

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YÖRESEL MUTFAK
KÜLTÜRÜNE BAĞLI OLARAK BESİNSEL
TERCİHLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra YILMAZ EKİCİ

İstanbul
Ağustos-2023

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YÖRESEL MUTFAK
KÜLTÜRÜNE BAĞLI OLARAK BESİNSEL TERCİHLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra YILMAZ EKİCİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU

İstanbul

Ağustos-2023

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU

Üye Doç. Dr. Halil ŞENGÜL

Üye Doç. Dr. Mustafa YAMAN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Erhan İÇENER
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfak Kültürüne Bağlı Olarak Besinsel Tercihlerinin Değerlendirilmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Büşra YILMAZ EKİCİ

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana yol gösteren ve destek veren, çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi aşamalarında katkılarını esirgemeyen tez danışman hocam Doç. Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU' na

Bilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren, desteklerini esirgemeyen sevgili babam Prof. Dr. Hayrullah YILMAZ' a

Tüm hayatım boyunca yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, tez çalışmam boyunca manevi desteklerini eksik etmeyen sevgili eşim Özgür EKİCİ' ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Büşra YILMAZ EKİCİ

İstanbul - 2023

ÖZET

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YÖRESEL MUTFAK
KÜLTÜRÜNE BAĞLI OLARAK BESİNSEL TERCİHLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Büşra YILMAZ EKİCİ

Yüksek Lisans, Beslenme ve Diyetetik

Tez Danışmanı: Doç Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU

Ağustos, 2023 – 152 Sayfa

Çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yöresel mutfak kültürüne bağlı olarak besinsel tercihlerinin değerlendirilmesidir. Örneklem grubu, İstanbul’da bulunan bir üniversitenin Sağlık Bilimler Fakültesi’nden 217 kadın ve 13 erkek olmak üzere toplam 230 katılımcıdan oluşmaktadır. Google anket üzerinden yapılan çalışmada; tanımlayıcı özellikler, sağlık durumu, antropometrik ölçümler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve fiziksel aktivite durumu sorularını içeren anket katılımcılar tarafından gönüllü olarak cevaplandırılıp SPSS Statistics 26.0 programı ile analiz edildi. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H, Pearson Ki-Kare, Yate’s Ki-Kare, Fischer Exact testleri kullanıldı. Bulgulara göre; öğrencilerin yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumları ile geldikleri bölge arasında anlamlı ilişki belirlendi ($p=0,012$, $p<0,05$). Cinsiyet ile yemek tercihlerinde yöreden etkilenme durumları arasında anlamlılık bulundu ($p=0,037$, $p<0,05$). Kadınların erkeklere göre yemek tercihlerinde yöreden daha fazla etkilendikleri saptandı. Öğrencilerin okudukları bölümler ile tercih ettikleri temel besin gruplarının arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görüldü ($p=0,003$; $p<0,05$). Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin öğünlerinde daha fazla yöresel yemek tercih ettikleri bulundu ($p=0,000$; $p<0,05$). Beslenme programı uygulayanların uygulamayanlara göre öğünlerinde daha az yöresel yemek tercih ettikleri anlamlı olarak tespit edildi ($p=0,042$; $p<0,05$). Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin yöresel beslenmelerinin besin tercihleri üzerine etkili olduğu, bu durumun da beslenme ve diyet uzmanlarının günlük beslenme planlamalarını oluşturmada göz önüne almaları gereken bir konu olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencisi, Yöresel Yemek, Beslenme Alışkanlıkları, Beslenme Programı, Antropometrik Ölçümler



