kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir.

Katılımcı kadınların kahvaltıyı atlamalarının diğer nedenleri ise, sabah kahvaltı yapmayı sevmeme sabahları iştahsız, kahvaltıyı önemsememe, kilo alma korkusu, ekonomik yetersizlikten dolayı ve diğer olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısında tükettikleri besinler ve tüketim göre kadınların her gün beyaz peynir, siyah zeytin yumurta ve domates/salatalık vb. besinleri sabah kahvaltısında tüketmeyi en çok tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların sabah kahvaltısında tüketmeyi tercih margarin ve salam/sosis gelmektedir.

Kadınların her gün kahvaltıda tükettikleri unlu gıda çeşitlerinin, tost, bisküvi/kraker, kahvaltılık gevrekler, simit/açma, sandviç ve poğaça olduğu görülmektedir. Yine tabloda çalışan kadınlar tarafından kahvaltıda hiç tercih edilmeyen yiyeceklerin ise, hamburger, kahvaltılık gevrekler ve bisküvi/kraker olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonucunda; çalışan kadınlarda sabah kahvaltısının atlamadığı, kahvaltıyı atlayanların da zaman faktöründen dolayı kahvaltı yapamadıkları; kahvaltıdaki besin tercihlerinin de çeşit ve enerji yönünden çeşitlilik gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Kahvaltı, Çalışan kadın, kahvaltı tercihleri

# **ABSTRACT**

## **THE INVESTIGATION OF BREAKFAST HABITS OF WORKING WOMEN IN İSTANBUL**

This study was applied to different age and occupational groups in order to determine the habits of women having breakfast in Istanbul, the factors affecting their breakfast and the foods they consume at breakfast.

The study was conducted on 527 women from different occupational and age groups in various regions of Istanbul in February-March 2019. Data were analyzed with SPSS and BEBIS programs.

According to the demographic and personality characteristics of the women included in the study, the highest age group was 36-45 years and the second was 46-55 years.

It is appeared that 64.4% of the participants live in Anatolia and 35.6% live in the European side. It is seen that the majority of the students are associate / undergraduate graduates.

The majority of the women (63.0%) were found to have normal BKI. Also, it's found out 22.8% were overweight, 7.8% were first degree obese, 3.7% were thin, 2.5% were second degree obese and 0.2% were third degree obese.

When the distribution according to the professions participating in the research is examined; most of them work in educator and finance professions. It is appeared that 65.2% of the participants are private sector employees, 34.9% live in a family of 4 people, 38.2% do not have children and 55.1% of them have income level of 6601 TL and above.

It means that 34.5% of women skip meals, 55.0% do not skip meals, and 10.4% sometimes skip meals.

When the distribution of the women about the skip meal examined it is seen that the most skipped meal (49.4%) is lunch. In addition, it is seen that 27.4% skipped breakfast, 19.5% skipped dinner and 3.6% skipped other meals.

When the breakfast situation of women was examined, 73.1% stated that they had breakfast regularly every day, 14.6% occasionally, 8.3% only on weekends, 2.3% none

and 1.7% and the other. According to these results, it is seen that the majority of the participants have regular breakfast every day.

It was found that most of the working women having breakfast had breakfast at home and alone, and most of the working women who do not have breakfast do not have breakfast due to early waking up, time and habits.

Other reasons why women skipped breakfast meals were found to be dislike of having breakfast in the morning, lack of appetite in the morning, ignoring the breakfast meal, pocrescophobia, economic inadequacy and others.

According to the nutrients consumed by women in the morning breakfast, it is seen that women prefer to eat foods such as white cheese, black olive eggs and tomatoes / cucumbers every day. In addition, it is seen that the types of bakery products that women consume at breakfast every day are toast, biscuits / crackers, cereals, pretzels, sandwiches and donuts. Margarine and salami / sausage are the main foods that women do not prefer to consume at breakfast.

It was also found that the foods that were not preferred at all by the women working in the table were hamburgers, cereals and biscuits / crackers.

While there was a statistically significant difference between the amount of energy, carbohydrate, cholesterol and pulp they received during breakfast in the morning between weekdays and weekends, there was no statistically significant difference between the amount of protein and fat between weekdays and weekends.

As a result of the research; It was concluded that working women did not skip breakfast, and those who skipped breakfast could not have breakfast due to time factor, and the food preferences in breakfast varied in terms of variety and energy.

Keywords: Breakfast, Working woman, breakfast preferences

# ÖNSÖZ

Kadının, aile ve toplum açısından çok önemli bir yere sahiptir. Dünyada ve ülkemizde teknolojik, ekonomik ve sosyal gelişmelere bağlı olarak ekonomik koşulların değişmesi kadınların çalışma hayatına girmesine neden olmuştur. Ailedeki çalışan kadınların beslenme hakkındaki bilgi, deneyim ve doğru alışkanlıkları tüm aile bireylerinin yüksek oranda etkilemektedir. Kadının doğru beslenme alışkanlığı kazanması tüm aile bireylerinin ve yakın çevresinin bilinçlenmesi anlamına gelir.

Yeterli ve dengeli beslenmek, ana öğünleri düzenli ve sürekli olarak almak ve günün en önemli öğünü kahvaltı yapma alışkanlığına çocukluktan itibaren sahip olmak önemlidir. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Evde aile bireylerinin, özellikle çocukların düzenli kahvaltı alışkanlığına sahip olması sağlıklı, verimli, üreten bireyler demektir. Kahvaltı öğününün yapılmaması, yeterli ve dengeli olarak alınmaması vücudun ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin ve enerjinin öğle ve akşam öğünlerinde günlük enerji ihtiyacını karşılama imkanını güçleştirmektedir. Toplumdaki bireylerin sağlıklı olabilmesi açısından beslenme adına yapılan çalışmalar ve politikaların faydayı sağlayıcı, uygulanabilir olması önemlidir. Bu nedenle çalışan kadınlara kitle iletişim araçlarının etkin olarak kullanılarak, düzenlenen eğitimlerle beslenme ile ilgili özellikle kahvaltının yeri ve önemi vurgulanarak; tüm yeni bilgilerin, yöntemlerin teknolojiye yeniliklerin, gelişmelerin paylaşılması zorunluluk haline gelmiştir.

Özellikle İstanbul gibi büyük şehirlerde ulaşım, sosyo-ekonomik durum, iş koşulları kadınların beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Ulaşımaya ayrılan zamanın ekonomik koşulların kısıtlılığı günün çok önemli öğünü olan kahvaltıyı atlamalarına dolayısıyla iş verimi ve sağlık üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Fakat günümüzde eğitim düzeyi arttıkça, çalışan kadının bilinç düzeyinin yükselmesi yeterli ve dengeli beslenme ve kahvaltı alışkanlığına sahip kadınlarda artış görülmektedir.

Yüksek lisans sürecimin başlangıcından itibaren inanç sevgi, ilgi , destek ve sabrıyla yanında hissettiğim aileme, tüm dostlarıma eşim Gültekin SEVİM'e, biricik oğlum Asrın SEVİM'e çok teşekkür ederim. Tezimi hazırlarken beni motive eden her seansa gittiğimde tezimi soran ben'im bulmamda sonsuz bilgi ve deneyimiyle destek olan Terapistim Burcu SUBAŞI'na, tez süresince bilgi ve birikimiyle destek veren

arkadaşlarım  zlem MADEN ve Aydın İNAK’a, tez süresince destek olan, motive eden saygı değer tez danışmanım Dr. ęretim Görevlisi İlkey GÖK’e çok teşekkür ederim.



## BEYAN

Bu tezin ilk aşamasından sonuna kadar etik değerlere uyduğumu, çalışmamın kendi çalışmam olduğunu, tezde kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uyduğumu , daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandığımı ve bilimsel kurallara göre kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Aysel SEVİM

# İÇİNDEKİLER

## SAYFA NO

|                                                                              |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|
| ÖZET.....                                                                    | ii   |
| ABSTRACT .....                                                               | iv   |
| ÖNSÖZ.....                                                                   | vi   |
| BEYAN.....                                                                   | viii |
| İÇİNDEKİLER .....                                                            | ix   |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                        | xi   |
| SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ .....                                        | xiii |
| BÖLÜM 1 GİRİŞ ve AMAÇ.....                                                   | 1    |
| BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER.....                                                  | 3    |
| 2.1. Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Önemi .....                    | 3    |
| 2.2. Yeterli Ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Öğeleri ve Besin Grupları ..... | 5    |
| 2.3. Beslenmenin Sağlık ve İş Verimine Etkisi.....                           | 7    |
| 2.4. Kahvaltının Önemi.....                                                  | 7    |
| 2.4.1 Kahvaltının Geçmişten Günümüze Gelişimi.....                           | 7    |
| 2.4.2. Kahvaltı Çeşitleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri .....                | 8    |
| 2.4.2.1. Kahvaltı Menüleri ve Kullanılan Besin Grupları .....                | 8    |
| 2.4.3. Kahvaltının Sağlık Üzerindeki Etkisi ve Kahvaltı Önerileri.....       | 11   |
| 2.5. İstanbul’da Çalışan Kadın Oranları. ....                                | 13   |
| BÖLÜM 3 GEREÇ ve YÖNTEM.....                                                 | 17   |
| 3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....                                        | 17   |
| 3.2. Araştırmanın Tipi .....                                                 | 17   |
| 3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....                                    | 17   |
| 3.4. Veri Toplama Araçları.....                                              | 18   |
| 3.4.1. Anket Formu .....                                                     | 18   |
| 3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı .....                                           | 18   |
| 3.4.3. Antropometrik Ölçümler .....                                          | 18   |
| 3.4.3.1. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı.....                                 | 18   |
| 3.4.3.2. Beden Kütle İndeksi (BKİ).....                                      | 18   |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi ..... | 19        |
| 3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları .....                      | 19        |
| <b>BÖLÜM 4. BULGULAR.....</b>                               | <b>20</b> |
| <b>BÖLÜM 5 LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI.....</b>                 | <b>41</b> |
| 5.1. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar .....                   | 41        |
| 5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar .....                | 43        |
| <b>BÖLÜM 6 TARTIŞMA .....</b>                               | <b>45</b> |
| <b>BÖLÜM SON SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>                     | <b>46</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                       | <b>51</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                          | <b>54</b> |
| <b>EK A ANKET FORMU .....</b>                               | <b>54</b> |
| <b>EK B ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                   | <b>62</b> |
| <b>I. Curriculum Vitae .....</b>                            | <b>62</b> |

# TABLolar LİSTESİ

## SAYFA NO

|                                                                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 1: Çalışmaya Katılan Kadınların Demografik ve Kişisel Özelliklerine İlişkin Bilgiler .....                          | 21 |
| Tablo 2: Çalışmaya Katılan Kadınların BKİ Değerlendirmesi.....                                                            | 22 |
| Tablo 3: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltı Giderlerinin Değerlendirmesi .....                                       | 23 |
| Tablo 4: Araştırmaya Katılan Kadınların İşe Ulaşma Sürelerinin Değerlendirmesi .....                                      | 23 |
| Tablo 5: Araştırmaya Katılan Kadınların Sigara İçme, Miktar Ve İlk Sigara İçme Zamanlarının Değerlendirmesi .....         | 24 |
| Tablo 6: Araştırmaya Katılan Kadınların Günlük Su Tüketim Miktarlarının Değerlendirmesi.....                              | 24 |
| Tablo 7: Araştırmaya Katılan Kadınların Ana Öğün Sayılarının Değerlendirmesi.....                                         | 25 |
| Tablo 8: Çalışmaya Katılan Kadınların Öğün Atlama Oranı ve En Fazla Yapılmayan Öğün Dağılımı .....                        | 25 |
| Tablo 9: Çalışmaya Katılan Kadınların Kahvaltı Yapma Durumu.....                                                          | 26 |
| Tablo 10: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltıya Başlama Sürelerinin Değerlendirilmesi.....                            | 26 |
| Tablo 11: Kahvaltı Yapmayan Kadınların Kahvaltı Yapmama Nedenleri.....                                                    | 27 |
| Tablo 12: Araştırmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltısı Yaptıkları Yer ve Kişiler                                       | 27 |
| Tablo 13: Kahvaltı Yapmayan Kadınların Yapmama Nedenleri.....                                                             | 28 |
| Tablo 14: Çalışmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltı Yapmadıklarında Karşılaştıkları Durumlar .....                      | 29 |
| Tablo 15: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltı İle İlgili Fikirleri .....                                            | 30 |
| Tablo 16: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltıda Tercih Ettikleri İçecek Türleri ve Tüketim Aralıkları.....          | 31 |
| Tablo 17: Çalışmaya Katılan Kadınların Kahvaltıda Tükettikleri Ekmek Türleri ve Tüketim Sıklığı .....                     | 31 |
| Tablo 18: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltıda Tükettikleri Besinler Ve Tüketim Sıklığı.....                         | 32 |
| Tablo 19: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltıda Tercih Ettikleri Tahıl Ürünleri Türleri ve Tüketim Aralıkları ..... | 33 |
| Tablo 20: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Yaş Durumları ve Kahvaltı Zaman Tercihleri.....                                | 33 |

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablo 21: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Kahvaltı Tercih Zamanları .....          | 34 |
| Tablo 22: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Kahvaltı Tercihleri.....                 | 34 |
| Tablo 23: Çalışmaya Katılan Katılımcıların İkametgâhlarına Göre Kahvaltı Tercihleri                         | 35 |
| Tablo 24 Çalışmaya Katılan Katılımcıların Mesleklerine Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri.....                  | 36 |
| Tablo 25: Çalışmaya Katılan Kadınların Çalıştıkları Kurum Türüne Göre Kahvaltı Tercihleri.....              | 36 |
| Tablo 26: Çalışmaya Katılan Kadınların Evdeki Birey Sayısına Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri.....            | 37 |
| Tablo 27: Çalışmaya Katılan Kadınların Çocuk Sayılarına Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri.....                 | 37 |
| Tablo 28: Çalışmaya Katılan Kadınların Aylık Gelirine Göre Kahvaltı Yapma Durumu .....                      | 38 |
| Tablo 29: Çalışmaya Katılan Kadınların Sigara İçme Durumuna Göre Kahvaltı Oranları .....                    | 38 |
| Tablo 30: Çalışmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltısında Aldıkları Enerji ve Besin Öğeleri Oranları ..... | 39 |

## SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ: Beden Kütle İndeksi

WHO: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

RDA: Recommended Dietary Allowances (Günlük Önerilen Besin Ögesi Miktarları)

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin Uyumlu İstatistik Paketi)

BEBİS: Beslenme Bilgi Sistemleri

n: Çalışmaya Katılan Birey Sayısı

x: Ortalama

SD: Standart Deviation (Standart Sapma)

X<sup>2</sup>: Ki-kare Testi

g: Gram

mg: Miligram

## BÖLÜM 1 GİRİŞ ve AMAÇ

Beslenme, insanlar için yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Beslenme insanın büyümesi ve gelişmesi için, sağlığını koruması, üretken olarak yaşayabilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini vücuduna yeterli miktarda düzenli ve dengeli olarak alması ve vücutta kullanmasıdır.

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedeni başında gelir dağılımındaki dengesizliktir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile besinlere yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır.

Yapılan bir araştırmada “Kadınların %71.3’ünün günde üç öğün yemek yediği, en fazla atlanılan öğün sabah öğünü olduğu belirlenmiştir. Kadınların vaktinin olmaması, öğün atlama nedenlerinin başında gelmektedir. Kadınların tamamına yakını ara öğün tüketmektedir (%95.3). Ara öğünlerde tüketilenlerin başında meyve sebze ve kahve gelmektedir. Kadınların psikolojik durumlarının (üzüntülü, sinirli, sevinçli, heyecanlı) besin tüketimlerini etkilediği bu araştırmaların bulguları arasındadır. Besin tüketim sıklıklarının incelenmesi sonucunda kadınların en çok kahve-neskafe, zeytinyağı ve hellim tükettikleri bulunmuştur. Kadınların %55’inin beslenme konusunda bilgi edindiği ve beslenme bilgisini edindiği kaynakların başında da %58.1 oranı ile doktor/diyetisyen, %49.7 oranı ile gazete ve dergilerin geldiği saptanmıştır” (Kavaz, 2009, s. 2).

Beslenme konusunda bilgi edinme durumu ile yaş grubu arasındaki ilişki önemli olduğu tespit edilmiştir. Beslenme bilgisi ve eğitim durumu ilişki önemli yaş grupları ile arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur.

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. “Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik sürede tüm besinler kullanılır. Sabah kahvaltı atlanırsa beyinde

yeterince enerji oluşmaz. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Ayrıca yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanabilir. Yorgunluk, bitkinlik genellikle duyulan açlık hissi ile beraber görülmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ancak besleyici ve güvenilir besinlerin tüketilmesi ile sağlanabilir. Bu da eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Beslenme eğitimi ile bireylere doğru ve gerçek bilgiler vererek, daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak, yanlış beslenme alışkanlıklarını ve uygulamalarını değiştirip olumlu uygulamaları yaşam biçimi haline dönüştürülmesi sağlamak, onların yeterli ve dengeli beslenmeleri dolayısıyla daha sağlıklı olmaları sağlanmalıdır” (Baysal, 2002; (Kılıç & Şanlıer, Mart 2007).



## BÖLÜM 2 GENEL BİLGİLER

### 2.1. Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Önemi

Beslenme, insanlar için yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir ihtiyaç olmakla birlikte sadece biyolojik dürtülerle açıklanamaz. Biyolojik olmanın yanı sıra sosyal ve psikolojik arzularına, gelenek ve göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına göre değişiklik gösterebilir. “Beslenmede amaç bireyin yaşına, cinsiyetine ve çalışma durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin sağlanmasıdır” (Danışman & Gündüz, 2018).

Türkiye’de insanların beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine önemli ölçüde değişiklik göstermektedir. Gelir dağılımındaki dengesizlik bunun nedenlerinden en önemlisidir.

Bilim alanında 18. Yüzyıldan itibaren gelişmelerle birlikte beslenme biliminde de gelişmeler ortaya çıkmıştır. “Yeterli ve dengeli beslenme iyi beslenme anlamında kullanılmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli, düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda alınmasıdır” (Işıksoluğu,1991)

Çalışma hayatına giderek artan katılımıla birlikte, önceleri sınırlı sayıda kadın, sınırlı işlerde çalışırken, artık hemen her meslek ve kademedede yer almaya başlamışlardır (Güley, 1992).

Tuik verilerine göre İstanbul’da 15-65 yaş arasında çalışan kadın oranı % 41,5 civarındadır (Tuik, 2017).

Birçok araştırmada bu durumun da kadının beslenme alışkanlıklarını etkilediği görülmüştür.

Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmada; Katılımcıların 49 (%70)’u her gün düzenli olarak kahvaltı yapmaktadır.

Öğün tüketimleri değerlendirildiğinde 50 (%71.4)'sinin öğün atladığı, 20 (%28.6)'sinin öğün atlamadığı belirtilmiştir. Atlanan öğünlere bakıldığında ise 22 (%31.4)'sinin kahvaltısı; 27 (%38.6)'sinin öğlen; 1 (1.4)'inin akşam öğününü atladığı belirtilmiştir.