ABSTRACT
EVALUATION OF NUTRITIONAL PREFERENCES OF
UNIVERSITY STUDENTS DEPENDING ON LOCAL CUISINE
CULTURE

Büşra YILMAZ EKİCİ

Master, Nutrition and Dietetic

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU

August, 2023 - 152 Pages

The aim of the study is to evaluate the nutritional preferences of university students depending on the local cuisine culture. The sample group consists of a total of 230 participants, 217 women and 13 men, from the Faculty of Health Sciences of a university in Istanbul. In the study conducted on the Google survey; The questionnaire including descriptive characteristics, health status, anthropometric measurements, nutritional habits, frequency of food consumption and physical activity status was answered voluntarily by the participants and analyzed with the SPSS Statistics 26.0 program. Kolmogorov-Smirnov, Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H, Pearson Chi-Square, Yate's Chi-Square, Fischer Exact tests were used to examine the relationships between the variables. According to the findings; A significant relationship was determined between the students' food choices, being affected by the region and the region they came from ($p=0.012$, $p<0.05$). There was a significant difference between gender and local influence on food preferences ($p=0.037$, $p<0.05$). It was determined that women were more affected by the region in their food preferences than men. It was observed that there was a statistically significant relationship between the departments that the students studied and the basic food groups they preferred ($p=0.003$; $p<0.05$). It was found that students living with their families preferred more local food in their meals ($p=0.000$; $p<0.05$). It was determined that those who applied the nutrition program preferred less local food in their meals compared to those who did not ($p=0.042$; $p<0.05$). In conclusion; It is seen that the local diets of university students have an effect on their food preferences, and this is an issue that nutrition and diet experts should consider in creating their daily nutrition plans.

Keywords: University Student, Local Food, Eating Habits, Nutrition Program, Anthropometric Measurement



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
SEMBOLLER.....	xv
KISALTMALAR	xvi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	1
1.2.Araştırmanın Önemi.....	2
1.3.Varsayımlar	2
1.4.Sınırlılıklar.....	3

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER.....	4
2.1.Kültür	4
2.1.1.Kültür ve Yemek İlişkisi.....	4
2.2.Türk Mutfak Kültürü.....	6
2.2.1.Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi.....	8
2.2.1.1.Orta Asya Türk Mutfağı.....	8
2.2.1.2.Selçuklu Türk Mutfağı	9
2.2.1.2.Osmanlı Türk Mutfağı	11
2.2.1.3.Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfağı	11
2.3.Yöresel Mutfak Kavramı.....	12

2.3.1.Türk Mutfak Kültüründe Yöresel Mutfakın Önemi.....	13
2.3.2.Yöresel Beslenmeyi Etkileyen Faktörler	14
2.3.2.1.Coğrafi Konum	14
2.3.2.2.Yerleşim Şekli	15
2.3.2.3.Din	15
2.3.2.4.Sosyoekonomik Düzey	16
2.3.2.5.Etnik Köken.....	16
2.4.Yöresel Beslenme Kültürünün Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisi	17
2.5.Bölgelere Göre Yöresel Mutfak Kültürü ve Farklılıklar	18
2.5.1.Akdeniz Bölgesi Mutfak Kültürü	19
2.5.2. Ege Bölgesi Mutfak Kültürü	21
2.5.3.Marmara Bölgesi Mutfak Kültürü.....	22
2.5.4.İç Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü.....	24
2.5.5.Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü	26
2.5.6.Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü.....	28
2.5.7.Karadeniz Bölgesi Mutfak Kültürü	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

METERYAL VR METOT	33
3.1.Araştırmanın Amacı ve Modeli	33
3.2.Araştırmanın Evren ve Örneklemi	33
3.3.Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	34
3.3.1.Demografik Özellikler.....	34
3.3.2.Antropometrik Verilerin Değerlendirilmesi	34
3.3.3.Sağlık Durumu	35
3.3.4.Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	35
3.3.5.Besin Tüketim Sıklığı.....	35
3.3.6.Fiziksel Aktivite Durumu	35
3.4.Verilerin Analizi ve Yorumlanması	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR	37
4.1.Katılımcıların Genel Özellikleri	37
4.2.Katılımcıların Genel Sağlık Durumu	38

4.3.Katılımcıların Beslenme Durumları.....	40
4.4.Katılımcıların Antropometrik Özellikleri.....	44
4.5.Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumları	44
4.6.Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Değişkenlerinin İncelenmesi.....	45
4.7.Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi.....	54
4.8.Katılımcıların Sağlık Durumu ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi	77
4.9.Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumları ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi	97

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA.....	103
5.1.Katılımcıların Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi.....	103
5.2.Katılımcıların Sağlık Durumunun Değerlendirilmesi	104
5.3.Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	105
5.4.Katılımcıların Fiziksel Aktivite Değerlerinin Değerlendirilmesi	110

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	111
6.1.Sonuçlar	111
6.2.Öneriler.....	113
KAYNAKÇA.....	114
EKLER.....	127
EK-1 Etik Kurul Onay Formu	127
EK-2 Anket Formu	129
ÖZGEÇMİŞ	136

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları.....	17
Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi	37
Tablo 4.2: Katılımcıların Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi	38
Tablo 4.3: Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	40
Tablo 4.4: Katılımcıların Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri.....	41
Tablo 4.5: Katılımcıların Besin Tüketim Sıklıkları.....	42
Tablo 4.6: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 4.7: Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi.....	44
Tablo 4.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	45
Tablo 4.9: Cinsiyete Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri.....	48
Tablo 4.10: Katılımcıların Cinsiyete Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı	49
Tablo 4.11: Katılımcıların Cinsiyete Göre Besin Tüketim Kaydının Değerlendirilmesi	49
Tablo 4.12: Katılımcıların Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	52
Tablo 4.13: Katılımcıların Cinsiyetleri ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki	52
Tablo 4.14: Katılımcıların Bölümlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	54
Tablo 4.15: Bölümlere Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri.....	57
Tablo 4.16: Katılımcıların Bölümlerine Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı	58
Tablo 4.17: Katılımcıların Memleketlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	59
Tablo 4.18: Katılımcıların Memleketlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri.....	63

Tablo 4.19: Katılımcıların Memleketlerine Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı	65
Tablo 4.20: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	66
Tablo 4.21: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri	70
Tablo 4.22: Antropometrik Ölçümler ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki.	72
Tablo 4.23: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri	76
Tablo 4.24: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	77
Tablo 4.25: Kronik Hastalık Durumuna Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri	80
Tablo 4.26: Katılımcıların Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	81
Tablo 4.27: Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri	83
Tablo 4.28: Katılımcıların İlaç Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	85
Tablo 4.29: İlaç Kullanım Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri	87
Tablo 4.30: Katılımcıların Besin Takviyesi Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	88
Tablo 4.31: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	91
Tablo 4.32: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri	94
Tablo 4.33: Katılımcıların Cinsiyeti ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki	97
Tablo 4.34: Katılımcıların Bölümleri ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki	98
Tablo 4.35: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi	100

Tablo 4.36: Katılımcıların Memleketlerine Göre Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi	102
---	-----



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Türk Mutfak Kültürünün Gelişme Nedenleri	7
Şekil 2.2: Akdeniz Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı	20
Şekil 2.3: Ege Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı	22
Şekil 2.4: Marmara Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı.....	24
Şekil 2.5: İç Anadolu Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı.....	26
Şekil 2.6: Doğu Anadolu Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı.....	28
Şekil 2.7: Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı.....	30
Şekil 2.8: Karadeniz Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı..	32

SEMBOLLER

cm	: Santimetre
dk	: Dakika
g	: Gram
kcal	: Kilokalori
kg	: Kilogram
L	: Litre
m	: Metre
m ²	: Metrekare
mg	: Miligram
N	: Evrendeki kişi sayısı,
n	: Örnekleme alınan kişi sayısı
p	: İncelenen olayın görülme sıklığı,
q	: Olayın görülmemeye sıklığı (1-p)
t	: %95 güven aralığı için t tablo değeri 1.96 (1- α , sabit değeri)

KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	: Beden Ktle İndeksi
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
SPSS	: Statistic Packets For Social Sciencences
ss	: Standart Sapma
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TPE	:Türk Patent ve Marka Kurumu
TUİK	:Türkiye İstatistik Kurumu
vd	: Ve Diğerleri
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Geçmiş zamanlardan beri süren yeme ve içme alışkanlıkları, coğrafi ve tarımsal değişiklikler etkisiyle yemek kültürünü ortaya çıkarmıştır. Böylelikle topluluklar, yemek kültürü ile birlikte günümüze kadar bütün bilgi ve deneyimlerini nesilden nesile aktararak yaşamlarını sürdürmektedirler (Cihangir, 2017).

Bölgesel farklılıklardan dolayı oluşan ürün çeşitliliği farklı yemek türlerini meydana getirmiştir. Mutfak kültürünü etkileyen önemli bir faktör de bölgenin coğrafi konumudur. Bu durum, “yöresel mutfak” kavramının ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır. Yöresel mutfak kavramı, bir yörenin kendine özgü kültürünü yansıtan ve o yörenin insanları tarafından dini ve milli duygular ile hazırlanan yemekler bütünüdür. Yöresel mutfağı diğer mutfaklardan ayırt eden özelliklerinden biri; yemeklerin, bulunduğu yöreye ait pişirme yöntemleriyle yapılmasıdır (Baran ve Batman, 2013; Cömert ve Durlu Özkaya, 2014).