Kadın akademisyenlerin öğün atlama nedenleri değerlendirildiğinde 33 (%47)'ü fırsat bulamadığı için; 10 (%14.3)'ü alışkanlığının olmamasından; 6 (%8.6)'sı canı istemediği için; 1 (%1.4)'i zayıflamak için; 1 (%1.4)'i unuttuğu için; 1 (%1.4)'ide diğer sebeplerden dolayı öğün atladığını belirtmiştir (Ayşegül Bayramoğlu, 2018).

Sağlığın korunması, sağlığın kaliteli olarak sürdürülmesi, hastalıklardan korunma, hastalık oluşumundan sonra tedavi etkinliğinin artırılması ve tedavi süresinin kısaltılmasında yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme temel etkidir (Merdol T. K., 2015).

“Beslenme, insan vücudunun gelişmesini ve büyümesini sağlayan besinlerin vücuda alınması ve bu besinlerin vücut tarafından kullanılması anlamına gelir. Vücut fonksiyonlarını gerçekleştirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerjiyi de besinlerden alır. Doğru beslenme bir alışkanlıktır ve küçük yaşta kazanılır. Beslenme alışkanlığı aile yapısıyla ailenin bulunduğu çevreyle ve sosyoekonomik düzeyle ilgilidir. Vücut ısısını, yeterli ve dengeli beslenme düzenler” (Baysal P. D., 1983) (Baysal P. A., 1999).

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması yeterli ve dengeli beslenme denilmektedir. Bu besin öğeleri vücuda yeterli, düzenli ve sürekli alınmadığı zaman yeterli enerji oluşmadığı ve doku yapımı olmadığından dolayı yetersiz beslenmeye neden olmaktadır. İnsan gereğinden çok yerse vücutta yağ oranı artacağından kilonun artmasına ve sağlığın bozulmasına yol açar. Bu dengesiz beslenmedir (Baysal A. , 2018, s. 6).

Düzenli beslenmeyle büyüme, gelişme ve gerekli yenilenme sağlanır. Vücut sıvı dengesinin korunması ve hastalıklara karşı mücadele için dengeli beslenmeye ihtiyaç vardır.

Toplumların sağlık göstergeleri içinde birinci sırayı tüketilen besinlerin yeterli, dengeli ve sağlıklı olup olmadığı kriter olarak alınır. Dünyada Oxfam adlı uluslararası konfederasyonunun yaptığı sıralamaya göre, beslenme 125 ülkeden sadece 28'inde yeterli ve dengeli ve sağlıklı olarak nitelendirilebilmektedir. Sıralamada besin

yeterliliği, alım gücü, besin kalitesi, obezite ile diyabet görülme sıklığı kriter olarak alınmıştır.

Hollanda birinci sırada olup, Fransa ve İsviçre izlemektedir. Türkiye 68. Sırada yer almaktadır.

“Türkiye besin yeterliliği açısından 8’inci sıraya yükselmekte, besin kalitesi açısından değerlendirildiğinde de 52’inci sırada yer almakta, alım gücü açısından değerlendirildiğinde 109’uncu sıraya, obezite ve diyabet açısından değerlendirildiğinde 109’uncu sıraya gerilemektedir” (Merdol T. K., 2015, s. 23,24).

“Dünya sağlık örgütü (WHO) kanser, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi sık görülen hastalıklarla mücadele etmek için sağlıklı beslenme üzerinde stratejiler geliştirmiştir. Bu stratejiler arasında hayvansal yağ, trans yağ asitleri, tuz ve basit şeker alımını sınırlayıp fiziksel aktiviteleri arttırma sebze ve meyve tüketimine ağırlık verme vardır. Bu önemli önerilere eklenmesi gereken bir diğer öneri de bireye özel hesaplanmış enerji gereksiniminin besinlerin düzenli ve kısa aralıklı öğünlerle tüketilmesidir. Kahvaltı genellikle günün en önemli öğünü ve hem çocuklar hem de yetişkinler için sağlıklı bir yaşam tarzının önemli bir parçası olarak kabul edilir. Kahvaltı tüketiminde kilit besin maddeleri ve besin gruplarıyla yüksek kaliteli diyet arasında ilişkisi ile ilgili birçok kanıt vardır. Buna karşılık, kahvaltı atlama daha düşük kaliteli bir diyet ve elverişsiz metabolik risk faktörüne neden olmaktadır” (Merdol P. D., Beslenme Antropolojisi, 2012; Kentaro Murakami, 2018).

İnsanların beslenme durumlarının araştırıldığı bir çok çalışma göstermiştir ki ; beslenmenin yeterli , dengeli olması ve sağlıklı yaşam biçimi tercih edildiğinde şişmanlıkla birlikte şeker hastalıkları, kanser çeşitlerinden bazılarının , kemik ve diş hastalıkları gibi birçok kronik hastalık risklerinin azaldığı hatta iyileşmeyi sağladığını göstermektedir (Farshchi HR, 2005).

## **2.2. Yeterli Ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Öğeleri ve Besin Grupları**

Bilimsel araştırmalar sonucunda, günlük ihtiyaç duyulan enerjiyi sağlayan, organizmada yaşamsal öneme sahip kimyasal tepkimelere aracılık eden hormon ve enzimlerin yapısında olan, vücudun sağlıklı, iyi, dengeli ve verimli olmasında katkısı olan besin elementlerinin yaklaşık elli civarında olduğu görülmektedir.

Merkezi ABD’de olan Besin ve Beslenme Konseyi 1958 yılında gıdaların dört grupta toplanmasının uygun olduğunu belirtmiştir. Gıdaların dört grup altında toplanması ve bu gruplardan tüketilecek miktarların belirlenmesi günlük beslenme planlarının oluşturulmasında kolaylık sağlamıştır.

Konsey 1985 yılında piramit içinde alt tabanında çok, üst kısmında ise az tüketilecek gıdaların gösterilerek “Besin piramidi” kullanımı hayata geçirilmiştir. Toplumların beslenme konusunda bilinçlendirilmesinde kolaylık sağlaması amaçlanmıştır.

Her ülke piramitte kendi yemek alışkanlıkları ve koşullarına göre değişiklik yapmaktadır. Ülkemizde ise besin grupları “Dört Yapraklı Yonca” modeli ile tanımlanmıştır.

1.Grup: Et, yumurta ve Kuru baklagiller

İçerdiği besin öğeleri; protein, demir, çinko ve B grubu vitaminleri ve lif yönünden zengindir.

2.Grup: Süt ve Ürünleri

Bu grup kalsiyumun en iyi kaynağı olup, protein, fosfor, B grubu vitaminleri içerir.

3.grup: Sebze ve Meyve Grubu

Birçok vitamin ve mineralin kaynağıdır. Bu vitamin ve minerallerin başında C vitamini, A vitamini, bazı B grubu vitaminleri, demir ve kalsiyum benzeri mineral maddeleri içerir.

4.grup: Ekmek ve Tahıllar

Temel enerji kaynağını oluştururlar. Karbonhidrat, mineraller, protein, bazı B grubu vitaminlerini ve lifi içerirler. (Tayar, Korkmaz, & Özkeleş, 2017)

Dört yapraklı yonca modeli dışında farklı gruplamalar da mevcuttur.” Bunlar;

- a) Et ve benzeri kümes ve av hayvanları, deniz ürünleri
- b) Yumurta
- c) Süt ve sütün yapılan besinler
- d) Kuru baklagiller, yağlı tohum ve sert kabuklu meyveler(ceviz, susam, fıstık ve benzeri)
- e) Tahıllar ve tahıllardan yapılan ürünler
- f) Sebze ve meyveler
- g) Şeker ve şekerli ürünler
- h) Yağlar

- i) Tat vericiler ve baharat olarak sıralanabilir” (Baysal A. , 2018).

### **2.3. Beslenmenin Sağlık ve İş Verimine Etkisi**

Bir araştırmada çalışmada işçilerin çoğunun öğün atladıkları, atlanan bu öğünün de özellikle sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır. Bütün gece aç kalan vücudun çalışma gücüne kavuşması için sabah kahvaltısının önemi büyüktür. Uzun süren bir açlık sonrası kahvaltı edilmediğinde kişi kendini güçsüz hisseder, başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetler özellikle dikkat azalır, dolayısıyla iş kazaları riski artar. Bu nedenle işçi beslenmesinde kahvaltının önemi büyüktür (Tanır, Şaşmaz, Beyhan, & Bilici, Temmuz 2001, s. 3).

Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlığı bireylerin günlük problem çözme becerilerini olumlu yönde etkilemekte, daha enerjik , hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin diğer bireylere göre yüksek , kararları almada daha sağlıklı daha verimli düşünebilen bireyler olduğu görülmektedir. Vücudun öğün araları uzun olduğunda, beslenme tek yönlü olduğunda, aç kaldığı durumlarda ya da aşırı beslenme durumlarında sistemin dengesi bozulur ve sağlığı olumsuz etkiler.

Ayrıca aç kalındığında vücuttan protein ve su atımı fazla olmaktadır. Bu da protein sentezinde kısıtlılık yaratmakta, hücrelerin onarımını, büyüme ve gelişimi olumsuz yönde etkilemektedir. Kahvaltı ve diğer öğünlerde alınan besinlerin çeşitliği, miktarı ve veriliş sürelerine göre, vücutta sağlığı etkileyecek biyolojik ve kimyasal değişiklikler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. (Merdol P. D., Temel Beslenme Ve Diyetetik, 2015)

### **2.4. Kahvaltının Önemi**

#### **2.4.1 Kahvaltının Geçmişten Günümüze Gelişimi**

Beslenme ekonomik, sosyal, siyasi, kültürel yönü olan medeniyet tarihimizin temelini oluşturan faktörlerdendir. İslamiyet’e kadar üç öğün yemek yerken Selçuklu ve İslamiyet’ten sonraki dönemde kuşluk ve akşam olmak üzere iki öğün yemeğe başlamışlardır.. ”Kuşluk vaktinde yemek tabiri sonraları büyük kentlerde kalkmış, özellikle kahvenin Türkiye’ye gelmesinden sonra kahvaltı (kahvealtı) kelimesi kullanılmaya başlamıştır. Yalnız kuşluk yemeklerindeki yiyeceklerin türü bugünkü

kahvaltıda yediklerimizden farklı olup gerçek bir öğün yerine geçmekteydi” (Batu, 2015) (Kut, 2006).

Aile ve okul işbirliği ile uygulanan beslenme programları çocuklarda iyi beslenme alışkanlığı kazandırmaktadır. Bu programların artması ve zenginleştirilmesi önerilmektedir.

Yapılan bir araştırmada Sağlıklı bir kahvaltı yapmanın sağlıklı kilo ve kolesterol de dahil olmak üzere kalp sağlığını arttırdığı gösterilmiştir.

Kahvaltının atlanmasının olumsuz etkileri, çocukluk döneminde erken çocukluk dönemi obezitesi şeklinde görülebilir. Kahvaltıyı atlamak hormonal dengesizliklere neden olabilir ve sirkadiyen ritimlerini değiştirebilir

“Yapılan çalışmalarda kahvaltıyı atlayan ve düşük enerji içeren kahvaltı alan katılımcılar arasında arteriyel hipertansiyon, kardiyometabolik risk belirteçleri daha yüksek bulunmuştur. Kahvaltıyı atlayan katılımcılar en büyük bel çevresine, vücut kitle indeksine, kan basıncına, kan lipidlerine ve açlık glikoz seviyelerine sahip olduğu görülmüştür. Kahvaltıyı atlayan katılımcıların genel olarak zayıf bir diyet, sık alkol tüketimi ve sigara gibi genel sağlıksız bir yaşam tarzına sahip olduğu tespit edildi. Ayrıca, hipertansiyon ve fazla kilolu veya obez olma olasılığı daha yüksektir” (Cardiology, 2017).

#### **2.4.2. Kahvaltı Çeşitleri ve Sağlık Üzerindeki Etkileri**

##### **2.4.2.1. Kahvaltı Menüleri ve Kullanılan Besin Grupları**

İspanya’da yapılan bir çalışmada genel olarak, katılımcıların çoğunluğu (% 84,8) düzenli kahvaltı yaptıkları bulunmuştur.

Kadınların çoğunluğunun (% 87.9), erkeklere (% 81.8) göre düzenli kahvaltı yaptığı ergenlerin (% 12,3, % 7,6 ) en düşük oranda kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Bu çalışma, İspanya nüfusunun çoğunluğunun düzenli kahvaltı tüketicileri olduğunu, kadınlarda belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ve aynı zamanda İspanya'daki ANIBES Araştırması'ndan kadınlarla önceki yapılan çalışmalarla tutarlı olduğunu ve kadınlarda daha iyi bir genel beslenme düzenini olduğu rapor edilmiştir. Ayrıca kahvaltı besin değerinin, tüm yaş gruplarında toplam günlük enerji alımının önerilen % 20-25 oranına ulaşmadığıdır.

İspanya’da yapılan başka çalışmalarda da kahvaltıda benzer şekilde düşük enerji alımını ortaya çıkarmıştır. İspanya’da ile Avrupa Birliği’ndeki diğer bölgelerle kıyaslandığında belirgin bir şekilde farklılıklar olduğu görülmektedir. İnsanlar genellikle kahve, tatlı rulolar, tostlar veya bisküvilerle, genellikle krepsiz hafif bir kahvaltıyla başlamaktadırlar... Aslında, Ulusal Sağlık Anketi’nden elde edilen veriler, İspanyol nüfusunun yaklaşık %12’sinin kahvaltılarının bir içecek (kahve, süt, çay, çikolata, vb.) içerdiğini hatta nüfusun yaklaşık% 50’si genellikle bir katı yiyecek ile (ekmek, bisküvi, hamur işleri veya tahıl gevrekleri) birleştirilmiş bir içeceğe sahipken, İspanyolların yalnızca% 10’u, üç ya da dört yiyecek grubu içeren daha eksiksiz ve yeterli bir kahvaltı tükettikleri saptanmıştır (Emma Ruiz, 2018).

Günün ilk öğünü olan kahvaltı her ülkenin örf ve adetlerine göre farklı şekillerde hazırlanırlar. Fransız ve İtalyanlar kahvaltıya önem vermezler bununla birlikte İngilizler için kahvaltı önemlidir ve dünya çapında meşhurdur.

Ülkelere özgü kahvaltıda birçok hamur işi çeşitleri yer almaktadır. En basit şekli kızarmış ekmektir. Bunun yanında daha zengin çeşitleri; Fransa’da kruvasan, Yunanistan’da poğaç, Amerika’da pancake, Belçika’da wafel, Türkiye’de simit İngiltere’de scones, İskandinav ülkelerinde Danish pastalar, Lübnan’da zahterli pidedir. (Yalın, 2010)

Ülkelere göre kahvaltı çeşitleri; Kontinental Kahvaltı, Viyana Usulü Kahvaltı Türk Kahvaltısı, İngiliz Kahvaltısı, Amerikan Kahvaltısıdır (Bakanlığı, 2012, s. 10).

Kontinental kahvaltıda; İçecek olarak Çay, kahve, kakao, çikolata vb. yer alır. Besin çeşidi olarak tereyağı, reçel ve bal, ekmek çeşitleri yer almaktadır.

Viyana Usulü Kahvaltı Adından anlaşılacağı üzere Avusturya’nın başkenti Viyana ve civarında yaygın olarak uygulanan bir kahvaltı çeşididir. Viyana usulü kahvaltıda kontinental kahvaltıya ek olarak arzuya göre haşlanmış (rafadan, kayısı, katı) yumurta verilir.

Viyana usulü kahvaltıda; Kahvaltı içeceği (Genellikle kahve) Tereyağı Reçel ve bal, arzuya göre haşlanmış yumurta, ekmek çeşitleri.

İngiliz usulü kahvaltıda; Kahvaltı içeceği (Sütlü çay veya kahve) meyve veya sebze suyu, ekmek çeşitleri ve tost tereyağı, reçel, bal, sütlü yulaf ezmesi kahvaltılık sosisler yer almaktadır.

Amerikalıların da İngilizler gibi kahvaltıya önem verdikleri için menüleri zengindir. Amerikan kahvaltısının diğer kahvaltılardan farkı, kahvaltıdan önce ve kahvaltı sırasında bol buzlu su içmeleridir. Ayrıca ekmek çeşitleri yanında tarçınlı, limonlu, portakallı tostlar veya (pankek) gibi yiyecekleri de yerler. Kahvaltı içeceği (Kahve, çay, kakao) Meyve ve sebze suyu ve taze meyve, et ürünleri ile hazırlanmış yumurta, tereyağı, reçel ve bal, ekmek çeşitleri, tarçınlı limonlu portakallı tostlar ve pankek (Pancake), Amerikan servisinin değişik özelliği kahvaltıda buzlu su servisi yapılmasıdır.

Japon kahvaltısı; tipik olarak temel bir gıda olarak pirinç veya ekmeğe dayanır. Son zamanlarda, tipik Japon diyetleri, yüksek oranda rafine tahıl alımını içeriyor (özellikle beyaz pirinç), yosunlar, sebzeler, balıklar, soya yiyecekleri ve yeşil çay ve işlenmiş tahılların düşük alımı, et, fındık ve alkolsüz içecekler Tipik Japon yemeği kalıbı üç öğünden oluşur (kahvaltı, öğle ve akşam yemeği) ve atıştırılmalıklardır (Murakami, Livingstone, Fujiwara, & Sasaki, 2018).

İspanya'da kahvaltı; Avrupa Birliği'ndeki diğer bölgelerle kıyaslandığında genellikle kahve, tatlı rulolar, tostlar veya bisküvilerle, genellikle krepsiz hafif bir kahvaltıyla başlamaktadırlar.

Türk Usulü Kahvaltıda; söğüş domates ve salatalık buna ek olarak kontinental kahvaltıdan meydana gelmektedir. Kahvaltı içeceği (Genellikle çay) tereyağı, reçel, bal Beyaz peynir, siyah zeytin söğüş domates ve salatalık, taze ekmek (isteğe göre kızarmış olabilir) verilmektedir (Bakanlığı, 2012, s. 14).

Ülkemizde kahvaltı hafta içi günlerde ağırlık yönünden en hafif, hafta sonlarında ise en ağır öğündür. Yöresel beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak bazı yörelerde, kahvaltıda kızarmış yoğurtlu biber, bazı yörelerde yufka ekmeği dürümleri tüketilmektedir. Kahvaltıda tüketilen çorbalar yörelere göre değişmekte ise de en çok tarhana çorbası kullanılmaktadır (Önay, 2011, s. 100,101).

Türk mutfağında çorbanın yeri diğer mutfaklara göre daha farklıdır. Batı ülkelerinde iştah açıcı ve ana yemek olarak tüketilen çorbalar, genellikle Türk mutfağının girişini oluşturmakla birlikte, geleneksel mutfak kültürümüzde üç öğünde yer alabilen bir yemek çeşididir. Besleyici ve doyurucu özellikleri nedeniyle kahvaltı sofralarında da tüketilmektedir. Kahvaltıda çorba servisi, Türk yemek kültüründe daha fazla yer

almaktadır. Çorbalar, Anadolu’da hâlâ sabahları, özellikle kışın sık tüketilmektedir (Güldemir, Haklı, & Işık, 2018).

Kahvaltıda çorba içme alışkanlığı, geçmiş zamanlarda oldukça yaygındı. Günümüzde ise muhtemelen çay tüketiminin artışıyla birlikte, geçmişte olduğu kadar olmasa bile bazı yörelerde halen devam etmektedir.

Günlük menü düzenlerken üç ana öğün olacak şekilde ve öğünler birbirini tamamlayacak şekilde ve bütün olmasına dikkat edilir. Sabah kahvaltısı günün verimli ve başarılı geçirilmesinde önemlidir.

Ülkemize özgü hazırlanan beslenme rehberinde dört besin grubuna göre besinler süt grubu, et grubu, Sebze ve meyve grubu, ekmek ve tahıllar olarak gruplandırılmıştır.

Yeterli ve dengeli beslenme kapsamında her öğünde bu ana besin gruplarından birini bulundurmak olmalıdır. Bu besin gruplarından önerilen miktarlar yaş durumu, cinsiyet, aktivite gibi durumlara göre farklılık göstermektedir (Merdol P. D., Temel Beslenme Ve Diyetetik, 2015, s. 95).

Sabah kahvaltısında bulunabilecek yiyecekler şunlardır;

- a) Süt, peynir, çökelek ve çorba çeşitlerinden biri bulundurulabilir. Yine yumurta, sosis, salam ve sucuk gibi et grubu yiyeceklerinden bulunması uygundur.
- b) Zeytin, yağ, pekmez, reçel ve bal gibi yiyeceklerden biri ya da ikisi.  
Zeytin ile zeytinyağı, pekmez-reçel yerine bal değiştirilerek olarak yer verilebilir.
- c) Kahvaltıda mevsime göre; portakal, elma, şeftali, üzüm, çilek, yeşilbiber ve domates gibi uygun meyve sebzeler bulundurulmalıdır.
- d) Ekmek çeşitleri; Tam buğday, çavdar, kepekli, ekmek, simit, börek, kek çeşitleri enerji ihtiyacına göre planlanmalıdır (Işıksoluğu, 1991).

#### **2.4.3. Kahvaltının Sağlık Üzerindeki Etkisi ve Kahvaltı Önerileri**

Kahvaltıda tüketilecek protein miktarı kan şekerini düzenlemede ve dolayısıyla yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olduğundan en az 15 gram olmalı ve bu değerin altına düşmemelidir. Kahvaltıda tüketilecek meyve ya da sebze, menünün özellikle C vitamini açısından dengeli olmasını sağlayan, böylece demir emilimini arttıran önemli besinlerdir. Kahvaltıda tüketilen meyve veya sebzenin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık vb. yemek demir emilimini

arttırmaktadır. Kahvaltıda tüketilen meyve veya sebzenin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir.

Ayrıca, kahvaltıda bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık vb. bir sebze ya da meyve tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır. Kahvaltıda çok çeşitli gruptan besinler bulundurulmasına özen göstermek gerekir. Özellikle süt, tahıl ve meyve verilmelidir. Kızarmış tahıl ekmeği üzerine fıstık ezmesi veya peynir dilimleri gibi kombinasyonlar denenebilir. Süt veya yoğurt ile taze meyveden yapılmış karışımlar veya tahıl üzerine dilimlenmiş meyve verilebilir (Bakanlığı, 2012).

Dengeli bir kahvaltı günlük enerjinin 1/4 ü ya da en az 1/5 ini karşılamalıdır. Günlük enerji gereksinimi yaş gruplarına göre farklılık gösterir. Bireyin enerji gereksinimi 2000-3000 kalori olduğunda kahvaltıda alınması gereken enerji miktarı 400 - 600 kalori kadardır.

Kahvaltıda tüketilecek protein miktarı, kan şekerini düzenlemede, yorgunluk ve açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olduğundan, günlük tüketilecek miktarın en az 1/5'i kadar olmalı ve bu değerin altına düşmemelidir. Kahvaltıda meyve ya da sebze yenilmesi bu öğünü besin öğeleri bakımından dengelediği gibi içerdikleri posa nedeniyle de emilimi düşürerek doygunluğu daha uzun süre sağlamakta, kan şekerinin de daha geç düşmesine yardımcı olmaktadır. Kahvaltıda tüketilecek meyve ya da sebze, özellikle C vitamininden yüksek ise demir emilimini de artırır. Kahvaltıda tüketilen meyve ya da sebzenin kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olduğu bilinmektedir. Güne sağlıklı ve zinde başlamak için bir bardak süt içmek, bir adet portakal, domates, salatalık ve benzeri bir sebze ya da meyve tüketmek atılabilecek en önemli adımdır. Çocukların kahvaltısında daima bir bardak süt bulunmalıdır. Süt yerine yeterli peynir ya da yoğurt tüketmesi sağlanmalıdır. Meyve çeşitleri ya da meyve suyu ile kahvaltı çeşitlendirilebilir.

Meyve yerine domates, biber, havuç gibi sebzeler de yenilebilir. ([https://sabriulkerfoundation.org/tr/Kahvaltının\\_onemi](https://sabriulkerfoundation.org/tr/Kahvaltının_onemi), 2016)

Japonya'da 2012 de yapılan Ulusal Sağlık ve Beslenme Anketi bulgularına dayanan bu çalışmada 1444 çocuk, 1134 ergen, 6531 genç yetişkinler ve 13.334 yaşlı yetişkinlerden oluşan, katılımcıların çoğunluğunun (sırasıyla % 99.3, % 97.4, % 92.3 ve % 98.4; genel olarak % 96.7) bir günlük diyetleri kaydedilmiştir.

Katılımcılar (% 97) kahvaltı tüketimini bildirdi Kahvaltı tüketicileri arasında günlük enerji tüketiminin% 20-25'ini oluşturduğu tespit edilmiştir.

Enerjiye katkısı açısından karşılaştırıldığında ise; kahvaltı katkıda daha yüksek bir toplam karbonhidrat ve riboflavin oranı ve daha düşük bir (doymamış yağ) MUFA oranı, omega 3, tiamin, niasin ve B-6 ve C vitaminleri Daha yaşlı erişkinlerde kahvaltının diyet katkısı, K vitamini, folat, pantotenik asit, magnezyum ve bakır katkısından daha yüksek olmakla birlikte şeker açısından düşük olduğu tespit edilmiştir. Yine kahvaltının NRF9.3 (yüksek kaliteli protein) skoru, protein alımında, omega 3 , omega 6 ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirtilmiştir. Yiyecekler için NRF9.3 skoru, pilav, patates, bakliyat, sebzeler, meyveler ve yumurtalar kahvaltıda alımı ile pozitif ilişkili; ekmek, şeker ve alkolsüz içecekler ile ters ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar dengeli bir kahvaltı tüketiminin, genel diyetin kalitesinin iyileştirilmesinde önemli olabileceğini düşündürmektedir. (Kentarō Murakami, 2018)

Hipertansiyon, metabolik ve kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinin daha sık görülmesi ve diabetes mellitus riski; sigara, alkol kullanımı ve sedanter yaşam tarzı davranışı, seyrek kahvaltı tüketimi ve kahvaltı atlaması ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca klinik müdahale çalışmaları göstermiştir ki sabahları daha yüksek bir kalori alımı, glikoz ve insülin metabolizmasını olumlu yönde etkileyebilir sonucuna varılmıştır. (Flavia Fayet-Moore 1, Cassettari, & Petocz, 2018)

## **2.5. İstanbul'da Çalışan Kadın Oranları.**

Ülkemizde işgücüne katılım oranı bölgelere ve eğitim düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte kadın işgücünde artış görülmektedir.2007-2016 döneminde kadın işgücü arasında üniversite mezunlarının oranı %19'dan %28'e çıkmıştır ve yüksekokul mezunları kadın istihdamının artmasında 2004'ten bu yana etki ettiği saptanmıştır (Akgeyik, 2017).

2014 yılı verilerine göre 14 milyon nüfusu aşan İstanbul kadın erkek nüfus oranı yarı yarıyadır. Ülkemizde nüfus artış hızı oranı açısından 9. Sırada yer almaktadır. 2013 yılında TEPAV tarafından elde edilen verilerden yola çıkılarak hazırlanan Cinsiyet Eşitliği Endeksi ve Yereller için Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Endeksine göre İstanbul 81 il arasında birinci sırada gelmektedir. Ayrıca İstanbul %26,73 oranı ile 15-65 yaş arası kayıtlı kadın istihdamının en yüksek olduğu il olduğu görülmektedir (İlkkaracan, 2016).

İstanbul'da eğitim seviyesi açısından yaş grubuna göre 15 ve üstü yaştaki yetişkin nüfusun hem kadın hem erkeklerdeki oranı Türkiye ortalamasına göre kısmen daha yüksektir. Türkiye genelinde kadınların eğitim seviyesi oranı %28,9 iken, İstanbul'daki lise ve üstü eğitilmiş kadınların oranı %36,3 ile neredeyse, İstanbul'un üçte ikisinden fazladır. İstanbul'daki erkeklerin eğitim seviyesi lise ve üstü eğitilmişler %41,2 iken Türkiye genelinde bu oran %39'dur. İlkokul altı eğitilmiş kadın nüfus da İstanbul'da %10,6 iken Türkiye genelinde %16,8'dir" (Yılmaz, 2017).

"Türkiye ekonomisi ILOSTAT'ın ülkelerin Hane Halkı İşgücü Anketlerinden derlediği verilere göre 2007 ile 2015 yılları arasında düzenli ücretli işlerde %77 artış sağlayarak, 2.160.000 kadına net iş yaratmıştır. Bu sonuçla 2007-2015 yılları arasında incelenen 63 ülke içinde en fazla kadın istihdam artış oranına sahip ülke olmuştur" (Yılmaz, 2017).

Türkiye genelinde kadın sigortalı sayısına bakıldığında büyük ve sanayinin yoğun olduğu bölgelerde yüksek eğitilmiş vasıflı kadınlar ile niteliksiz işgücüne sahip kadınlara da iş olanakları sağlamaktadır. Kentleşme beraberinde tüketimi arttırmakta, başta konut olmak üzere dayanıklı tüketim maddeleri, otomobil, eğitim gibi ihtiyaçlar büyük şehirlerde hanede erkek ile beraber kadının da işgücü piyasasına girmesi zorunluluk haline gelmektedir (Yılmaz, 2017).

Kadınların bölgelere göre işteki durumlarına ücretli ve yevmiyeli olarak çalışanların İstanbul'daki oranının (% 89,9) diğer bölgelere göre son derece yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Marmara ve İç Anadolu Bölgelerinde ise kadınlar daha çok hizmetler sektöründe çalışmaktadır Kadın istihdamı bölgelere göre değişmekte olup, bunun nedeni gelişmişlik düzeyiyle ilgilidir. Gelişmiş bölgelerde sanayileşmeyle birlikte eğitim seviyesi artmakta ve kadına bakış açısı farklılığını da beraberinde getirmektedir. Bu bölgelerde kadının çalışması büyük ölçüde normal karşılanmakta ve sanayileşmenin yoğun olduğu İstanbul'da en fazla Hizmet sektöründe çalışmaktadırlar (Berber & Eser, 2008).

İstanbul'da yapılan bir araştırmada işyerlerinde istihdamın cinsiyete göre sektörel dağılımına bakıldığında kadınların çoğunluğunun İmalat sanayii (kadınların %27,42'si, erkeklerin %31,43'ü) ve toptan ve perakende ticaret (kadınların %17,53'ü, erkeklerin %16,69'u).sektöründe istihdam edildikleri görülmektedir. Ayrıca kadınların %11,47 ile konaklama ve yiyecek hizmetleri, %9,51 ile finans ve sigorta faaliyetleri; erkeklerde

%13,13 ile inşaat, %10,02 ile konaklama ve yiyecek hizmetlerinde istihdam edildikleri görülmektedir. Hem kadınlarda (%8,14) hem erkeklerde (%6,30) idari ve destek hizmet faaliyetleri beşinci sırada yer almaktadır. Eğitim ve sağlık sektörleri kadın istihdamının (%8) yoğunlaştığı diğer sektörler olarak göze çarparken, erkek istihdamının sadece %2,5'i bu iki sektördedir” (Akgeyik, 2017).

Kadın ve erkek işgücünün farklı olması mesleki ayrışmayı beraberinde getirmiştir.. Kadınlar erkeklere göre çok daha az sayıda meslekte yoğunlaşmaktadır.2961 meslek dalında çalışanların yarısı erkeklerden oluşmaktadır, yani daha en başından kadınlara kapalıdır. İstanbul’da çalışabilir durumda ve potansiyel işgücü olabilecek kadın olmasına rağmen kadına açık iş dalı erkeklere göre daha azdır. Bu meslek dallarındaki cinsiyet ayrımını göstermektedir.

İPTA’nın Cinsiyet Ayrımı Endeksine göre (49,6) kadın ve erkeklerin iş dağılımına bakıldığında yarı yarıya yer değiştirmeye eşitlenebilecek bir durum gözümüze çarpmaktadır. IPTA tarafından Ayrıntılı iş tanımlarına göre bulgulanan mesleki ayrımcılık, toplulaştırılmış mesleklere göre bulgulanan ayrımcılıktan çok daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Yani İPTA verisinde TUIK verisinden farklı olarak ayrıntılı iş tanımlarına yer verildiği için mesleki ayrımcılığın ne kadar yoğun olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Akgeyik, 2017).

## **BÖLÜM 3 GEREÇ ve YÖNTEM**

### **3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı**

Bu Çalışma Şubat – Mart 2019 tarihleri arasında İstanbul ilinde bulunan farklı meslek gruplarında çalışan kadınlar üzerinde yapılmıştır.

### **3.2. Araştırmanın Tipi**

Bu araştırma, İstanbul ilinde farklı meslek gruplarında çalışan kadınların kahvaltı yapma alışkanlıkları ve kahvaltıda tükettikleri besinlerin belirlenmesi hedefinde olunan tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmadır.

### **3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırmanın evreni belirlenirken, maliyet ve zaman kısıtları göz önünde bulundurularak, coğrafi sınırlandırmaya başvurulmasına rağmen, tam sayıma gidilmesi mümkün görülmemektedir. “Bu nedenle araştırmada örnekleme yöntemine başvurulmuştur ve yargısal örnekleme tekniklerinden kasti (Kararsal) örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu teknikte, örneği oluşturan elemanlar araştırmacının araştırma problemlerine cevap bulacağına inandığı kişilerden oluşur. Yani deneklerin belirlenmesindeki ölçüt araştırmacının yargısıdır. Denekler rastgele seçilmezler” (Altunışık vd., 2012: 142).

Evreni daha iyi temsil edeceği düşünüldüğünden araştırmanın evrenini İstanbul ilindeki çalışan kadınlar oluşturmaktadır. Tüm çalışan kadınlara ulaşmak mümkün olmadığından dolayı örnekleme yapılması zorunlu görülmüştür. İstanbul ilinde çalışan kadınların istatistikleri bilinmemesinden dolayı evren sonsuz olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın örneklemi ise 2019 yılında İstanbul ilinde 527 çalışan kadın olarak belirlenmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1. Anket Formu**

Katılımcılara; araştırmacı tarafından literatür ve benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanan toplam 31 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır (EK-1). Uygulanan anket formu; kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısı besin kaydından oluşmaktadır. Araştırmaya başlamadan önce her kadına çalışmanın neyi hedeflediği ve içeriği hakkında bilgi verilerek çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Anket formu araştırmacı tarafından, e-posta ve online anket tekniği kullanılarak doldurulmuştur.

#### **3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı**

Katılımcıların besin tüketim durumlarını belirlemek için 32 besin çeşidinden oluşan besin tüketim sıklık formu kullanılmıştır. Günlük diyetle alınan enerji ve besin öğeleri, Türkiye için geliştirilen ‘Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS 6.1)’ kullanılarak analiz edilmiştir. Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri alımları yaşa ve cinsiyete göre önerilen “Diyetle Referans Alım Düzeyi” (Dietary Reference Intake=DRI)’ ne göre değerlendirilmiştir.

#### **3.4.3. Antropometrik Ölçümler**

##### **3.4.3.1. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı**

Bireylerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ayakta ayakta çıkarılarak hastanenin beslenme ve diyet polikliniğindeki dijital baskül ve sabit boy ölçer ile araştırmacı tarafından ölçülmüştür. Boy uzunluğu ölçülürken ayaklarının birleşik olmasına ve frankfort düzlemde (göz ve kulak kepçesi üstü aynı hizada) olmalarına dikkat edilmiştir.

##### **3.4.3.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ)**

Bu ölçümlerden yararlanarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflamasına göre değerlendirilmiştir.

BKİ:  $[ \text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy (m)}^2 ]$  ‘BKİ’ne göre kadınların zayıflık ve şişmanlık durumları uluslararası standartlara göre değerlendirilmiştir. BKİ 18.5 kg/m<sup>2</sup>’nin altı “zayıf”, 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> “normal kilolu”, 25-29.9 kg/m<sup>2</sup> “fazla kilolu”, 30-34.9 kg/m<sup>2</sup>

“1. Derece “1. Derece Şişman”, 35-39.9 kg/m<sup>2</sup> “2. Derece Şişman”, 40 kg/m<sup>2</sup> üzerinde “3. Derece morbid şişman” olarak değerlendirilmiştir” (Bulduk, Demircioğlu, & Yabancı, 2003); Sağlık Bakanlığı, 2010).

### **3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi**

Araştırma sonucu elde edilen bulguların istatistiksel analizleri SPSS Statistics 19 programı ile yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, frekans, yüzde) yanı sıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Ki-Kare testi kullanılmıştır.

### **3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılığı; İleride yapılacak çalışmalarda hem coğrafya genişletilip hem de anket sayısı arttırılarak daha büyük ve daha geniş örnekleme ulaşılarak araştırmanın genel geçerliliği arttırılabilir. Ayrıca araştırmada elde edilen nicel (anket) veriler nitel bir çalışma ile desteklenerek daha doğru ve yorumlanabilir sonuçların elde edilmesi sağlanabilir.

## BÖLÜM 4. BULGULAR

İstanbul genelinde çalışmakta olan 527 kadının kahvaltı alışkanlığı ve kahvaltıda tükettikleri besinleri belirlemek amacıyla Şubat-Mart 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilen bu çalışmada aşağıdaki bulgular saptanmıştır.

Çalışmaya dahil olan kadınların demografik ve kişilik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de görülmektedir. Çalışmaya katılan kadınların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, % 30,7’sinin (n: 161) 36-45 yaş grubu, % 29,5’inin (n: 155) 46-55 yaş grubu, % 22,5’inin (n: 118) 26-35 yaş grubu, % 11,2’sinin (n: 59) 25 ve altı yaş son olarak % 6,1’inin (n: 32) 56 ve üzeri yaş aralıklarında olduğu belirlenmiştir.