Yöresel yemekler, yörenin halkı tarafından diğer birçok yemeklerden üstün tutulmuş, yörenin kültürüne yerleşmiş ve bölgede gelenek haline gelmiş yiyeceklerin tümü olarak ifade edilmektedir (Ayaz ve Çobanoğlu, 2017). Adetler, dini faktörler, kültürel farklılıklar, coğrafi ve tarımsal özellikler, beslenme alışkanlıkları gibi faktörler yöresel mutfak kültürünün çeşitlenmesinde etkili olmuştur (Sağır, 2012).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin yöresel mutfak kültürüne bağlı olarak besinsel tercihlerinin değerlendirilmesidir. Bu çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin geldikleri bölgeye göre beslenme alışkanlıkları (öğün sayısı, öğün atlama durumu, atlanan öğün, öğün atlama nedeni, ara öğün yapma durumu, su tüketimi, geme yeme alışkanlığı) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Öğrencilerin geldikleri bölgeye göre yöresel tercihleri (öğünlerde tercih edilen yemekler, temel besin grubu, yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumu) arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin demografik özelliklerine göre (cinsiyet, gelinen bölge, yaşanılan yer, okudukları bölüm) yöresel tercihleri (öğünlerde tercih edilen yemekler, temel besin grubu, yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumu) anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanların en önemli fizyolojik ihtiyaçlarından biri beslenmedir. Uzman kişiler, beslenmenin toplumun içinde bulunduğu kültürle ilişkili olduğunu, her toplumun kendine has yemek çeşitlerinin olduğunu ve bu yemeklerin kültür ile şekillendiğini savunmuşlardır (Kabacık, 2020).

Toplumları bir araya getiren en önemli unsur kültürdür. Kültürün oluşmasında en önemli faktörlerden biri de mutfaktır. Mutfak kültürü, beslenmeyi sağlayan yiyeceklerin hazırlanma, pişirilme ve saklama yöntemleri ile toplumun kültürel ve ekonomik durumunu, davranış kalıplarını, beslenme alışkanlıklarını, damak zevkini ve yaşadıkları bölgenin coğrafi şartlarını kapsayan, kendine has kültürel bir yapıyı anlatır (Solmaz, 2018). Geçmiş tarihe bakıldığında beslenme durumunu etkileyen mutfak kültürünün; coğrafi şartlar, kültürel ve ekonomik durum, adetler gibi özelliklere göre birbirlerinden farklı gelişme gösterdikleri ifade edilebilir.

Bu bilgiler ışığında Türk mutfağı ve yörelerine özgü kültürel değerlerin farklılıklarına ilişkin birçok araştırma yapılmasına rağmen bunların beslenme tutumu üzerine etkisi sınırlı sayıda araştırma tarafından ele alınmıştır. Bu bakımdan yöresel mutfak kültürü ve beslenme durumları arasındaki ilişkiyi bir bütün olarak ele alarak çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama aracında yer alan soruları gönüllü ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Zaman, ulaşım kısıtlılığı ve ülkemizde yaşanan deprem nedeniyle araştırma, 2022-2023 bahar yarıyılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde eğitim gören 230 öğrenci ile sınırlıdır.
2. Araştırma, kullanılan istatistiksel veri programı analizleri ile sınırlıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Kültür

Kültür; geçmişten günümüze aktarılan, toplumsal özelliğe sahip olan, değişken ve gelişmekte olan bir unsurdur (Bayram, 2018). Kültür kavramı ilk zamanlarda anlam olarak, tarımsal ürünleri yetiştirmeyi ve toprağa ekmeyi tanımlasa da, daha sonrasında insanın eğitilmesi, yetiştirilmesi anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Briggs, 2007; Özlem, 2008). Şimdiki zamanda kültür, bir insan topluluğunun etik ve sanatsal değerleri, inanışları, adetleri, bilgi ve birikimleri ayrıca topluluğu oluşturan bireylerin edindiği sorumluluklar ve alışkanlıklar şeklinde ifade edilmektedir (Toklu, 2020).

Her bölgenin kendine özgü kültürel yapısı vardır. Kültürün esas unsurlarını oluşturan davranışlar, dini inanışlar, olgular ve değerler soyut imgeler olarak sıralanırken; kültürün yapıcı unsurlarını oluşturan gelenek ve görenekler, şenlikler, kuruluşlar kıyafet tarzı, müzik ve yöresel yemekler gibi unsurlar ise somut imgeler olarak ifade edilmektedir (Sağır, 2012). Geçmiş yıllara bakıldığında beslenme ihtiyacının kültürün gelişmesine katkıda bulunduğu görülmektedir (Nahya ve Yılmaz, 2012). Bu bağlamda oluşan yemek kültürü, gelenek ve kültürün en uzun sürdürülebilir bir parçasıdır (Özbay, 2017).