Bu çalışma sonuçlarına göre katılımcıların % 59,1’i (n= 303) evli ve % 40,9’u (n= 210) ise bekar kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, büyük bir kısmını önlisans/lisans eğitimi (n= 315, %61,5) almış kadınların oluşturduğu görülmektedir. % 18,6’sı (n=95) yüksek lisans, % 14,1’i (n=72) lise mezunu, % 3,9’u (n=20) doktora ve %2’0’ı (n=10) ilk ve ortaöğretim eğitimi almış kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 64,4’ü (n= 338) Anadolu ve % 35,6’sı (n= 187) ise Avrupa yakası ikamet ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan mesleklerine göre dağılımlarına bakıldığında; büyük bir kısmını (% 31,1; n=164) eğitimci ve (% 19,0; n=100) finans işlerinde olan mesleklerde çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların % 65,2’sinin (n=322) özel sektör çalışanı, % 34,9’unun (n=184) 4 kişilik ailede yaşadığı, % 38,2’sinin (n=198) çocuk sahibi olmadığı ve büyük kısmının % 55,1’inin (n=287) 6601 TL ve üzeri gelir düzeyi olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 1: Çalışmaya Katılan Kadınların Demografik ve Kişisel Özelliklerine İlişkin Bilgiler**

| Değişken                                     | Sayı (n) | Yüzde (%) |
|----------------------------------------------|----------|-----------|
| <b>Yaş</b>                                   |          |           |
| 25 ve altı yaş                               | 59       | 11,2      |
| 26-35 yaş arası                              | 118      | 22,5      |
| 36-45 yaş arası                              | 161      | 30,7      |
| 46-55 yaş arası                              | 155      | 29,5      |
| 56 ve üzeri yaş                              | 32       | 6,1       |
| <b>Medeni Durum</b>                          |          |           |
| Evli                                         | 303      | 59,1      |
| Bekar                                        | 210      | 40,9      |
| <b>Eğitim</b>                                |          |           |
| İlköğretim                                   | 2        | 0,4       |
| Ortaöğretim                                  | 8        | 1,6       |
| Lise                                         | 72       | 14,1      |
| Önlisans/Lisans                              | 315      | 61,5      |
| Yüksek Lisans                                | 95       | 18,6      |
| Doktora                                      | 20       | 3,9       |
| <b>İkametgâh</b>                             |          |           |
| Avrupa Yakası                                | 187      | 35,6      |
| Anadolu Yakası                               | 338      | 64,4      |
| <b>Meslek Durumu</b>                         |          |           |
| Bilişim Teknolojileri                        | 14       | 2,7       |
| Eğitim                                       | 164      | 31,1      |
| Elektrik Elektronik                          | 14       | 2,7       |
| Finans                                       | 100      | 19,0      |
| Gıda                                         | 13       | 2,5       |
| İş ve Yönetim                                | 31       | 5,8       |
| Kültür, Sanat ve Tasarım                     | 15       | 2,8       |
| Sağlık ve Sosyal Hizmetler                   | 23       | 4,4       |
| Tekstil, Hazır Giyim ve Deri                 | 14       | 2,7       |
| Ticaret (Satış ve Pazarlama)                 | 26       | 4,9       |
| Turizm, Konaklama, Yiyecek-İçecek Hizmetleri | 31       | 5,8       |
| Emekli, Çalışmayan                           | 46       | 8,7       |
| Diğer                                        | 36       | 6,9       |
| <b>Çalışılan Kurum</b>                       |          |           |

|                            |     |      |
|----------------------------|-----|------|
| Özel Sektör                | 322 | 65,2 |
| Kamu Kurumu                | 172 | 34,8 |
| <b>Evdeki Birey Sayısı</b> |     |      |
| 1 Kişi                     | 24  | 4,6  |
| 2 Kişi                     | 83  | 15,7 |
| 3 Kişi                     | 147 | 27,9 |
| 4 Kişi                     | 184 | 34,9 |
| 5 Kişi ve üzeri            | 89  | 16,9 |
| <b>Çocuk Sayısı</b>        |     |      |
| 1 çocuk                    | 149 | 28,8 |
| 2 çocuk ve üzeri           | 171 | 33,0 |
| Yok                        | 198 | 38,2 |
| <b>Gelir Durumu</b>        |     |      |
| 2200 TL ve altı            | 18  | 3,5  |
| 2201-4400 TL arası         | 117 | 22,5 |
| 4401-6600 TL arası         | 99  | 19,0 |
| 6601 TL ve üzeri           | 287 | 55,1 |

Araştırmaya katılan kadınların Tablo 2’de beden kitle indeksi (BKI) değerlendirmelerine yer verilmiştir. Katılımcı kadınlarının büyük bir çoğunluğunun (%63,0) normal BKI’ye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca %22,8’inin fazla kilolu, %7,8’inin 1. derece obez, %3,7’sinin zayıf, %2,5’inin 2.derece obez ve % 0,2’sinin 3. derece obez olduğu tespit edilen diğer bulgulardır.

**Tablo 2: Çalışmaya Katılan Kadınların BKI Değerlendirmesi**

| <b>BKİ</b>                  | <b>Frekans (n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| Zayıf (18,49- ↓ )           | 19                 | 3,7              |
| Normal (18,5 – 24,9)        | 325                | 63,0             |
| Fazla Kilolu (25-29,9 )     | 118                | 22,8             |
| 1.Derece Şişman (30-34,9)   | 40                 | 7,8              |
| 2. Derece Şişman (35 -39,9) | 13                 | 2,5              |
| 3. Derece Şişman (40-↑ )    | 1                  | 0,2              |
| <b>Toplam</b>               | <b>516</b>         | <b>100</b>       |

Tablo 3'te katılımcıların kahvaltıya ayırdıkları bütçelere ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Kadınlarının %40,6'sı (n:209) 2001 TL ve üzeri, %33,4'ü (n:172) 1500-2000 TL arası ve %26,0'ı (n:134) ise 1500 TL ve altı kahvaltıya harcama yaptıklarını ifade etmiştir.

**Tablo 3: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltı Giderlerinin Değerlendirmesi**

| Gider Miktarı (TL) | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|--------------------|-------------|-----------|
| 1500 TL ve Altı    | 134         | 26,0      |
| 1501-2000 TL Arası | 172         | 33,4      |
| 2001 TL ve Üzeri   | 209         | 40,6      |
| Total              | 515         | 100,0     |

Tablo 4'te çalışmaya katılan kadınların işe ulaşma sürelerine ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Kadınlarının %45,6'sı (n:235) 30 dakikadan az, %36,4'ü (n:188) 30-60 dakika arası ve %18,0'ı (n:93) ise 1 saat ve üzeri sürede işe ulaştıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun çalıştıkları iş yerlerine yakın konumda ikamet ettikleri söylenebilir.

**Tablo 4: Araştırmaya Katılan Kadınların İşe Ulaşma Sürelerinin Değerlendirmesi**

| İşe Ulaşma Süresi  | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|--------------------|-------------|-----------|
| 30 dakikadan az    | 235         | 45,6      |
| 30-60 dakika arası | 188         | 36,4      |
| 1 saat üzeri       | 93          | 18,0      |
| Total              | 516         | 100,0     |

Tablo 5'te katılımcıların sigara içme, miktar ve ilk sigara içme zamanlarına ilişkin bilgiler gösterilmektedir. Kadınlarının %66,09'u (n:343) sigara içmediğini, %33,91'i (n:176) ise sigara içtiğini belirtmişlerdir. Sigara içen kadınların, %53,6'sı (n:96) günde ½ paketten az, %33,5'i (n:60) ½-1 paket arası ve %12,8'i (n:23) günde 1 paketten fazla sigara içtiğini ifade etmiştir. Sigara içen kadınların ilk sigara içme zamanları incelendiğinde, %21,7'si (n:38) sabah uyanınca aç karnına, %52,0'ı (n:91) sabah

kahvaltısı yaptıktan sonra ve %26,3'ü (n:46) ise ilk sigarasını günün herhangi bir zamanında içtiğini belirtmiştir.

**Tablo 5: Araştırmaya Katılan Kadınların Sigara İçme, Miktar Ve İlk Sigara İçme Zamanlarının Değerlendirmesi**

| <b>Sigara İçme</b>           | <b>Frekans (n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
|------------------------------|--------------------|------------------|
| Evet                         | 176                | 33,91            |
| Hayır                        | 343                | 66,09            |
| Total                        | 519                | 100,0            |
| <b>Sigara Miktarı</b>        | <b>Frekans (n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
| 1/2 paketten az              | 96                 | 53,6             |
| 1/2 - 1 paket arası          | 60                 | 33,5             |
| 1 paket üzeri                | 23                 | 12,8             |
| Total                        | 179                | 100,0            |
| <b>İlk Sigara Zamanı</b>     | <b>Frekans (n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
| Sabah uyanınca aç karnına    | 38                 | 21,7             |
| Sabah kahvaltıdan sonra      | 91                 | 52,0             |
| Günün herhangi bir zamanında | 46                 | 26,3             |
| Total                        | 175                | 100,0            |

Tablo 6'da araştırma dahilindeki kadınların günlük tükettikleri su miktarlarına ilişkin bilgiler görülmektedir. Kadınlarının, %23,5'i (n:122) günlük 1 litreden az, %52,4'ü (n:272) 1-2 litre arası ve %24,1'i (n:125) ise günlük 2 litreden fazla su tüketimi yaptıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 6: Araştırmaya Katılan Kadınların Günlük Su Tüketim Miktarlarının Değerlendirmesi**

| <b>Su miktarı</b> | <b>Frekans (n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
|-------------------|--------------------|------------------|
| 1 litreden az     | 122                | 23,5             |
| 1-2 litre arası   | 272                | 52,4             |
| 2 litreden fazla  | 125                | 24,1             |
| Total             | 519                | 100,0            |

Tablo 7’de çalışmaya katılan kadınların günlük ana öğün sayılarına ilişkin bilgileri görülmektedir. Katılımcıların, %2,9’u (n:15) günlük 1 ana öğün, %42,5’i (n:220) günlük 2 ana öğün, %49,6’sı (n:257) günlük 3 ana öğün ve %5,0’ı (n:26) ise günlük 4 ve üzeri ana öğünde yemek yediklerini ifade etmişlerdir.

**Tablo 7: Araştırmaya Katılan Kadınların Ana Öğün Sayılarının Değerlendirmesi**

| ANAÖĞÜNSAYISI       | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|---------------------|-------------|-----------|
| 1 ana öğün          | 15          | 2,9       |
| 2 ana öğün          | 220         | 42,5      |
| 3 ana öğün          | 257         | 49,6      |
| 4 ve üzeri ana öğün | 26          | 5,0       |
| Total               | 518         | 100,0     |

Çalışmaya katılan kadınların yemek zamanı atlama durumları ve en fazla atlanan öğün oranları Tablo 8’de gösterilmiştir. Tablo 7’ye göre kadınların %34,5’i (n:182) öğün atlamakta, %55,0’ı (n:290) öğün atlamamakta ve %10,4’ü (n:55) ise bazen öğün atlamakta olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre kadınların çoğunluğunun (%55.0) öğün atmadığı görülmektedir. Kadınların hangi öğünü atladığına ilişkin dağılımları incelendiğinde, en fazla atlanan öğünün (%49,4; n:218) öğlen yemeği olduğu görülmektedir. Ayrıca %27,4’ünün (n:121) sabah kahvaltısını, %19,5’inin (n:86) akşam yemeğini ve %3,6’inin (n:16) ise diğer öğünleri atladığı saptanmıştır.

**Tablo 8: Çalışmaya Katılan Kadınların Öğün Atlama Oranı ve En Fazla Yapılmayan Öğün Dağılımı**

| Öğün Atlama      | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|------------------|-------------|-----------|
| Evet             | 182         | 34,5      |
| Hayır            | 290         | 55,0      |
| Diğer            | 55          | 10,4      |
| Total            | 527         | 100,0     |
| Atlama           | Frekans (n) | Yüzde (%) |
| Sabah kahvaltısı | 121         | 27,4      |
| Öğle yemeği      | 218         | 49,4      |
| Akşam yemeği     | 86          | 19,5      |
| Diğer            | 16          | 3,6       |
| Total            | 441         | 100,0     |

Tablo 9’da çalışmaya katılan kadınların kahvaltı yapma durumu ile ilgili tespitler görülmektedir. Kadınlarının %73,1’i (n:385) her gün düzenli, %14,6’sı (n:77) ara sıra, %8,3’ü (n:44) sadece hafta sonları, %2,3’ü (n:12) hiç ve %1,7’si (n:9) ise diğer olarak kahvaltı yapma durumlarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun her gün düzenli şekilde sabah kahvaltısı yaptığı sonucuna varılabilir.

**Tablo 9: Çalışmaya Katılan Kadınların Kahvaltı Yapma Durumu**

| Kahvaltı Sıklığı     | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|----------------------|-------------|-----------|
| Her gün düzenli      | 385         | 73,1      |
| Ara sıra             | 77          | 14,6      |
| Sadece hafta sonları | 44          | 8,3       |
| Hiç                  | 12          | 2,3       |
| Diğer                | 9           | 1,7       |
| Total                | 527         | 100,0     |

Tablo 10’da çalışmaya katılan kadınların uyandıktan sonra kahvaltıya başlama süreleri değerlendirilmiştir. Kadınlarının %26,4’ü (n:138) 30 dakikadan az, %42,1’i (n:220) 30-60 dakika arası, %23,0’ı (n:120) 1-2 saat arası ve %8,4’ü (n:44) ise 2 saatten fazla sürede kahvaltıya başladıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 10: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltıya Başlama Sürelerinin Değerlendirilmesi**

| Kahvaltıya Başlama | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|--------------------|-------------|-----------|
| 30 dakikadan az    | 138         | 26,4      |
| 30-60 dakika arası | 220         | 42,1      |
| 1-2 saat arası     | 120         | 23,0      |
| 2 saatten fazla    | 44          | 8,4       |
| Total              | 522         | 100,0     |

Çalışmadaki kadınların sabah kahvaltısını yapmama nedenlerine ilişkin bulgular Tablo 11’de gösterilmiştir. Kadınların %55,9’unun (n:214) kahvaltı zamanını sabah geç kalkma nedeniyle işe yetişememe-zaman bulamama sebebiyle atladıkları bulunmuştur. Katılımcı kadınların kahvaltı zamanını atlamalarının diğer nedenleri ise, sabah kahvaltıdan hoşlanmama (%4,7; n:18), sabahları iştahsız olma (%19,3; n:74), kahvaltı zamanını önemsememe (%2,1; n:8), kilo alma korkusu (%8,1; n:31), ekonomik yetersizlikten dolayı (%0,5; n:2) ve diğer (%9,4; n:36) olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 11: Kahvaltı Yapmayan Kadınların Kahvaltı Yapmama Nedenleri**

| Kahvaltı Yapmama Nedeni                                  | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|----------------------------------------------------------|-------------|-----------|
| Sabah geç kalkma nedeniyle işe yetişememe/zaman bulamama | 214         | 55,9      |
| Kahvaltıdan hoşlanmama                                   | 18          | 4,7       |
| Sabahları iştahsız olma                                  | 74          | 19,3      |
| Önemsememe                                               | 8           | 2,1       |
| Kilo alma korkusu                                        | 31          | 8,1       |
| Ekonomik yetersizlik                                     | 2           | ,5        |
| Diğer                                                    | 36          | 9,4       |
| Total                                                    | 383         | 100,0     |

Tablo 12’de çalışmaya katılan kadınların kahvaltı yapma yeri ve kiminle kahvaltı yaptıklarına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir. Kadınlarının %59,8’i (n:313) evde, %36,3’ü (n:190) işte, %1,7’si (n:9) işe giderken yolda ve %2,1’i (n:11) ise diğer olarak kahvaltı yapma yerlerini belirtmişlerdir. Kadınlarının %42,5’i (n:223) tek başına, %19,4’ü (n:102) ailenin bazı bireyleriyle birlikte, %12,0’ı (n:63) ailenin tüm bireyleriyle beraber, %12,0’ı (n:63) arkadaşları ile, %10,9’u (n:57) hepsi ve %3,2’si (n:17) ise diğer seçeneğini işaretleyerek kahvaltıyı kim ile beraber yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu bulgular ışığında kahvaltı yapan çalışan kadınların çoğunun evde ve tek başına kahvaltı yaptıkları söylenebilir.

**Tablo 12: Araştırmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltısı Yaptıkları Yer ve Kişiler**

| Kahvaltı Yeri             | Frekans (n) | Yüzde (%) |
|---------------------------|-------------|-----------|
| Evde                      | 313         | 59,8      |
| İşte                      | 190         | 36,3      |
| İşe giderken yolda        | 9           | 1,7       |
| Diğer                     | 11          | 2,1       |
| Total                     | 523         | 100,0     |
| Kiminle Kahvaltı          | Frekans (n) | Yüzde (%) |
| Tek başına                | 223         | 42,5      |
| Ailenin Bazı Bireyleriyle | 102         | 19,4      |
| Ailenin tüm bireyleriyle  | 63          | 12,0      |
| Arkadaşlarımla            | 63          | 12,0      |
| Hepsi                     | 57          | 10,9      |
| Diğer                     | 17          | 3,2       |
| Total                     | 525         | 100,0     |

Çalışmaya katılan kadınların Tablo 13'te kahvaltı yapmama nedenlerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Katılımcıların, %5,9'u (n:133) zaman, %18,5'i (n:44) evin işe uzaklığı, %48,7'si (n:116) erken kalkma, %4,6'sı (n:11) çevresel faktörler, %16,4'ü (n:39) zayıflama isteği, %11,3'ü (n:27) stres, %2,9'u (n:7) genetik yapı, %7,6'sı (n:18) aile yaşam tarzı ve %24,4'ü (n:58) ise alışkanlıklar nedeniyle kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

**Tablo 13: Kahvaltı Yapmayan Kadınların Yapmama Nedenleri**

| Nedenler           | Responses     |           | Percent of Cases |
|--------------------|---------------|-----------|------------------|
|                    | Frekans (n)   | Yüzde (%) |                  |
| Zaman              | 133           | 29,4      | 55,9             |
| Evin işe uzaklığı  | 44            | 9,7       | 18,5             |
| Erken kalkma       | 116           | 25,6      | 48,7             |
| Çevresel faktörler | 11            | 2,4       | 4,6              |
| Zayıflama isteği   | 39            | 8,6       | 16,4             |
| Stres              | 27            | 6,0       | 11,3             |
| Genetik yapı       | 7             | 1,5       | 2,9              |
| Aile yaşam tarzı   | 18            | 4,0       | 7,6              |
| Alışkanlıklar      | 58            | 12,8      | 24,4             |
| <b>Total</b>       | <b>n: 238</b> |           | <b>%: 100,0</b>  |

Tablo 14'te çalışmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıklarını da ortaya çıkan durumlar tespit edilmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların kahvaltı yapmama durumlarında bazı sorunların ortaya çıktığı görülmüştür. Bunların başında %58,3 (n:271) gibi önemli bir oranla açlık hissi gelmektedir. Yine araştırmaya katılanlarda 39,0 (n:171) oranında halsizlik, % 34,5 (n:143) oranında yorgunluk, 34,0 (n:153) baş ağrısı, %29,5 (n:129) oranında dikkatte azalma, %26,3 (n:111) huzursuzluk gibi problemlerin ortaya çıktığı görülmektedir. Tabloya göre; çalışmaya katılan kadınlar kahvaltı atladıklarında üşüme (%18,8; n:79), baş dönmesi (%18,3; n:78), göz kararması (%15,1; n:65) ve çarpıntı (%9,8; n:41) gibi sorunlar daha minimum düzeyde görülmektedir..