Topluluklar için kültürün içerisinde yer alan, insanların talepleri yönünde uyguladıkları ve sanatsal bir özellik taşıyan yemeğin; eski yıllardan beri insanların kendi tertip ve yaşam biçimlerine uygun olarak yapıldığı bilinmektedir (Deveci, Türkmen ve Avcıkurt, 2013). Bu bağlamda bölgeler arasındaki yemek kültürünün farklılıklar gösterdiğini söylemek mümkündür.

2.1.1. Kültür ve Yemek İlişkisi

Kültür ve yemek kavramları yüzyıllardır birbirinden etkilenen kavramlardır (Başat, Sandıkçı ve Çelik, 2017). Bir toplumun kimliğini oluşturan en önemli unsur o bölgenin yemek ve kültür ilişkisi olarak ifade edilmektedir (Yalın, 2020). Bölgeler arası coğrafi konum ve tarımsal faaliyet farklılıkları, geçmiş yıllardan beri devam eden beslenme alışkanlıkları ile beraber yemek kültürünü oluşturmuştur. Topluluklar kendi yörelerine

has yemek kültürü ile birlikte bütün bilgi, birikim ve deneyimlerini nesilden nesile aktarmaya devam etmişlerdir (Dalagan, 2019). Bu anlamda toplumların kültürlerine bakıldığında en önemli faktör olarak yemek kültürü ve unsurlarını ele almak gerekir (Halıcı, 2013).

Tezcan'a (2000) göre, yemek ve kültür kavramı şu şekilde açıklanmaktadır:

- Kültür hangi yemeğin yenileceğinin temel bir göstergesidir.
- Beslenme alışkanlıkları erken yaşlarda öğrenilir ve bu kazanımlar uzun vadede değişmez. Bu nedenle kültür öğrenilen bir ögedir.
- Yemekler kültürü oluşturan temel unsurlardır.

Yemek kültürünün oluşmasında tarihi süreç, coğrafi konum, etnik köken gibi faktörler önem arz etmektedir (Korkutata, 2017). İlkçağlardan beri insanlar buldukları bölgenin coğrafi konumuna ve mevsimsel özelliklerine elverişli yöresel yemekler bulmuş; ticaret yolları, keşifler, harplar ve göçler sebebiyle yemeklerini şekillendirmişlerdir. Aynı zamanda toplumların tarımsal ve ekonomik yapıları da yemek kültürünün belirlenmesinde etken bir rol oynamıştır (Çetin, 2006; Deveci, Türkmen ve Avcıkurt, 2013).

Toplumların farklı sosyoekonomik duruma ve kültüre sahip olması ayrıca buldukları bölgenin yer şekilleri ve mevsimsel özelliklerine göre tarımsal faaliyetlerinde farklılık görülmesi; her bir toplumun kendine has yemek içme alışkanlıklarının ve yemek kültürünün oluşmasında etkili olmuştur (Alabacak, 2018). Bu faktörler ile birlikte yörelere ait yemek hazırlama, saklama ve tüketilme teknikleri de bölgeye has yemek kültürünün şekillenmesinde rol oynamaktadır (Karaca ve Karacaoğlu, 2016). Örneğin; göçebe bir toplumun beslenme tarzı, tarımsal üretim yapan bir topluma göre farklılık göstermektedir (Beşirli, 2010). Bununla beraber mevcut coğrafyada yetişen bitkiler de yemek kültürünün gelişmesi ve oluşmasında, yemek çeşitlerini ve beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir. Örneğin; Orta Asya yemek kültüründe at eti ve koyun eti ana besin maddesi olarak kullanılırken, bozkır coğrafyasında en fazla et ve süt ürünleri kullanılmaktadır (Pamukçu, Canbolat ve Büyüközer, 2017).

Yeme-içme faaliyeti insan yaşamını sürdürebilmesi için gerekli bir eylemdir. Yemeğin farklı kültürlerle göre değerlendirilmesi toplumun kimlik ile bağlantısının en önemli

kanıtıdır (Özgen, 2017). Kültürel etkileşim, toplumların kimlik inşasını ve hayat tarzını yansıtmaya olanak sağlamaktadır. Ayrıca kültürleri kuşaktan kuşağa aktarabilmek için, yemek kültürü bir araç olarak kullanılmaktadır (Çaycı ve Aktaş, 2018). Yeme-içme olgusu, sosyal etkileşim sağlamakla birlikte; sağlıklı yiyecekler tüketilmesinin de kişide haz ve mutluluk duyulmasını sağladığı belirtilmiştir (Arauz, Esparza ve Smith-Castro, 2016).