**Tablo 14: Çalışmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltı Yapmadıklarında Karşılaştıkları Durumlar**

| Karşılaşılan Durum | Sık Sık |      | Nadiren |      | Hiç Olmaz |      |
|--------------------|---------|------|---------|------|-----------|------|
|                    | n       | %    | n       | %    | n         | %    |
| Yorgunluk          | 143     | 34,5 | 182     | 43,9 | 90        | 21,7 |
| Halsizlik          | 171     | 39,0 | 196     | 44,7 | 71        | 16,2 |
| Açlık Hissi        | 271     | 58,3 | 159     | 34,2 | 35        | 7,5  |
| Baş Dönmesi        | 78      | 18,3 | 154     | 36,1 | 195       | 45,7 |
| Dikkatte Azalma    | 129     | 29,5 | 199     | 45,6 | 108       | 24,8 |
| Göz Kararması      | 65      | 15,1 | 201     | 46,9 | 163       | 38,0 |
| Çarpıntı           | 41      | 9,8  | 110     | 26,2 | 269       | 64,0 |
| Huzursuzluk        | 111     | 26,3 | 153     | 36,3 | 158       | 37,4 |
| Üşüme              | 79      | 18,8 | 161     | 38,2 | 181       | 43,0 |
| Baş Ağrısı         | 153     | 34,0 | 177     | 39,3 | 120       | 26,7 |

Çalışmadaki katılımcıların kahvaltı zamanına dair düşünceleri Tablo 15’te detaylı bir şekilde verilmiştir. Tablo 15’e göre “Kahvaltı günün en önemli öğünüdür” düşüncesine (%94,2; n:461), “Kahvaltı yapmak çocukluktan gelen bir alışkanlıktır” düşüncesine (%83,6; n:434), “Kahvaltı yapmak kan şekerini dengeler” düşüncesine (%85,3; n:440), katılıyorum şeklinde çok yüksek oranda cevaplar alınmıştır. Ayrıca çalışmadaki katılımcı kadınlar; “Kahvaltı yapmak huzur verir” (%88,6; n:461), “Kahvaltı yapan bireylerin işteki verimleri artar” (%87,5; n:453), “Kahvaltı dikkatin toplanmasında en önemli etmendir” (%80,3; n:416), “Yöresel kahvaltıları severim” (%86,3; n:447), düşüncelerine de çok yüksek oranlarda katılıyorum yanıtları dikkat çekmektedir. Bunun dışında diğer tabloda kadınların verdiği cevaplara göre; “Kahvaltı yapmak tansiyon dengelemede önemlidir” (%70,3; n:363), “Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur” (%68,1; n:350), “Baş ağrısı nedenlerinde biri kahvaltı yapmamaktır” (%66,1; n:343), Kahvaltı yapan bireylerin işyerindeki stresi daha azdır (%63,9; n:328) ve Kahvaltı yapmak zayıflamaya yardımcı olur (%55,9; n:289) düşünceleri de yer almaktadır. Verilen yanıtlara göre kahvaltının çok önemli bir öğün olduğu ve katılımcı kadınlarında bu konuda hem fikir olduğu söylenebilir.

**Tablo 15Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltı İle İlgili Fikirleri**

| Karşılaşılan Durum                                       | Katılıyorum |      | Katılmıyorum |      | Fikrim Yok |      |
|----------------------------------------------------------|-------------|------|--------------|------|------------|------|
|                                                          | n           | %    | n            | %    | n          | %    |
| Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.                       | 461         | 88,5 | 43           | 8,3  | 17         | 3,3  |
| Kahvaltı yapmak zayıflamaya yardımcı olur.               | 289         | 55,9 | 113          | 21,9 | 115        | 22,2 |
| Kahvaltı yapmak çocukluktan gelen bir alışkanlıktır.     | 434         | 83,6 | 65           | 12,5 | 20         | 3,9  |
| Kahvaltı yapmak kan şekeri dengeler                      | 440         | 85,3 | 17           | 3,3  | 59         | 11,4 |
| Kahvaltı yapmak huzur verir.                             | 459         | 88,6 | 29           | 5,6  | 30         | 5,8  |
| Kahvaltı yapan bireylerin işteki verimleri artar.        | 453         | 87,5 | 29           | 5,6  | 36         | 6,9  |
| Kahvaltı yapmak tansiyon dengelemede önemlidir.          | 363         | 70,3 | 16           | 3,1  | 137        | 26,6 |
| Baş ağrısı nedenlerinde biri kahvaltı yapmamaktır.       | 343         | 66,1 | 60           | 11,6 | 116        | 22,4 |
| Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur.    | 350         | 68,1 | 34           | 6,6  | 130        | 25,3 |
| Kahvaltı dikkatin toplanmasında en önemli etmendir.      | 416         | 80,3 | 35           | 6,8  | 67         | 12,9 |
| Kahvaltı yapan bireylerin işyerindeki stresi daha azdır. | 328         | 63,9 | 88           | 17,2 | 97         | 18,9 |
| Yöresel kahvaltıları severim.                            | 447         | 86,3 | 42           | 8,1  | 29         | 5,6  |

Katılımcıların kahvaltıda tercih ettikleri içecek çeşitleri ve tüketim sıklığı Tablo 16’da gösterilmiştir. Katılımcıların en fazla %71,3’nün (n:371) her gün kahvaltıda çay tükettiği görülmektedir.. Sonrasında kahvaltıda en çok % 36,6’nın (n:191) Türk kahvesi, %13,6 (n:71) oranıyla nescafe ve % 13,3’nün (n:69) oranıyla bitki çayları tükettikleri görülmektedir. Kahvaltıda her gün taze sıkılmış meyve suyu (%3,3; n:17) ve hazır meyve suyu (%2,9; n:15) tüketimi alt sıralardadır. Tablo’ ya göre çalışmadaki katılımcıların kahvaltıda hiç tercih etmedikleri içeceklerin; % 71,5 ile hazır meyve suyu, %66,2 oranı ile kefir ve %49,3 oranı ile nescafe olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 16: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltıda Tercih Ettikleri İçecek Türleri ve Tüketim Aralıkları**

| İçecekler                | Her Gün |      | Haftada 5-6 |     | Haftada 3-4 |      | Haftada 1-2 |      | 15 Günde 1 |      | Ayda 1 |      | Hiç |      |
|--------------------------|---------|------|-------------|-----|-------------|------|-------------|------|------------|------|--------|------|-----|------|
|                          | n       | %    | n           | %   | n           | %    | n           | %    | n          | %    | n      | %    | n   | %    |
| Süt                      | 31      | 6,0  | 17          | 3,3 | 43          | 8,3  | 87          | 16,8 | 47         | 9,1  | 89     | 17,2 | 204 | 39,4 |
| Çay                      | 371     | 71,3 | 29          | 5,6 | 33          | 6,3  | 47          | 9,0  | 13         | 2,5  | 14     | 2,7  | 13  | 2,5  |
| Bitki Çayları            | 69      | 13,3 | 27          | 5,2 | 51          | 9,8  | 75          | 14,4 | 37         | 7,1  | 99     | 19,0 | 162 | 31,2 |
| Neskafe                  | 71      | 13,6 | 17          | 3,3 | 29          | 5,6  | 45          | 8,6  | 39         | 7,5  | 63     | 12,1 | 257 | 49,3 |
| Türk kahvesi             | 191     | 36,6 | 33          | 6,3 | 55          | 10,5 | 53          | 10,2 | 33         | 6,3  | 23     | 4,4  | 134 | 25,7 |
| Taze sıkılmış meyve suyu | 17      | 3,3  | 13          | 2,5 | 27          | 5,2  | 65          | 12,5 | 71         | 13,7 | 141    | 27,2 | 184 | 35,5 |
| Hazır Meyve suyu         | 15      | 2,9  | 9           | 1,7 | 19          | 3,7  | 25          | 4,8  | 25         | 4,8  | 55     | 10,6 | 372 | 71,5 |
| Ayran                    | 27      | 5,2  | 27          | 5,2 | 45          | 8,7  | 89          | 17,1 | 51         | 9,8  | 49     | 9,4  | 232 | 44,6 |
| Kefir                    | 25      | 4,8  | 17          | 3,3 | 27          | 5,2  | 27          | 5,2  | 37         | 7,1  | 43     | 8,3  | 345 | 66,2 |
| Çorba                    | 51      | 9,8  | 45          | 8,7 | 87          | 16,7 | 79          | 15,2 | 27         | 5,2  | 75     | 14,4 | 156 | 30,0 |

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri ekmek türleri ve tüketim aralıkları Tablo 17’de detaylandırılmıştır. Katılımcıların her gün % 23,2’sinin beyaz ekmek, % 18,7’sinin tam tahıllı ekmek, % 13,2’sinin kepekli ekmeği ve %12,5’nin ise çavdar ekmeği tükettikleri görülmektedir.

**Tablo 17: Çalışmaya Katılan Kadınların Kahvaltıda Tükettikleri Ekmek Türleri ve Tüketim Sıklığı**

| Ekmek Çeşidi      | Her Gün |      | Haftada 5-6 |     | Haftada 3-4 |      | Haftada 1-2 |      | 15 Günde 1 |     | Ayda 1 |      | Hiç |      |
|-------------------|---------|------|-------------|-----|-------------|------|-------------|------|------------|-----|--------|------|-----|------|
|                   | n       | %    | n           | %   | n           | %    | n           | %    | n          | %   | n      | %    | n   | %    |
| Beyaz ekmek       | 121     | 23,2 | 21          | 4,0 | 79          | 15,2 | 91          | 17,5 | 41         | 7,9 | 51     | 9,8  | 117 | 22,5 |
| Kepekli ekmek     | 69      | 13,2 | 33          | 6,3 | 63          | 12,1 | 87          | 16,7 | 39         | 7,5 | 59     | 11,3 | 171 | 32,8 |
| Çavdar ekmeği     | 65      | 12,5 | 27          | 5,2 | 51          | 9,8  | 77          | 14,8 | 45         | 8,6 | 81     | 15,5 | 175 | 33,6 |
| Tam tahıllı ekmek | 97      | 18,7 | 23          | 4,4 | 61          | 11,7 | 109         | 21,0 | 45         | 8,7 | 69     | 13,3 | 116 | 22,3 |

Çalışmadaki katılımcıların sabah kahvaltısında tercih ettikleri besinler ve tüketim sıklığı Tablo 18’de detaylandırılmıştır. Tabloya göre katılımcıların her sabah, %60,4’ünün (n:313) beyaz peynir, %46,3’ünün (n:241) siyah zeytin, %38,1’inin (n:199) yumurta ve %37,0’ının (n:193) domates/salatalık vb. besinleri sabah kahvaltısında tüketmeyi en çok tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların sabah kahvaltısında

tüketmeyi tercih etmedikleri besinlerin başında (%77,1; n:403) margarin ve (%50,2; n:262) salam/sosis gelmektedir.

**Tablo 18: Araştırmaya Katılan Kadınların Kahvaltıda Tükettikleri Besinler Ve Tüketim Sıklığı**

| Besin                               | Her Gün |      | Haftada<br>5-6 |      | Haftada<br>3-4 |      | Haftada<br>1-2 |      | 15 Günde<br>1 |      | Ayda<br>1 |      | Hiç |      |
|-------------------------------------|---------|------|----------------|------|----------------|------|----------------|------|---------------|------|-----------|------|-----|------|
|                                     | n       | %    | n              | %    | n              | %    | n              | %    | n             | %    | n         | %    | n   | %    |
| Beyaz peynir                        | 313     | 60,4 | 33             | 6,4  | 45             | 8,7  | 49             | 9,5  | 28            | 5,4  | 13        | 2,5  | 37  | 7,1  |
| Kaşar peyniri                       | 115     | 22,4 | 41             | 8,0  | 105            | 20,4 | 119            | 23,2 | 65            | 12,6 | 48        | 9,3  | 21  | 4,1  |
| Diğer peynir çeşitleri              | 99      | 19,4 | 41             | 8,0  | 69             | 13,5 | 85             | 16,6 | 55            | 10,8 | 47        | 9,2  | 115 | 22,5 |
| Yoğurt                              | 127     | 24,4 | 39             | 7,5  | 93             | 17,9 | 59             | 11,3 | 29            | 5,6  | 33        | 6,3  | 141 | 27,1 |
| Reçel/Bal                           | 109     | 21,0 | 23             | 4,4  | 61             | 11,7 | 117            | 22,5 | 53            | 10,2 | 61        | 11,7 | 96  | 18,5 |
| Pekmez/Tahin                        | 37      | 7,1  | 15             | 2,9  | 53             | 10,2 | 75             | 14,4 | 63            | 12,1 | 111       | 21,3 | 167 | 32,1 |
| Tereyağı                            | 93      | 17,8 | 25             | 4,8  | 55             | 10,5 | 117            | 22,4 | 57            | 10,9 | 63        | 12,0 | 113 | 21,6 |
| Margarin                            | 17      | 3,3  | 11             | 2,1  | 13             | 2,5  | 21             | 4,0  | 25            | 4,8  | 33        | 6,3  | 403 | 77,1 |
| Kaymak                              | 19      | 3,6  | 21             | 4,0  | 19             | 3,6  | 81             | 15,5 | 81            | 15,5 | 141       | 27,0 | 161 | 30,8 |
| Yeşil zeytin                        | 149     | 28,7 | 41             | 7,9  | 53             | 10,2 | 101            | 19,5 | 49            | 9,4  | 65        | 12,5 | 61  | 11,8 |
| Siyah zeytin                        | 241     | 46,3 | 63             | 12,1 | 71             | 13,7 | 77             | 14,8 | 20            | 3,8  | 25        | 4,8  | 23  | 4,4  |
| Yumurta                             | 199     | 38,1 | 75             | 14,4 | 115            | 22,0 | 92             | 17,6 | 13            | 2,5  | 17        | 3,3  | 11  | 2,1  |
| Domates/salatalık v.b yeşillik      | 193     | 37,0 | 77             | 14,8 | 107            | 20,5 | 86             | 16,5 | 21            | 4,0  | 23        | 4,4  | 15  | 2,9  |
| Patates kızartması                  | 11      | 2,1  | 15             | 2,9  | 31             | 6,0  | 61             | 11,7 | 73            | 14,0 | 119       | 22,9 | 210 | 40,4 |
| Salam/sosis v.b                     | 11      | 2,1  | 13             | 2,5  | 19             | 3,6  | 53             | 10,2 | 67            | 12,8 | 97        | 18,6 | 262 | 50,2 |
| Sucuk/Pastırma v.b                  | 13      | 2,5  | 13             | 2,5  | 23             | 4,4  | 87             | 16,6 | 107           | 20,5 | 139       | 26,6 | 141 | 27,0 |
| Çikolata                            | 35      | 6,7  | 35             | 6,7  | 53             | 10,2 | 75             | 14,5 | 73            | 14,1 | 81        | 15,6 | 167 | 32,2 |
| Taze meyve                          | 87      | 16,7 | 41             | 7,9  | 61             | 11,7 | 77             | 14,8 | 47            | 9,0  | 71        | 13,6 | 138 | 26,4 |
| Kuru meyve                          | 53      | 10,2 | 29             | 5,6  | 51             | 9,8  | 93             | 17,8 | 67            | 12,8 | 79        | 15,1 | 150 | 28,7 |
| Kuruyemiş (Fındık,ceviz, badem v.b) | 79      | 15,2 | 45             | 8,7  | 95             | 18,3 | 81             | 15,6 | 59            | 11,3 | 65        | 12,5 | 96  | 18,5 |

Tablo 19’da araştırmadaki katılımcıların kahvaltıda tercih ettikleri tahıl ürünleri türleri ve tüketim aralıkları verilmiştir. Katılımcıların her gün kahvaltıda tükettikleri tahıl ürünleri çeşitlerinin, tost (%5,6), bisküvi/kraker (%3,3), kahvaltılık gevrekler (%2,9), simit/açma (%2,9), sandviç (%2,9) ve poğaçaya (%2,5), olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca katılımcıların sabah öğünlerinde hiç tercih etmedikleri yiyeceklerin ise, hamburger (%62,9), kahvaltılık gevrekler (%54,7) ve bisküvi/kraker (%47,9) olduğu bulunmuştur.

**Tablo 19: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Kahvaltıda Tercih Ettikleri Tahlil Ürünleri Türleri ve Tüketim Aralıkları**

| Unlu Gıda Çeşidi                        | Her Gün |     | Haftada 5-6 |     | Haftada 3-4 |     | Haftada 1-2 |      | 15 Günde 1 |      | Ayda 1 |      | Hiç |      |
|-----------------------------------------|---------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|------|------------|------|--------|------|-----|------|
|                                         | n       | %   | n           | %   | n           | %   | n           | %    | n          | %    | n      | %    | n   | %    |
| Kahvaltılık gevrek                      | 15      | 2,9 | 17          | 3,3 | 31          | 6,0 | 27          | 5,2  | 47         | 9,0  | 99     | 19,0 | 285 | 54,7 |
| Poğaç(Peynirli, kaşarlı, patatesli v.b) | 13      | 2,5 | 11          | 2,1 | 29          | 5,6 | 69          | 13,2 | 91         | 17,5 | 141    | 27,1 | 167 | 32,1 |
| Simit/Açma                              | 15      | 2,9 | 21          | 4,0 | 39          | 7,5 | 141         | 27,2 | 123        | 23,7 | 129    | 24,9 | 51  | 9,8  |
| Sandviç                                 | 15      | 2,9 | 15          | 2,9 | 25          | 4,8 | 75          | 14,4 | 67         | 12,9 | 121    | 23,3 | 202 | 38,8 |
| Hamburger                               | -       | -   | 9           | 1,7 | 15          | 2,9 | 15          | 2,9  | 45         | 8,7  | 109    | 21,0 | 327 | 62,9 |
| Tost                                    | 29      | 5,6 | 15          | 2,9 | 31          | 6,0 | 91          | 17,5 | 105        | 20,2 | 159    | 30,6 | 90  | 17,3 |
| Börek                                   | -       | -   | 9           | 1,7 | 19          | 3,7 | 62          | 11,9 | 137        | 26,3 | 185    | 35,6 | 108 | 20,8 |
| Kek/Kurabiye v.b                        | -       | -   | 13          | 2,5 | 25          | 4,8 | 68          | 13,1 | 99         | 19,0 | 121    | 23,2 | 195 | 37,4 |
| Bisküvi/kraker                          | 17      | 3,3 | 13          | 2,5 | 39          | 7,5 | 41          | 7,9  | 85         | 16,3 | 77     | 14,8 | 250 | 47,9 |

Tablo 20’de çalışmadaki katılımcıların yaşa göre kahvaltı yapma verileri görülmektedir. Yaşa göre; en çok kahvaltı yapan 56 ve üzeri yaş (%90,6) ile 46-55 yaş arası (%85,8) grubundaki kadınlardan oluşmaktadır. 26-35 yaş arası kadınların %74,5’i, 36-45 yaş arası kadınların %64,0’ı ve 25 ve altı yaş grubundaki kadınların %50,8’i her zaman düzenli olarak sabah öğünlerini yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların yaş ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 20: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Yaş Durumları ve Kahvaltı Zaman Tercihleri**

| Yaş Durumu               | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| 25 ve altı yaş           | 30      | 50,8 | 20       | 33,9 | 5          | 8,5  | 4   | 6,8 | -     | -   |
| 26-35 yaş arası          | 89      | 75,4 | 20       | 16,9 | 6          | 5,1  | -   | -   | 3     | 2,5 |
| 36-45 yaş arası          | 103     | 64,0 | 31       | 19,3 | 19         | 11,8 | 5   | 3,1 | 3     | 1,9 |
| 46-55 yaş arası          | 133     | 85,8 | 5        | 3,2  | 14         | 9,0  | -   | -   | 3     | 1,9 |
| 56 ve üzeri yaş          | 29      | 90,6 | -        | -    | -          | -    | 3   | 9,4 | -     | -   |
| Total                    | 384     | 73,1 | 76       | 14,5 | 44         | 8,4  | 12  | 2,3 | 9     | 1,7 |
| $X^2: 74,874; p > 0,000$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Çalışmadaki katılımcıların medeni durumlarına göre sabah öğününü yapma oranları Tablo 21’de detaylı bir şekilde verilmiştir. Medeni duruma göre kahvaltı yapma durumları incelendiğinde, evli kadınların %79,5’i (n:241), bekar kadınların ise %61,9’u (n:130) her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların medeni durumları ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 21: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Kahvaltı Tercih Zamanları**

| Medeni Durum                | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|-----------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                             | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| Evli                        | 241     | 79,5 | 33       | 10,9 | 20         | 6,6  | 3   | 1,0 | 6     | 2,0 |
| Bekar                       | 130     | 61,9 | 44       | 21,0 | 24         | 11,4 | 9   | 4,3 | 3     | 1,4 |
| Total                       | 371     | 72,3 | 77       | 15,0 | 44         | 8,6  | 12  | 2,3 | 9     | 1,8 |
| $X^2$ : 23,043; $p > 0,000$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Tablo 22’de çalışmadaki katılımcıların eğitim durumlarına göre kahvaltı yapma durumu detaylandırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, ilk ve orta öğretim eğitimi alan kadınların tamamının her gün düzenli kahvaltı yaptıkları görülmektedir. Lise eğitimi alan kadınların %52,8’i, önlisans/lisans eğitimi alan kadınların %73,3’ü, yüksek lisans eğitimi alan kadınların %80,0’ı ve doktora eğitimi alan kadınların ise %75,0’ının her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların eğitim durumları ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 22: Çalışmaya Katılan Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Kahvaltı Tercihleri**

| Eğitim Durumu               | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|-----------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                             | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| İlköğretim                  | 2       | 100  | -        | -    | -          | -    | -   | -   | -     | -   |
| Ortaöğretim                 | 8       | 100  | -        | -    | -          | -    | -   | -   | -     | -   |
| Lise                        | 38      | 52,8 | 20       | 27,8 | 12         | 16,7 | 2   | 2,8 | -     | -   |
| Önlisans/Lisans             | 231     | 73,3 | 43       | 27,8 | 25         | 7,9  | 7   | 2,2 | 9     | 2,9 |
| Yüksek Lisans               | 76      | 80,0 | 10       | 10,5 | 6          | 6,3  | 3   | 3,2 | -     | -   |
| Doktora                     | 15      | 75,0 | 4        | 20,0 | 1          | 5,0  | -   | -   | -     | -   |
| Total                       | 370     | 72,3 | 77       | 15,0 | 44         | 8,6  | 12  | 2,3 | 9     | 1,8 |
| $X^2$ : 31,025; $p > 0,047$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Çalışmaya katılan kadınların ikametgahlarına göre kahvaltı yapma durumu Tablo 23'te gösterilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, Anadolu yakasında ikamet eden kadınların %74,9'u ve Avrupa yakasında ikamet eden kadınların %70,1'inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların ikamet ettikleri yer ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 23: Çalışmaya Katılan Katılımcıların İkametgâhlarına Göre Kahvaltı Tercihleri**

| İkametgâh                  | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |     | Hiç |     | Diğer |     |
|----------------------------|---------|------|----------|------|------------|-----|-----|-----|-------|-----|
|                            | n       | %    | n        | %    | n          | %   | n   | %   | n     | %   |
| Avrupa Yakası              | 131     | 70,1 | 30       | 16,0 | 17         | 9,1 | 3   | 1,6 | 6     | 3,2 |
| Anadolu Yakası             | 253     | 74,9 | 46       | 13,6 | 27         | 8,0 | 9   | 2,7 | 9     | 0,9 |
| Total                      | 384     | 73,1 | 76       | 14,5 | 44         | 8,4 | 12  | 2,3 | 9     | 1,7 |
| $\chi^2: 5,419; p < 0,247$ |         |      |          |      |            |     |     |     |       |     |

Tablo 24'te çalışmadaki katılımcıların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumu incelenmiştir. Mesleğe göre; en çok kahvaltı yapan emekli/çalışmayan (%82,6) kadınlardan oluşmaktadır. Bilişim teknolojileri sektöründe çalışan kadınların %78,6'sı, eğitim sektöründe çalışan kadınların %76,2'si, elektrik elektronik sektöründe çalışan kadınların %71,4'ü, finans sektöründe çalışan kadınların %77,0'ı, gıda sektöründe çalışan kadınların % 53,8'i, iş ve yönetim sektöründe çalışan kadınların %71,0'ı, kültür, sanat ve tasarım sektöründe çalışan kadınların %46,7'si, sağlık ve sosyal hizmetler sektöründe çalışan kadınların % 56,5'i, tekstil, hazır giyim ve deri sektöründe çalışan kadınların %64,3'ü, ticaret (satış ve pazarlama) sektöründe çalışan kadınların %73,1'i, turizm, konaklama ve yiyecek-içecek hizmetleri sektöründe çalışan kadınların %67,7'si ve diğer sektörlerde çalışan kadınların %72,2'sinin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların meslekleri ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 24 Çalışmaya Katılan Katılımcıların Mesleklerine Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri**

| Meslek Durumu                                | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |      |
|----------------------------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|------|
|                                              | n       | %    | n        | n    | %          | n    | %   | %   | n     | %    |
| Bilişim Teknolojileri                        | 11      | 78,6 | -        | -    | 3          | 21,4 | -   | -   | -     | -    |
| Eğitim                                       | 125     | 76,2 | 20       | 12,2 | 11         | 6,7  | 5   | 3,0 | 3     | 1,8  |
| Elektrik Elektronik                          | 10      | 71,4 | 4        | 28,6 | -          | -    | -   | -   | -     | -    |
| Finans                                       | 77      | 77,0 | 14       | 14,0 | 6          | 6,0  | -   | -   | 3     | 3,0  |
| Gıda                                         | 7       | 53,8 | 3        | 23,1 | 3          | 23,1 | -   | -   | -     | -    |
| İş ve Yönetim                                | 22      | 71,0 | 4        | 12,9 | 3          | 9,7  | 2   | 6,5 | -     | -    |
| Kültür, Sanat ve Tasarım                     | 7       | 46,7 | 2        | 13,3 | 5          | 33,3 | 1   | 6,7 | -     | -    |
| Sağlık ve Sosyal Hizmetler                   | 13      | 56,5 | 4        | 17,4 | 6          | 26,1 | -   | -   | -     | -    |
| Tekstil, Hazır Giyim ve Deri                 | 9       | 64,3 | 2        | 14,3 | 2          | 14,3 | 1   | 7,1 | -     | -    |
| Ticaret (Satış ve Pazarlama)                 | 19      | 73,1 | 1        | 3,8  | 1          | 3,8  | 2   | 7,7 | 3     | 11,5 |
| Turizm, Konaklama, Yiyecek-İçecek Hizmetleri | 21      | 67,7 | 7        | 22,6 | 2          | 6,5  | 1   | 3,2 | -     | -    |
| Emekli, Çalışmayan                           | 38      | 82,6 | 8        | 17,4 | -          | -    | -   | -   | -     | -    |
| Diğer                                        | 26      | 72,2 | 8        | 22,2 | 2          | 5,6  | -   | -   | -     | -    |
| Total                                        | 385     | 73,1 | 77       | 14,6 | 44         | 8,3  | 12  | 2,3 | 9     | 1,7  |
| $X^2: 83,262; p > 0,001$                     |         |      |          |      |            |      |     |     |       |      |

Çalışmadaki katılımcıların çalıştıkları kurum türüne göre kahvaltı yapma tercihleri Tablo 25'te gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, özel sektör kurumlarında çalışan kadınların %74,2'sinin ve kamu kurumlarında çalışan kadınların %72,1'inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan kadınların çalıştıkları kurum türü ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 25: Çalışmaya Katılan Kadınların Çalıştıkları Kurum Türüne Göre Kahvaltı Tercihleri**

| Çalışılan Kurum          | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| Özel Sektör              | 239     | 74,2 | 49       | 15,2 | 26         | 8,1  | 5   | 1,6 | 3     | 0,9 |
| Kamu Kurumu              | 124     | 72,1 | 17       | 9,9  | 18         | 10,5 | 7   | 4,1 | 6     | 3,5 |
| Total                    | 363     | 73,5 | 66       | 13,4 | 44         | 8,9  | 12  | 2,4 | 9     | 1,8 |
| $X^2: 10,122; p > 0,038$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Tablo 26’da çalışmadaki katılımcıların evdeki birey sayısına göre kahvaltı yapma tercihleri gösterilmektedir. Evdeki birey sayısına göre; en fazla kahvaltı yapan 2 kişi (%84,3) grubundaki kadınlardan oluşmaktadır. Tek başına yaşayan kadınların %33,3’ü, 3 kişi yaşayan kadınların %74,1’i, 4 kişi yaşayan kadınların %74,5’i ve 5 kişi ve üzeri kişi ile yaşayan kadınların %68,5’inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların evde yaşayan birey sayısı ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 26: Çalışmaya Katılan Kadınların Evdeki Birey Sayısına Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri**

| Evdeki Birey Sayısı      | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |      | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|------|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %    | n     | %   |
| 1 Kişi                   | 8       | 33,3 | 5        | 20,8 | 6          | 25,0 | 5   | 20,8 | -     | -   |
| 2 Kişi                   | 70      | 84,3 | 9        | 10,8 | 4          | 4,8  | -   | -    | -     | -   |
| 3 Kişi                   | 109     | 74,1 | 25       | 17,0 | 13         | 8,8  | -   | -    | -     | -   |
| 4 Kişi                   | 137     | 74,5 | 26       | 14,1 | 15         | 8,2  | 3   | 1,6  | 3     | 1,6 |
| 5 Kişi ve üzeri          | 61      | 68,5 | 12       | 13,5 | 6          | 6,7  | 4   | 4,5  | 6     | 6,7 |
| Total                    | 385     | 73,1 | 77       | 14,6 | 44         | 8,3  | 12  | 2,3  | 9     | 1,7 |
| $X^2: 79,953; p > 0,000$ |         |      |          |      |            |      |     |      |       |     |

Çalışmadaki katılımcıların çocuk sayısına göre kahvaltı yapma durumu Tablo 27’de incelenmiştir. Çocuk sayısına göre; 1 çocuğu olan kadınların %77,9’u, 2 ve üzeri çocuğu olan kadınların %78,9’u ve çocuğu olmayan kadınların %64,1’inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, çocuk sahibi olan kadınların olmayanlara göre sabah kahvaltısına daha çok önem verdiği yada zaman ayırdığı söylenebilir. Çalışmaya katılan kadınların çocuk sayıları ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 27: Çalışmaya Katılan Kadınların Çocuk Sayılarına Göre Kahvaltı Yapma Tercihleri**

| Çocuk Sayısı             | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| 1 çocuk                  | 116,    | 77,9 | 23       | 15,4 | 10         | 6,7  | -   | -   | -     | -   |
| 2 çocuk ve üzeri         | 135     | 78,9 | 13       | 7,6  | 14         | 8,2  | 3   | 1,8 | 6     | 3,5 |
| Yok                      | 127     | 64,1 | 39       | 19,7 | 20         | 10,1 | 9   | 4,5 | 3     | 1,5 |
| Total                    | 378     | 73,0 | 75       | 14,5 | 44         | 8,5  | 12  | 2,3 | 9     | 1,7 |
| $X^2: 27,684; p > 0,001$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Tablo 28’de çalışmadaki katılımcıların aylık gelirlerine göre kahvaltı yapma tercihleri görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre; gelir durumu 2200 TL ve altı olan kadınların (%72,2), 2201-4400 TL arası olan kadınların (%63,2), 4401-6600 TL arası olan kadınların (%71,7) ve 6601 TL ve üzeri olan kadınların (%77,7) her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Çalışmadaki katılımcı kadınların gelir durumu ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 28: Çalışmaya Katılan Kadınların Aylık Gelirine Göre Kahvaltı Yapma Durumu**

| Gelir Durumu             | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| 2200 TL ve altı          | 13      | 72,2 | 5        | 27,8 | -          | -    | -   | -   | -     | -   |
| 2201-4400 TL arası       | 74      | 63,2 | 18       | 15,4 | 21         | 17,9 | 4   | 3,4 | -     | -   |
| 4401-6600 TL arası       | 71      | 71,7 | 24       | 24,2 | 2          | 2,0  | 2   | 2,0 | -     | -   |
| 6601 TL ve üzeri         | 223     | 77,7 | 28       | 9,8  | 21         | 7,3  | 6   | 2,1 | 9     | 3,1 |
| Total                    | 381     | 73,1 | 75       | 14,4 | 44         | 8,4  | 12  | 2,3 | 9     | 1,7 |
| $X^2: 43,469; p > 0,000$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Araştırmaya katılan kadınların sigara içme durumuna göre kahvaltı yapma durumu Tablo 29’da detaylandırılmıştır. Sigara içme durumuna göre; sigara içen kadınların %55,9’unun ve içmeyen kadınların ise %79,7’sinin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların sigara içme durumu ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 29: Çalışmaya Katılan Kadınların Sigara İçme Durumuna Göre Kahvaltı Oranları**

| Sigara İçme Durumu       | Her Gün |      | Ara Sıra |      | Hafta Sonu |      | Hiç |     | Diğer |     |
|--------------------------|---------|------|----------|------|------------|------|-----|-----|-------|-----|
|                          | n       | %    | n        | %    | n          | %    | n   | %   | n     | %   |
| Evet                     | 81      | 55,9 | 31       | 21,4 | 30         | 20,7 | -   | -   | 3     | 2,1 |
| Hayır                    | 298     | 79,7 | 44       | 11,8 | 14         | 3,7  | 12  | 3,2 | 6     | 1,6 |
| Total                    | 379     | 73,0 | 75       | 14,5 | 44         | 8,5  | 12  | 2,3 | 9     | 1,7 |
| $X^2: 54,978; p > 0,000$ |         |      |          |      |            |      |     |     |       |     |

Tablo 30’da çalışmadaki katılımcı kadınların hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısında aldıkları enerji ve besin öğelerinin oranları verilmiştir.. Bu tabloya göre; katılımcıların kahvaltıda aldıkları enerji hafta içi ortalama 380,76 kalori, hafta sonu ise 413,75’tir. Kahvaltıda alınan protein hafta içi ortalama 11,49 gram, hafta sonu 12,96 gram, karbonhidrat hafta içi ortalama 52,71 gram, hafta sonu 19,49 gram, yağ ortalaması hafta içi 17,18 gram hafta sonu 19,85 gram, kolesterol hafta içi ortalama 135,39 miligram, hafta sonu 221,70 miligram ve son olarak posa ise hafta içi ortalama 1,71 gram hafta sonu ise 3,64 gram hesaplanmıştır. Çalışmadaki katılımcıların sabah kahvaltısında aldıkları enerji, karbonhidrat, kolesterol ve posa miktarlarında hafta içi ve hafta sonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkarken, protein ve yağ miktarlarında hafta içi ve hafta sonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark çıkmamıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 30: Çalışmaya Katılan Kadınların Sabah Kahvaltısında Aldıkları Enerji ve Besin Öğeleri Oranları**

| Enerji ve Besin Öğeleri | Hafta içi |         |          | Hafta sonu |        |          | Sig. P. |
|-------------------------|-----------|---------|----------|------------|--------|----------|---------|
|                         | Min       | Max     | Ortalama | Min        | Max    | Ortalama |         |
| Enerji (kcal)           | 20.77     | 740.74  | 380,76   | 77,5       | 750    | 413,75   | ,003**  |
| Protein (gr)            | 1.29      | 21.698  | 11,49    | 3,60       | 22.316 | 12,96    | ,216    |
| Karbonhidrat (gr)       | 2.345     | 103.076 | 52,71    | 0,39       | 38.587 | 19,49    | ,000**  |
| Yağ (gr)                | 1.08      | 33.27   | 17,18    | 5,30       | 34.392 | 19,85    | ,186    |
| Kolesterol (mg)         | 3.88      | 266,89  | 135,39   | 212        | 231.4  | 221,70   | ,000**  |
| Posa (gr)               | 0.00      | 3.41    | 1,71     | 0.00       | 7.27   | 3,64     | ,022*   |

Mann Whitney U Test\*  $p<0.05$

## BÖLÜM 5 LİTERATÜR ARAŞTIRMALARI

### 5.1. Ülkemizde Yapılan Araştırmalar

İstanbul İli Kâğıthane İlçesinde Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması için yapılan çalışmada; Çalışan kadınların %16,9'u öğün atlamakta ve %46,9'u atlamamaktadır. Bazen öğün atlayanların oranı %36,2'dir. Çalışmayan kadınların %16,2'si öğün atlamakta ve %40,8'i atlamamaktadır. Bazen öğün atlayanların oranı %43,1'dir. Çalışmayan kadınların daha fazla öğün atladıkları saptanmıştır. Öğün atlayanların genel toplamda %65,1'inin çalışan ve çalışmayan kadınların sırasıyla %63,7 ve %66,2'sinin öğle öğününü atladıkları belirlenmiştir. Çalışan (%71,5) ve çalışmayan (%73,1) kadınların düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları saptanmıştır (Çıltık, 2009).

Çalışan kadınların % 71,0'inin vaktinin olmaması ve % 11,7'sinin zayıflamak için; çalışmayan kadınların ise %33,8'inin canının istememesi ve %26,0'sının geç kalkması nedenleriyle öğün atladıkları ortaya çıkmıştır. (Çıltık, 2009) Yapılan bu çalışmada ise; Mesleğe göre; en fazla kahvaltı yapan emekli/çalışmayan (%82,6) kadınlardan oluşmaktadır "Çalışan kadınların %34,5'i öğün atlamakta, %55,0'ı öğün atlamamakta ve %10,4'ü ise bazen öğün atlamakta olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre kadınların çoğunluğunun (%55,0) öğün atlamadığı görülmektedir. Kadınların hangi öğünü atladığına ilişkin dağılımları incelendiğinde, en fazla atlanan öğünün (%49,4) öğlen yemeği olduğu görülmektedir. Ayrıca %27,4'ünün sabah kahvaltısını, %19,5'inin akşam yemeğini ve %3,6'inin ise diğer öğünleri atladığı görülmektedir.

Kadınların en fazla %71,3 'nün her gün kahvaltıda çay tükettiği tespit edilmiştir. Sonrasında kahvaltıda en çok % 36,6'nın Türk kahvesi, %13,6 'nın nescafe ve % 13,3 'nün de bitki çayları tükettikleri görülmektedir. Kahvaltıda her gün taze sıkılmış meyve suyu (%3,3) ve hazır meyve suyu (%2,9) tüketimi alt sıralardadır. Tabloya göre çalışan kadınlar tarafından kahvaltıda hiç tüketilmeyen içeceklerin; % 71,5 oranıyla hazır meyve suyu, %66,2 oranı ile kefir ve %49,3 oranı ile nescafe olduğu tespit edilmiştir.

Kadınların her gün % 23,2'sinin beyaz ekmek, % 18,7'sinin tam tahıllı ekmek, % 13,2'sinin kepekli ekmeği ve %12,5'nin ise çavdar ekmeği tükettikleri görülmektedir.

Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları üzerine yapılan çalışmada; Araştırmaya katılan kadın akademisyenlerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin dağılmaya bakıldığında 3(% 4.3)'ünün bir ana öğün yaptığı; 16(%22.9)'sının iki ana öğün yaptığı; 35 (%50)'inin üç ana öğün yaptığı ve 16(%22.9)'unun üçten daha fazla ana öğün yaptığı saptanmıştır (Ayşegül Bayramoğlu, 2018) Yapılan bu çalışmada ise; çalışmaya katılan çalışan kadınların, %2,9'u günlük 1 ana öğün, %42,5'i günlük 2 ana öğün, %49,6'sı günlük 3 ana öğün ve %5,0'ı ise günlük 4 ve üzeri ana öğünde yemek yedikleri tespit edilmiştir. Yapılan her iki çalışmada da üç öğün yemek yiyenlerin oranı yüksektir.