2.2. Türk Mutfak Kültürü

Türkler, tarih boyunca beslenmeye özen göstermişlerdir. Yemek yeme sosyal hayatın önemli bir parçası olarak görülmüştür (Çınar, 2019). Türkiye, dünyanın çeşitli, ihtişamlı ve zengin kültürüne sahip mirasları arasında yer almaktadır. Türklerin kurmuş olduğu devletlere bakıldığında büyük bir alanda hüküm sürdükleri görülmektedir; Frigler, Urartular, Hattiler, Lidyalılar, Helenler, Romalılar, Bizanslar, Selçuklu, Osmanlılar ve Türkiye Cumhuriyeti olmak üzere birçok medeniyetin Türk Mutfak kültürünün oluşumunda ve şekillenmesinde etkisi büyüktür (Batman ve Çınar, 2008; Güler ve Olgaç, 2010; Kızıldemir, Öztürk ve Saruışık, 2014).

Dünya üzerindeki her mutfağın diğer mutfaklardan ayıran kendine özgün özellikleri bulunmaktadır. Bu ayıran özellikler arasında; toplulukların sosyoekonomik durumları, dini inanışları, beslenme alışkanlıkları ve yöreye ait tarımsal faaliyetler gibi faktörler bulunmaktadır. Bölgeye has yemek kültürünün şekillenmesinde ve yemeklerin tüketilme yöntemlerini belirlemede yaşanan doğal çevrenin fiziksel özellikleri de etkili olabilmektedir (Deveci, Türkmen ve Avcıkurt, 2013).

Türk Mutfak kültürü denildiğinde, Türkiye toprakları içerisinde yaşayan insanların beslenmesinde yer alan yemek türleri ile bunların hazırlanmasında, pişirilmesinde, korunması ve tüketilme sürecinde bu işlemler için gerekli mutfak malzemeleri ve kullanılan teknikler olduğu anlaşılmaktadır. Türk Mutfak kültürü dünyanın sayılı önemli mutfakları arasında görülür. Ülkemizde yerel mutfakların kendine has biçimlerini içinde bulunduran köklü ve çok yönlü bir mutfak kültürü yaşamaktadır (Gümüş, 2011).

Türk mutfağının en belirgin özelliklerinden biri de zamanla diğer mutfakları da etkilemiş olmasıdır. Örneğin zamanla Osmanlı'nın Rumeli topraklarını kaybetmesi sonucu göç edenlerle birlikte Anadolu kültürünün o coğrafyaya taşındığı, Rumeli

mutfağıyla da birleşerek 100 yıldan uzun süredir iç içe geçmiş birçok yemek kültürünün olduğu görülmektedir. Aynı durum, özellikle 1960'li yıllardan sonra istihdam olarak Avrupa'ya göç eden Türklerin mutfak kültürlerinde ve yemek alışkanlıklarında da görülmüştür (Sağır, 2012).

Diğer kültürlerle yaşanan bu tür etkileşimler, Asya ve Anadolu topraklarının yetiştirdiği ürünlerin çeşitliliği, Mezopotamya'nın tahılları, Güney Asya'nın baharatları, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında yeni lezzetlerin keşfi gibi etkenlerin günümüze kadar ulaşan zengin Türk mutfak kültürünü oluşturduğu görülmektedir (Çınar, 2019). Aynı zamanda Türk Mutfak Kültürü'nün, Orta Asya bozkırlarının ilk çağlardan günümüze getirdiği bir etkileşim sonucu ortaya çıktığı da söylenmektedir (Halıcı, 2009).

Türk mutfak kültüründeki çeşitlilik ve zenginliğin belirtildiği üzere çeşitli nedenlerden kaynaklandığı ve değişimin devam ettiği ifade edilmektedir (Güler, 2010). Türk mutfak kültürünün gelişmesinde etken olan unsurlar Şekil 2.1'de belirtilmektedir.