Katılımcıların 49 (%70)'u her gün düzenli olarak kahvaltı yapmaktadır. Öğün tüketimleri değerlendirildiğinde 50 (%71,4)'sinin öğün atladığı, 20 (%28.6)'sinin öğün atlamadığı belirtilmiştir. Atlanan öğünlere bakıldığında ise 22 (%31.4)'sinin kahvaltı; 27 (%38.6)'sinin öğlen; 1 (1.4)'inin akşam öğününü atladığı belirtilmiştir (Ayşegül Bayramoğlu, 2018). Yapılan bu çalışmada ise; Çalışan kadınların %34,5'i öğün atlamakta, %55,0'ı öğün atlamamakta ve %10,4'ü ise bazen öğün atlamakta olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre kadınların çoğunluğunun (%55,0) öğün atlamadığı görülmektedir. Kadınların hangi öğünü atladığına ilişkin dağılımları incelendiğinde, en fazla atlanan öğünün (%49,4) öğlen yemeği olduğu görülmektedir. Ayrıca %27,4'ünün sabah kahvaltısını, %19,5'inin akşam yemeğini ve %3,6'inin ise diğer öğünleri atladığı görülmektedir. Her iki çalışmada da öğle öğünün atlandığı görülmektedir.

Kadın akademisyenlerin öğün atlama nedenleri değerlendirildiğinde 33 (%47)'ü fırsat bulamadığı için; 10 (%14,3)'ü alışkanlığının olmamasından; 6 (%8.6)'sı canı istemediği için; 1 (%1.4)'i zayıflamak için; 1 (%1.4)'i unuttuğu için; 1 (%1.4)'ide diğer sebeplerden dolayı öğün atladığını belirtmiştir. (Ayşegül Bayramoğlu, 2018)Yapılan bu çalışmada ise; kahvaltı yapmama nedenleri değerlendirildiğinde katılımcıların, %5,9'u zaman, %18,5'i evin işe uzaklığı, %48,7'si erken kalkma, %4,6'sı çevresel faktörler, %16,4'ü zayıflama isteği, %11,3'ü stres, %2,9'u genetik yapı, %7,6'sı aile yaşam tarzı ve %24,4'ü ise alışkanlıklar nedeniyle kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Ağırlıklarının boyun karesine oranı ile belirlenen BKİ değerlendirilmesine göre; BKİ aralığı 17.36-31,22 kg\cm<sup>2</sup> arasında olup ortalaması 23.56 kg\cm<sup>2</sup> 'dir.

Araştırmaya katılan 70 akademisyen kadının %2,9'u zayıf, %51,4 normal, %41,4'ü hafif şişman, %4,3'ü şişman olarak değerlendirilmiştir. Akademisyen kadınların büyük çoğunluğu (%51,4) normal BKİ' ye sahiptir. (Ayşegül Bayramoğlu, 2018) Yapılan bu çalışmada ise; Çalışmaya katılan kadınların beden kitle indeksi (BKI) Katılımcı kadınlarının büyük bir çoğunluğunun (%63,0) normal BKI' ye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca 2015 yılında Kocaeli' de bir hastanede Çalışan Kadınlarla Kahvaltı Yapma Alışkanlığı Ve Kahvaltıda Tüketilen Besinlere yönelik yapılan çalışmada katılımcıların sabah kahvaltısında genellikle beyaz ekmek (%39,6), beyaz peynir (%48,4), siyah zeytin (%30,5), yumurta (%13,5), domates-salatalık (%21,8), reçel-bal(%10,9), simit (%4,4), poğaça (%6,9) gibi besinleri ve içecek olarak da çayı (%76,7) tercih etmektedirler (Hurma, 2015). Yapılan bu çalışmada ise kadınların her gün, her gün % 23,2'sinin beyaz ekmek , %60,4'ünün beyaz peynir, %46,3'ünün siyah zeytin, %38,1'inin yumurta ve %37,0'ının domates/salatalık vb. besinleri sabah kahvaltısında tüketmeyi en çok tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların sabah kahvaltısında tüketmeyi tercih etmedikleri besinlerin başında (%77,1) margarin ve (%50,2) salam/sosis gelmektedir.

## 5.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

İspanya'da 2018 'de Emma Ruiz' in yaptığı araştırmada Kadınların çoğunluğunun (% 87,9), erkeklere (% 81.8) göre düzenli kahvaltı yaptığı ergenlerin (% 12,3,% 7,6 ) en düşük oranda kahvaltı alışkanlığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu çalışma, İspanya nüfusunun çoğunluğunun düzenli kahvaltı tüketicileri olduğunu, kadınlarda belirgin şekilde daha yüksek olduğunu kadınlarda daha iyi bir genel beslenme düzenini rapor ettiğini göstermiştir. Bu çalışmanın İspanya'daki ana bulgularından biri, kahvaltı besleyici bileşiminin günümüzde, tüm yaş gruplarında toplam günlük enerji alımının önerilen% 20-25'ine ulaşamadığıdır (Emma Ruiz, 2018). Yapılan bu çalışmada ise; Kadınlarının %73,1'i her gün düzenli, %14,6'sı ara sıra, %8,3'ü sadece hafta sonları kahvaltı yapma durumlarını belirtmişlerdir.

İspanya'da yapılan başka çalışmalarda da kahvaltıda benzer şekilde düşük enerji alımını ortaya çıkarmıştır. İspanya'da Avrupa Birliği'ndeki diğer bölgelerle

kıyaslandığında belirgin bir şekilde farklılıklar olduğu görülmektedir. Kadınlar genellikle kahve, tatlı rulolar, tostlar veya bisküvilerle, genellikle krepsiz hafif bir kahvaltıyla başlamaktadırlar. Ulusal Sağlık Anketi sonucunda elde edilen veriler, İspanyol nüfusunun yaklaşık % 12' sinin kahvaltılarının bir içecek (kahve, süt, çay, çikolata, vb.) içerdiğini hatta nüfusun yaklaşık% 50' si genellikle bir katı yiyecek ile (ekmek, bisküvi, hamur işleri veya tahıl gevrekleri) birleştirilmiş bir içeceğe sahipken, İspanyolların yalnızca % 10' u, üç ya da dört yiyecek grubu içeren daha eksiksiz ve yeterli bir kahvaltı tükettikleri saptanmıştır (Emma Ruiz, 2018). Yapılan bu çalışmada ise; Kadınların en fazla %71,3 oranıyla her gün kahvaltıda çay tükettiği tespit edilmiştir. Sonrasında kahvaltıda en çok % 36,6 oranıyla Türk kahvesi, %13,6 oranıyla nescafe ve % 13,3 oranıyla bitki çayları gelmektedir.

Kahvaltıda her gün taze sıkılmış meyve suyu (%3,3) ve hazır meyve suyu (%2,9) tüketimi alt sıralardadır. Kadınların her gün % 23,2'sinin beyaz ekmek, % 18,7'sinin tam tahıllı ekmek, % 13,2'sinin kepekli ekmeği ve %12,5'nin ise çavdar ekmeği tükettikleri görülmektedir

## BÖLÜM 6 TARTIŞMA

İstanbul genelinde çalışmakta olan 527 kadının kahvaltı alışkanlığı ve kahvaltıda tükettikleri besinleri belirlemek amacıyla Şubat-Mart 2019 tarihleri arasında gerçekleştirilen bu çalışmada aşağıdaki bulgular saptanmıştır.

Araştırmaya dahil olan kadınların demografik ve kişilik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların yaşlarına göre dağılımları incelendiğinde, % 30,7’sinin (n: 161) 36-45 yaş arası, % 29,5’inin (n: 155) 46-55 yaş arası, % 22,5’inin (n: 118) 26-35 yaş arası, % 11,2’sinin (n: 59) 25 ve altı yaş son olarak % 6,1’inin (n: 32) 56 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların % 59,1’i (n= 303) evli ve % 40,9’u (n= 210) ise bekar kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, büyük bir kısmını önlisans/lisans eğitimi (n= 315, %61,5) almış kadınların oluşturduğu görülmektedir. % 18,6’sı (n=95) yüksek lisans, % 14,1’i (n=72) lise mezunu, % 3,9’u (n=20) doktora ve %2’0’ı (n=10) ilk ve ortaöğretim eğitimi almış kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların % 64,4’ü (n= 338) Anadolu ve % 35,6’sı (n= 187) ise Avrupa yakası ikamet ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan mesleklerine göre dağılımlarına bakıldığında; büyük bir kısmını (% 31,1; n=164) eğitimci ve (% 19,0; n=100) finans işlerinde olan mesleklerde çalıştığı görülmektedir. Katılımcıların % 65,2’sinin (n=322) özel sektör çalışanı, % 34,9’unun (n=184) 4 kişilik ailede yaşadığı, % 38,2’sinin (n=198) çocuk sahibi olmadığı ve büyük kısmının % 55,1’inin (n=287) 6601 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM SON SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmaya dahil olan kadınların demografik ve kişilik özelliklerine göre dağılımına göre en yüksek oranda yaş grubu 36-45 yaşları olup ikinci olarak ta 46-55 yaş grubu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların ise bekar kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların eğitim düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, büyük bir kısmını ön lisans/lisans eğitimi almış kadınların oluşturduğu görülmüştür.

Katılımcıların % 64,4'ü (n= 338) Anadolu ve % 35,6'sı (n= 187) ise Avrupa yakasında ikamet ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılan mesleklerine göre dağılımlarına bakıldığında; büyük bir kısmını özel sektörde çalışan ve eğitimci, finans işlerinde olan mesleklerde çalıştığı, 4 kişilik ailede yaşadığı, çocuk sahibi olmadığı ve büyük kısmının 6601 TL ve üzeri gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların beden kitle indeksi (BKI) Katılımcı kadınlarının büyük bir çoğunluğunun (%63,0) normal BKI'ye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Kadınlarının %40,6'sı (n:209) 2001 TL ve üzeri ayırmaktadır. Kadınlarının %45,6'sı 30 dakikadan az, %36,4'ü (n:188) 30-60 dakika arası ve sürede işe ulaştıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun çalıştıkları iş yerlerine yakın konumda ikamet ettikleri söylenebilir.

Çalışan kadınların büyük kısmının sigara içmediği içenlerin genelde yarım paket ve daha az içtiği sigara içenlerin de ilk sigarayı sabah kahvaltısından sonra içtiği tespit edilmiştir.

Çalışan kadınların büyük kısmının 2 ve 3 ana öğün yedikleri su tüketimlerinin 1-2 litre arasında olduğu, öğün atladıkları en fazla atlanan öğünün öğle yemeği ve kahvaltı olduğu görülmektedir. Kahvaltı yapanların sıkı bir kahvaltı yaptıkları için öğle yemeğinde acıkmadıkları ve öğle yemeğini atlamış olduğu söylenebilir.

Bu sonuçlara göre katılımcıların büyük çoğunluğunun her gün düzenli şekilde sabah kahvaltısı yaptığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısını atlama nedenlerine ilişkin bulgular kahvaltı öğününü sabah geç uyanma nedeniyle işe yetişememe-zaman bulamama sebebiyle atladıkları bulunmuştur. Katılımcı kadınların kahvaltı öğününü atlamalarının diğer nedenleri ise, sabah kahvaltı yapmayı sevmeme sabahları iştahsız, kahvaltı öğününü önemsememe, kilo alma korkusu, ekonomik yetersizlikten dolayı ve diğer olarak tespit edilmiştir.

Kahvaltı yapan çalışan kadınların çoğunun evde ve tek başına kahvaltı yaptıkları, kahvaltı yapmayan çalışan kadınların büyük kısmının erken kalkma, zaman ve alışkanlıklar nedeniyle kahvaltı yapmadıkları tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıklarının da karşılaştıkları durumlar incelenmiştir. Tablodaki bulgulara göre, katılımcıların kahvaltı yapmama durumlarında bazı sorunlarla karşılaştıkları görülmüştür. Problemlerin başında açlık hissi gelmektedir ve halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı, dikkatte azalma, huzursuzluk gibi sorunların ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışan kadınların kahvaltı öğününe dair düşünceleri ; “Kahvaltı günün en önemli öğünüdür”, “Kahvaltı yapmak çocukluktan gelen bir alışkanlıktır”, “Kahvaltı yapmak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur”, “Kahvaltı yapmak huzur verir” “Kahvaltı yapan bireylerin işteki verimleri artar” “Kahvaltı dikkatin toplanmasında en önemli etmendir” “Yöresel kahvaltıları severim” verilen yanıtlardan yola çıkarak kahvaltının çok önemli bir öğün olduğunu ve katılımcı kadınlarında bu konuda hem fikir olduğu söylenebilir.

Kadınların en fazla oranıyla her gün kahvaltıda çay tükettiği; kahvaltıda hiç tüketilmeyen içeceklerin hazır meyve suyu, kefir ve neskafe olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri ekmek çeşitleri ve tüketim sıklığı beyaz ekmek tam tahıllı ekmek, kepekli ekmeği çavdar ekmeği tükettikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısında tükettikleri besinler ve tüketim göre kadınların her gün beyaz peynir, siyah zeytin yumurta ve domates/salatalık vb. besinleri sabah kahvaltısında tüketmeyi en çok tercih ettikleri görülmektedir. Kadınların sabah kahvaltısında tüketmeyi tercih margarin ve salam/sosis gelmektedir.

Kadınların her gün kahvaltıda tükettikleri unlu gıda çeşitlerinin, tost, bisküvi/kraker, kahvaltılık gevrekler, simit/açma, sandviç ve poğaçaya olduğu görülmektedir. Yine

tabloda çalışan kadınlar tarafından kahvaltıda hiç tercih edilmeyen yiyeceklerin ise, hamburger, kahvaltılık gevrekler ve bisküvi/kraker olduğu bulunmuştur.

Yaşa göre; en fazla kahvaltı yapan 56 ve üzeri yaş 46-55, 26-35 yaş arası kadınların, 36-45 yaş arası kadınların ve 25 ve altı yaş grubundaki her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların medeni durumlarına göre kahvaltı yapma durumu kadınların medeni durumları ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre, ilk ve orta öğretim eğitimi alan kadınların tamamının her gün düzenli kahvaltı yaptıkları görülmektedir. Lise eğitimi alan kadınların %52,8'i, önlisans7lisans eğitimi alan kadınların %73,3'ü, yüksek lisans eğitimi alan kadınların %80,0'ı ve doktora eğitimi alan kadınların ise %75,0'ının her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları saptanmıştır

Yapılan analiz sonuçlarına göre, Anadolu yakasında ikamet eden kadınların %74,9'u ve Avrupa yakasında ikamet eden kadınların %70,1'inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir.

Tablo 24'te araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumu incelenmiştir. Mesleğe göre; en fazla kahvaltı yapan emekli/çalışmayan (%82,6) kadınlardan oluşmaktadır. Bilişim teknolojileri sektöründe çalışan kadınların %78,6' sı, eğitim sektöründe çalışan kadınların %76,2'si, elektrik elektronik sektöründe çalışan kadınların %71,4' ü, finans sektöründe çalışan kadınların %77,0' ı, gıda sektöründe çalışan kadınların %53,8'i, iş ve yönetim sektöründe çalışan kadınların %71,0'ı, kültür, sanat ve tasarım sektöründe çalışan kadınların %46,7'si, sağlık ve sosyal hizmetler sektöründe çalışan kadınların %56,5'i, tekstil, hazır giyim ve deri sektöründe çalışan kadınların %64,3'ü, ticaret (satış ve pazarlama) sektöründe çalışan kadınların %73,1'i, turizm, konaklama ve yiyecek-içecek hizmetleri sektöründe çalışan kadınların %67,7'si ve diğer sektörlerde çalışan kadınların %72,2'sinin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların meslekleri ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kadınların çalıştıkları kurum türüne göre kahvaltı yapma durumu Tablo 25'te gösterilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, özel sektör kurumlarında çalışan kadınların %74,2'sinin ve kamu kurumlarında çalışan kadınların %72,1'inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan

kadınların çalıştıkları kurum türü ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

Tablo 26’da araştırmaya katılan kadınların evdeki birey sayısına göre kahvaltı yapma durumu gösterilmektedir. Evdeki birey sayısına göre; en fazla kahvaltı yapan 2 kişi (%84,3) grubundaki kadınlardan oluşmaktadır. Tek başına yaşayan kadınların %33,3’ü, 3 kişi yaşayan kadınların %74,1’i, 4 kişi yaşayan kadınların %74,5’i ve 5 kişi ve üzeri kişi ile yaşayan kadınların %68,5’inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların evde yaşayan birey sayısı ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p < 0.05$ ).

Araştırmaya katılan kadınların çocuk sayısına göre kahvaltı yapma durumu Tablo 27’de incelenmiştir. Çocuk sayısına göre; 1 çocuğu olan kadınların %77,9’u, 2 ve üzeri çocuğu olan kadınların %78,9’u ve çocuğu olmayan kadınların %64,1’inin her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları görülmektedir. Bu sonuçlara göre, çocuk sahibi olan kadınların olmayanlara göre sabah kahvaltısına daha çok önem verdiği ya da zaman ayırdığı söylenebilir. Araştırmaya katılan kadınların çocuk sayıları ile kahvaltı yapma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmaya katılan kadınların gelir durumuna göre kahvaltı yapma durumu incelendiğinde; en çok 6601 TL ve üzeri olan kadınların her gün düzenli olarak sabah kahvaltısı yaptıkları 2201-4400 TL arası gelire sahip olan kadınların da takip ettiği tespit edilmiştir.

Sabah kahvaltısının yeterli, dengeli ve sürekli yapılması sağlıklı olmayı sağlayan, sosyal ve iş yaşamındaki verimi arttıran çok önemli bir öğün olmakla birlikte aile bireyleri ve toplum tarafından paylaşımı arttıran ortak bir paydada buluşturan çok önemli bir ana öğündür.

Bu nedenle sabah kahvaltısını besin çeşitliğini artırarak yapmak ,farklı stilleri geliştirmek, farklı ülkelerin kahvaltı kültürlerinden faydalanmak, zenginleştirmek ilgi çekici hale getirecek şekilde sunmak, kahvaltıyı zorunluluk değil keyifli hale getirecek bir aile kültürü dolayısıyla toplumsal kültür oluşturmak ve uluslararası platformlarda yaygınlaştırmak aile bireyleri ,eğitimciler ,beslenme uzmanları ve diğer ilgili birimler tarafından benimsenmelidir.

Yeterli ve dengeli beslenmek ve doğru beslenme alışkanlıkları ailede küçük yaşlarda özellikle anneler tarafından kazandırıldığı için ; özellikle çalışan (anneler) kadınların yükünü hafifletmek için ailede yardımlaşma ve iş bölümünün önemi vurgulanmalıdır

Beslenme eğitimi yalnız konu uzmanları tarafından değil, üretici, tüketici, öğretmen gibi meslek mensupları tarafından da ele alınarak önemi vurgulanmalı ve bu konuda gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

Kurum liderleri tarafından ,sabah kahvaltısının önemini vurgulayan çalışanlarının iş verimini ve motivasyonunu arttırıcı çalışmalar yapılması, hizmet içi eğitimler planlamaları kahvaltı alışkanlığını geliştirmede faydalı olabilecektir.