Şekil 2.1: Türk Mutfak Kültürünün Gelişme Nedenleri

Kaynak: Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014

Şekil 2.1'de belirtilen bu faktörlerin yanında coğrafi buluşlar, günümüzdeki kullanılan kitle iletişim araçlarının etkisi ve küreselleşme gibi faktörle de Türk mutfak kültürünün gelişme ve değişiklik göstermesinde etkili olmuştur (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

2.2.1. Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişimi

Halıcı'ya (2009) göre, Türk Mutfağının gelişim aşamaları aşağıda verilen süreçlere göre incelenmektedir:

- Orta Asya Türk Mutfağı
- Anadolu Selçuklu Türk Mutfağı
- Osmanlı Türk Mutfağı
- Cumhuriyet Dönemi Türk Mutfağı

Tüm bu dönemler Türk Mutfak kültürünün gelişmesi ve şekillenmesinde etkili olmuştur.

2.2.1.1. Orta Asya Türk Mutfağı

Türk mutfağının dünya üzerinde önemli bir yemek kültürüne sahip olmasından ötürü Orta Asya'da bulunan Türklerin kültürlerini öğrenmek önem arz etmektedir. Türkler, ana vatanları olan Orta Asya'da uzun bir süre göçebe hayat tarzını benimsemişlerdir. Bu dönemde Kafkaslar, Kuzey Karadeniz ve Macaristan ovalarına kadar uzanan bölgeleri keşfetmiş ve bu bölgelere yerleşmişlerdir. Hayat tarzlarının göçebe olması nedeniyle dağınık toplum yapısına sahip olmuşlardır (Kızıldemir ve Sarıışık, 2017). Beslenmelerinde hayvansal gıdaların yaygın olduğu toplumun bu dönemdeki geçim kaynakları hayvancılık olmuştur (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014). Tükettikleri gıdalar arasında at, koyun, keçi gibi hayvan etleri bulunmaktadır (Kaplan ve Arıhan, 2017). Türklerin bu dönemde hayvansal besinleri sadece gıda olarak görmeyip, kutsal görerek adaklarda da kullandıkları bildirilmiştir (Kılıç ve Albayrak, 2012). Bu hayvanlardan yararlanarak süt ve süttten ürettikleri gıdaları da tüketmeye başlamışlardır. Süttten; yoğurt, çökelek, peynir gibi ürünler çıkarmışlardır (Güler, 2010). Türklerin bu dönemde hayvansal gıdalar yanında buğday ve buğdayla yapılan gıdaların da mutfaklarında fazlaca bulundurdıkları belirtilmiştir (Alpargu, 2008). Aynı zamanda un, buğday, pekmez ve şarap da bu dönemde Türkler tarafından tüketilmiştir (Kızıldemir ve Sarıışık, 2017). İlk içkilerinin at eti ve kısrak süttünden elde edilen 'kımız' adında bir fermente içecek olduğu bilinmektedir (Beşirli, 2010).

Orta Asya'da Türkler bu dönemde etleri muhafaza etmek için kavurma yöntemi veya kurutma yönteminden yararlanmışlardır. Eti tuzladıktan sonra güneş altında kurutmuşlardır. Güneşte kurutma ilk çağlardan beri bilinen en etkili yöntemdir (Alçay, vd., 2015). Günümüzde elde edilen pastırma da kurutma yöntemi ile yapılmaktadır. Eti uzun süre muhafaza edilmesini keşfeden Türklerin, bu kültürü göç esnasında gittikleri yerlere de taşıdıkları bilinmektedir (Özkan, 2013). Bunun dışında gezerken kolaylık sağlaması açısından konserve et yöntemini de kullanmışlardır (Alpargu, 2008; Közleme, 2012).

Orta Asya döneminde yapılan kazılarda çıkan çeşitli mutfak araç-gereçleri, yemek kültürünün o zamanlarda dahi gelişmiş olduğunu kanıtlar niteliktedir (Abalı, 2017). O dönemde kullanılan mutfak eşyaları ve yapılan yemekler günümüz mutfağının temelini oluşturmaktadır. Örneğin; günümüzde Anadolu'nun bazı yörelerinde tüketilmekte olan 'kurut', Orta Asya mutfağından gelmektedir. Yoğurt, peynir gibi ürünler de Orta Asya döneminden kalma yöntemlerle hazırlanmaktadır (Güler, 2010).

2.2.1.2. Selçuklu Türk Mutfağı

Anadolu'yu fetheden Selçuklular burayı anayurtları haline getirmiş ve Selçuklu Devletini kurmuşlardır. İlk kurulduklarında küçük bir alana sahipken daha sonrasında ilerleyerek Anadolu'ya kadar gelmişlerdir. Burada kültürel etkiyle beraber zengin bir mutfak kültürünü ortaya çıkarmışlardır (Saçıkara, 2015). Selçuklular Anadolu'ya yerleştikten sonra günümüze kalan yazılı kaynaklarda Türk mutfak kültürüyle ilgili bilgiler de yer almaya başlamıştır (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015). Orta Asya'dan süregelen geleneklerini beslenme alışkanlıklarına yansıtmış, gösterişten uzak ve zengin mutfak anlayışını bu dönemde de sürdürmüşlerdir. Özellikle bu dönemde mutfak ve yemeklerin piştiği ocak kavramına önem verilmiştir (Arman, 2011).