Ayrıca işyerlerinde koşullara bağlı olarak, motivasyonu arttırmak için mesaiye başlamadan önce 15-20 dakikalık kahvaltı süresi planlanabilir.

Sabah kahvaltısını özendirici aktiviteler planlanmalı, medya ve sosyal paylaşım sitelerinde sağlıklı beslenmenin ve özellikle sabah kahvaltısının önemi hakkında bilgi ve deneyimler aktarılmalıdır.

İlk beslenme eğitiminin ailede başladığı ve alışkanlıkların oluştuğu göz önünde bulundurulmalı yeterli, dengeli ve doğru beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında anne-baba ,tüm aile bireyleri iş birliği içinde olmalıdır.

Yeterli ve dengeli bir sabah kahvaltısı için çeşit ve kalite yönünden temel besin gruplarına yer verilmelidir. Evde düzenli kahvaltı yapmaya zaman ayıramıyorsa kepekli, veya tam tahıllı sandviç ekmeğinden hazırlanan peynirli sandviç ve yanında sağlıklı (Taze meyve suyu, süt v.b..) içecekler ile iş yerinde sağlıklı bir kahvaltı yapılmalıdır.

Kahvaltıda zamanı en asgari düzeye indirecek ve Türk Mutfağında da yer alan çorbaların eklenmesi, güne daha kısa sürede ve zinde başlayabilmek için bir seçenek olabilir.

Kadınların beslenme özellikle de sabah kahvaltı yapma alışkanlığına yönelik araştırmalar artırılmalı, nicelik ve nitelik yönünden Ulusal ve Uluslararası projelere öncülük etmelidir.

## KAYNAKÇA

- Akgeyik, T. (2017). *Türkiye’de Kadınların İşgücü Piyasasına Katılımını Etkileyen Faktörler*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü.
- Applegate, D. L., & Özpinar, P. D. (2018). *Beslenme Ve Diyet*. İstanbul: İstanbul Medikal Sağlık ve Yayıncılık Hiz. Tic. Ltd. Şti.
- Ayşegül Bayramoğlu, D. C. (2018). Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*, s. 4.
- Bakanlığı, M. E. (2012). *Kahvaltı Sofrası*. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Batu, A. (2015, Winter). Türk-İslam Kültüründe Ve Günümüz Dengeli, Sağlıklı Ve Helal Beslenmede Hz. Muhammed Öğretisi. *Turkish Studies*, s. 69-100.
- Baysal, A. (2018). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Basım ve Yayımlar San. Tic.Ltd Şti.
- Baysal, P. A. (1999). *Beslenme*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Baysal, P. D. (1983). *Beslenme*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Berber, M., & Eser, B. Y. (2008, Nisan). Türkiye’de Kadın İstihdamı: Ülke Ve Bölge Düzeyinde Analiz. *“İş,Güç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, s. 1-16.
- Bulduk, S., Demircioğlu, Y., & Yabancı, N. (2003). *Hastalıklarda Beslenme*. Ankara: Yapa Yayınları.
- Cardiology, A. o. (2017, October 2). *Skipping breakfast associated with hardening of the arteries*. Mayıs 18, 2019 tarihinde Science News: <https://www.sciencedaily.com> adresinden alındı
- Çıltık, N. (2009). *İstanbul İli Kağıthane İlçesinde Çalışan Ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri Ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması*. Konya: T.C Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Ve Ev Yönetimi Ana Bilim Dalı Beslenme Eğitimi Dalı.
- Danışman, A. Ş., & Gündüz, Ş. (2018, Nisan). X ve Y Kuşaklarının Dışarıdan Kahvaltı Satın Alma Davranış Farklılıkları. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, s. 707-728.
- Ebru Onurlubaş, H. G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 61-69.

- Emma Ruiz, J. M.-M. (2018). Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings from the ANIBES Study, a Study from the International Breakfast Research Initiative. *Nutrients*, 1-18.
- Ergin Sencer, Y. O. (2005). *Klinik Beslenme*. İstanbul: Medikal Yayıncılık.
- Farschi, H. R., Taylor, M. A., & Macdonald, I. A. (2005). Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 388-396.
- Farshchi HR, T. M. (2005, Şubat). *Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women*. Mayıs 15, 2019 tarihinde Pubmed.gov: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/> adresinden alındı
- Flavia Fayet-Moore 1, A. M., Cassettari, T., & Petocz, P. (2018, Aralık 11). Breakfast Choice Is Associated with Nutrient, Food Group and Discretionary Intakes in Australian Adults At Both Breakfast and the Rest of the Day. *Nutrition Research Australia, Department of Statistics, Macquarie University, Sydney 2109*, s. 1-16.
- Güldemir, O., Haklı, G., & Işık, N. (2018). Türk Mutfağı'nda Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 56-66.
- Güley, T. E. (1992). *Çalışan ve Çalışmayan Kadınlardaki Yiyecek Mamulü Satın Alma*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- [https://sabriulkerfoundation.org/tr/Kahvaltinin\\_onemi](https://sabriulkerfoundation.org/tr/Kahvaltinin_onemi). (2016, Ekim 10). Mayıs 5, 2019 tarihinde Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Vakfı: <https://sabriulkerfoundation.org/tr> adresinden alındı
- Hurma, Y. (2015). *Çalışan Kadınlarda Kahvaltı Yapma Alışkanlığı ve Kahvaltıda Tüketilen Besinler*. İstanbul: Okan Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi.
- İlkkaracan, P. D. (2016). *İstanbul İşgücü Piyasasının Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Perspektifinden Analizi*. Cenevre: Ilo Publication s Uluslararası Çalışma Ofisi.
- Işıksoluğu, M. (1991). *BESLENME*. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Kavaz, G. (2009, Kasım). Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Lefkoşa'da Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Bilgileri ve Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kentaro Murakami, M. B. (2018). Breakfast in Japan: Findings from the 2012 National Health and Nutrition Survey. *Nutrients*, 1-17.
- Kılıç, E., & Şanlıer, N. (Mart 2007). Üç Kuşak Kadınların Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 31-44.

- Kut, P. D. (2006, Mart 15). *Çukurova Üniversitesi Türkoloji Araştırmaları Merkezi*. Mart 20, 2019 tarihinde [turkoloji.cu.edu.tr](http://turkoloji.cu.edu.tr): [turkoloji.cu.edu.tr](http://turkoloji.cu.edu.tr) adresinden alındı
- Merdol, P. D. (2012). *Beslenme Antropolojisi*. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Merdol, P. D. (2015). *Temel Beslenme Ve Diyetetik*. Ankara: Ayrıntı Basım Yayın Matbaacılık Hiz. San. Ltd. Şti.
- Merdol, T. K. (2015). *Temel Beslenme ve Diyetetik*.
- Murakami, K., Livingstone, M. B., Fujiwara, A., & Sasaki, S. (2018, Ekim 18). *Breakfast in Japan: Findings from the 2012 National*. Mart 15, 2019 tarihinde Nutrients: <https://www.mdpi.com/journal/nutrients> adresinden alındı
- Müdürlüğü, T. S. (2010). *Türkiye Obezite İle (Şişmanlık) İle Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014)*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Önay, D. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 95-106.
- TANIR, Y. D., ŞAŞMAZ, U. D., BEYHAN, P. D., & BİLİCİ, A. G. ( Temmuz 2001). Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 22-25.
- Tayar, P. D., Korkmaz, D. D., & Özkeleş, U. D. (2017). *Beslenme İlkeleri*. Bursa: Dora Basım Yayın Ltd. Şti.
- Tuik. (2017). *Merkezi Dağıtım Sistemi*. Mart 19, 2019 tarihinde Tuik: <https://biruni.tuik.gov.tr/medas/?locale=tr> adresinden alındı
- Yalın, G. (2010). *Mutfaktan Tabaktan Sokaktan Yeme İçme Öyküleri*. İstanbul: Rgk Yayınları.
- Yılmaz, P. D. (2017). *Türkonfed İş Dünyasında Kadın 2017 Raporu Birinci Faz Çalışma Sonuçları*. İstanbul: Türk Girişim ve İş Dünyası Konfederasyonu (TÜRKONFED).
- Zehra, B., & Yücecan, S. (2009). Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 93-100.

## EKLER

### EK A ANKET FORMU

Bu çalışma “İstanbul ilinde Çalışan kadınların Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Araştırılması” konulu tez çalışması bilgi edinmek amacıyla hazırlanmıştır. Ankete katılım ve isim belirtilmesi isteğe bağlı olup verilecek bilgiler gizli tutulacak ve bu çalışma dışında hiçbir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katıldığınız, sorulara doğru ve içten yanıtlar verdiğiniz için teşekkür ederim.

1. Yaşınız :

2. Medeni Durumunuz : 1. Evli 2. Bekar

3. Eğitim Durumunuz :

a) İlk öğretim b) Ortaöğretim c) Lise d) Lisans e) Yüksek Lisans f) Doktora

4. Oturduğunuz İlçe:

5. Mesleğiniz:

6. Çalıştığınız kurum : 1.Kamu Kurumu 2.Özel Kurum

7. Boyunuz : .....cm

8. Kilonuz : ..... kg

9. Ailedeki Birey Sayısı (Siz dahil) :

10. Çocuğunuz var mı?

a)Yok b) 1 Çocuk c) 2 Çocuk ve Üzeri

11. Ailenin Ortalama Geliri

a) 2200 tl altı b)2201 tl - 4000 tl arası c) 4001-6000 tl arası d)6000 tl üzerinde

12. Aylık Beslenmeye Harcanan Gelir

a)1500 tl altı b)1501tl- 2000 tl arasında c) 2001 tl üzeri

13. İşyerinizle ev arasında ulaşımaya ayırdığınız süre ne kadardır?

a) 30 dak. ve altı b) 30 dak-1 saat c) 1 saat ve üzeri

**14.Sigara içiyor musunuz?**

- a)Evet içiyorum                      b)Hayır içmiyorum

**15. Sigara içiyorsanız günde kaç adet sigara içiyorsunuz ?**

- a) ½ Paketten Az                      b)1/2 Paket ile 1 Paket Arası c) 1 Paket ve Üzeri

**16.Sigara içiyorsanız ilk sigaranızı içme durumunuz nedir ?**

- a) Sabah uyanınca aç karnına  
b) Sabah kahvaltıdan sonra  
c) Günün herhangi bir zamanında

**17..Bir günde kaç litre su tüketirsiniz?**

- a) 1 Litreden az                      b)1 litre- 2 litre Arası                      c) 2 Litreden fazla

**18.Günlük öğün sayınızı giriniz ?**

- a)1 Ana Öğün b) 2 Ana Öğün c)3 Ana Öğün ve Üzeri d) 4 ve Üzeri Ana Öğün

**19. Ana öğün atlar mısınız?**

- a)Evet atlarım                      b)Hayır atlamam                      c)Diğer (lütfen belirtin)

**20. Ana öğünü atlıyorsanız en fazla atladığınız öğün hangisidir ?**

- a)Sabah Kahvaltısı  
b)Öğle Yemeği  
c)Akşam Yemeği  
d) Diğer (lütfen belirtin)

**21.Sabah kahvaltısı ne kadar sıklıkla yaparsınız?**

- a) Her gün düzenli  
b)Ara sıra  
c) Sadece hafta sonları  
d)Hiç Yapmam  
e)Diğer (Lütfen belirtin)

**22. Kahvaltı yapmıyorsanız , kahvaltı yapmama nedenleriniz aşağıdakilerden hangisidir?**

- a)Zaman .....
- b)Evin işyerine uzaklığı .....
- c )Erken kalkma .....
- d)Çevresel faktörler.....
- e)Zayıflama isteğim .....
- f)Stres .....
- g)Genetik yapı.....
- h)Aile yaşam tarzı .....
- ı)Alışkanlık lar.....
- i)Diğer.....

**23. Sabah kahvaltısını kalktıktan ne kadar süre sonra yaparsınız?**

- a) 30 dakika ve daha az b) 30 dak -1 saat arası c)1-2 saat Arası d) 2 saat ve üzeri

**24. Sabah kahvaltısını atlama nedeniniz nedir?**

- a)Sabah geç uyanma nedeniyle işe yetişememe /zaman bulamama
- b) Kahvaltıdan hoşlanmama
- c)Sabahları iştahsız olma
- d)Önemsememe
- e)Kilo alma korkusu
- f)Ekonomik yetersizlik
- g)Diğer (lütfen belirtiniz).....

**25. Kahvaltıyı yapmayı tercih ettiğiniz yer neresidir?**

- a) Evde                      b)İşte                      c)İşe giderken yolda      d) Diğer (lütflen belirtin)**

**26.Kahvaltıyı genellikle kiminle yaparsınız ?**

- a)Tek başına  
b)Ailenin bazı üyeleriyle  
c)Ailenin tüm üyeleriyle  
d)Arkadaşlarla  
e)Hepsi**

**f))Diğer (lütflen belirtin)**

**26. Sabah kahvaltı yapmadığınızda gün içinde karşılaştığınız durumlar nelerdir?**

- a)Yorgunluk  
b)Halsizlik  
c)Açlık hissi  
d)Baş dönmesi  
e)Dikkatte azalma  
f)Göz kararması  
g)Çarpıntı  
h)Huzursuzluk  
ı)Üşüme  
i)Baş ağrısı  
j)Diğer.....**

27. Aşağıda kahvaltı ile ilgili verilen bilgiler hakkında düşüncelerinizi belirtiniz.

| SORU                                                        | KATILIYORUM | KATILMIYORUM | FİKRİM<br>YOK |
|-------------------------------------------------------------|-------------|--------------|---------------|
| 1-Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.                        |             |              |               |
| 2-Kahvaltı yapmanın zayıflamaya etkisi olmaz.               |             |              |               |
| 3-Kahvaltı yapmak çocukluktan gelen bir alışkanlıktır.      |             |              |               |
| 4-Kahvaltı yapmak kan şekerini dengeler.                    |             |              |               |
| 5-Kahvaltı yapmak huzur verir.                              |             |              |               |
| 6-Kahvaltı yapan bireylerin işteki verimleri artar.         |             |              |               |
| 7-Kahvaltı yapmak tansiyon düzenlenmesinde etkilidir.       |             |              |               |
| 8-Baş ağrısı nedenlerinde biri kahvaltı yapmamaktır.        |             |              |               |
| 9-Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur.     |             |              |               |
| 10-Kahvaltı dikkatin toplanmasında en önemli etmendir.      |             |              |               |
| 11-Kahvaltı yapan bireylerin işyerindeki stresi daha azdır. |             |              |               |
| 12.Yöresel kahvaltıları severim.                            |             |              |               |

**29.Sabah kahvaltınızda aşağıda yer alan yiyeceklerden tüketme sıklığınızı belirtiniz.**

| BESİN                               | Her gün | Haftada<br>5-6 kez | Haftada<br>3-4 kez | Haftada 1-<br>2 kez | 15 günde<br>1 kez | Ayda 1<br>kez(Çok<br>Nadir) | Hiç |
|-------------------------------------|---------|--------------------|--------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------|-----|
| Süt                                 |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Çay                                 |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Bitki Çayları                       |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Neskafe                             |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Türk kahvesi                        |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Taze sıkılmış meyve suyu            |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Hazır Meyve suyu                    |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Ayran                               |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Kefir                               |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Asitli içecekler<br>(kola,soda v.b) |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Çorba                               |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Beyaz ekmek                         |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Kepekli ekmek                       |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Çavdar ekmeği                       |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Tam tahıllı ekmek                   |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Beyaz peynir                        |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Kaşar peyniri                       |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Diğer peynir çeşitleri<br>(..... )  |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Yoğurt                              |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |
| Reçel/Bal                           |         |                    |                    |                     |                   |                             |     |

|                                                 |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Pekmez/Tahin</b>                             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Tereyağ</b>                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Margarin</b>                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Kaymak</b>                                   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Yeşil zeytin</b>                             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Siyah zeytin</b>                             |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Yumurta</b>                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Domates/salatalık v.b</b>                    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Patetes kızartması</b>                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Salam/sosis v.b</b>                          |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Sucuk/Pastırma v.b</b>                       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Çikolata</b>                                 |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Poğaç (Peynirli, kaşarlı, patetesli v.b)</b> |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Simit/Açma</b>                               |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Sandviç</b>                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Hamburger</b>                                |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Tost</b>                                     |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Börek</b>                                    |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Kek/Kurabiye v.b</b>                         |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Bisküvi/kraker</b>                           |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Taze meyve</b>                               |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Kuru meyve</b>                               |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Kuruyemiş (Fındık,ceviz,badem v.b)</b>       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Diğer(.....)</b>                             |  |  |  |  |  |  |  |

**30.Besin Tüketim Kaydı ( Bir günü hafta sonu olmak üzere 2 günlük sabah kahvaltısında yediklerinizi miktarlarıyla birlikte yazınız.**

| <b>KAHVALTI GÜNÜ</b>                          | <b>BESİN</b> | <b>MİKTAR</b> |
|-----------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>HAFTA SONU 1 GÜN<br/>(CUMARTESİ/PAZAR)</b> |              |               |
| <b>HAFTA İÇİ 1 GÜN</b>                        |              |               |

**Zaman ayırıp anketi cevaplandırırdığınız için teşekkür ederiz.**

## EK B ÖZGEÇMİŞ

### I. Curriculum Vitae



#### Aysel SEVİM

Address: Kozyatağı Mah. Kaya Sultan Sok. Belediye Blokları

Kat: 5 Daire No: 43

Kadıköy/İstanbul TURKEY

Mobile: +905052631592

Email: aysel\_sevim@hotmail.com

#### PERSONAL INFORMATION

Female

Born in 1970

Married with a son

Non smoker

B Class Driving

#### EDUCATION

Okan University–Faculty of Applied Sciences gastronomy  
Department–Master Programs (2016–2019)

Gazi University, Faculty of Vocational Training, Department  
of Family Economy and Nutrition Teaching (1985 – 1989)

#### WORK EXPERIENCE

Bartın High School (1982 – 1985)

Kadıköy Mualla Selcanoğlu Mesleki Ve Teknik Anadolu  
Lisesi – 2015

İzmit Zübeyde Hanım Kız Teknik ve Meslek Lisesi  
(Vocational High School for Girls)

(2010 – present) Chief of Food and Beverage Services  
Division

(1996 – 2010) Food and Beverage Services Teacher

İstanbul Selçuk Kız Meslek Lisesi (Vocational High School  
for Girls)

(1992 – 1996) Food and Beverage Services Teacher

Wacs Jury Seminar 2013

#### COURSES AND TRAINING PROGRAMMES

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACHIEVEMENTS</b> | <p>Lifelong Learning Programmes</p> <p>Erasmus 2015,Germany : Participant Teacher</p> <p>Leonardo da Vinci Programmes Vetpro 2012: Participant Teacher</p> <p>Leonardo da Vinci Programme IVT 2007: The techniques of pastry decoration, Project Manager</p> |
| <b>OTHER SKILLS</b> | <p>Leading school teams for a lot of both national and international competitions</p> <p>English at upper intermediate level</p> <p>Using Microsoft Office 2010 programmes effectively</p>                                                                   |
| <b>INTERESTS</b>    | <p>Reading a book, plays and films</p> <p>Jogging and pilates</p>                                                                                                                                                                                            |
| <b>REFERENCES</b>   | <p>İlkay GÖK-Okan University-Gastronomy Department<br/>President</p>                                                                                                                                                                                         |