Anadolu'ya göçebe yaşam tarzıyla yerleşen Selçuklular zaman içerisinde yerleşik hayata geçiş yapmışlardır (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Yerleşik hayata geçiş yaparken beraberinde tarımla ilgilenmeye başlamışlardır. Tarımla ilgilenmeye başlamalarında buldukları toprakların verimli olmasının önemli etkisi olmuştur (Üner, 2014). Selçuklular için hayvansal gıdaları tüketmek de çok önemlidir. Oğlak ve kuzu eti çok sık tüketilmiştir (Demirgöl, 2018). Bu dönemde çoğunlukla tarımsal

ürünler olmak üzere hayvan etleri, hayvan sütleri ve kümes hayvanlarının temel gıda ürünleri olduğu anlaşılmaktadır (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014).

Selçuklu Dönemi'nde çeşitli pişirme tekniklerinin yanı sıra muhafaza yöntemlerinde de farklılık gözlenmiştir (Serçeoğlu, 2014). Hayvansal gıdaları ve tarımsal ürünleri geliştirdikleri muhafaza etme teknolojisiyle uzun süre bozulmadan saklayabilmişlerdir (Alabacak, 2018).

Selçuklu mutfağı, geleneksel Türk mutfağının bir devamı niteliğindedir. Günümüzde yapılan birçok yemek adları değişmeden Selçuklu Dönemi'nden süregelmiştir. Örneğin; peynir, yoğurt, kaymak gibi yiyecekler Selçuklu Dönemi'nde olduğu gibi günümüzde de sık tüketilenler arasındadır (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008).

“Selçuk Devri Yemekleri” adlı yazıda Selçuklu Dönemi'ne ait yemekler yer verilmiştir. Bunlar;

- Büryan
- Yufka ekmeği,
- Söğürme
- Nukul (Günümüzde “lokul” olarak bilinen yemek),
- Buğday çorbası,
- Tandır ekmeği,
- Zerde,
- Kalyeler (Etsiz olan sebze yemekleri),
- Boraniler (Yağda sotelenen sebze yemekleri),
- Helva,
- Yahniler (Oral, 2013).

Bu dönemde yemekler yanı sıra ikramlara da önem verilmektedir. Koruk ve nar şerbetleri içecek ikramları olarak sunulmaktadır. Ayrıntı ise haneye gelen misafirlere ikram etmişlerdir (Alabacak, 2018). Aynı zamanda misafirperverliğe önem verilmekte ve gelen misafirlere en özel yemek ve ikramlarda bulunulduğu bilinmektedir (Şahin, 2008).

2.2.1.3. Osmanlı Türk Mutfağı

Bünyesinde birçok mutfak ve kültürü bulunduran Türk mutfağı özellikle Osmanlı Devleti döneminde ulaştığı geniş coğrafyalara ve farklı kültürlerle sahip olmasıyla dünyanın en zengin mutfaklarından birisi haline gelmiştir. Mutfak kültüründe yiyecek ve içeceklerin üretimi ve tüketimine kadar tüm süreçleri büyük bir titizlikle işlemiş ve kendine özgü bir mutfak kültürü oluşturmuştur (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015).

Çok uluslu bir yapıya sahip olan Osmanlı mutfağı, günümüzde önemli bir kavram olarak kabul gören füzyon mutfağını da bünyesinde bulundurmaktadır. Burada belirtilen durum, farklı milletlerden, yörelerden veya coğrafyalardan iki lezzetin birleşerek yeni bir yemek (lezzet) oluşturmasıdır. Osmanlı İmparatorluğu zamanında Türk mutfağının en parlak dönemini yaşadığı ve Türk mutfağının gelişme sağlamasında Osmanlı saray mutfağının rolünün büyük olduğu görülmektedir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Bu doğrultuda pek çok medeniyetin yemek unsuru korunarak Osmanlı mutfağının bünyesine katılmıştır (Sandıkçioğlu, 2016).

Osmanlı İmparatorluğu Dönemi mutfak kültürünün zenginleşmesinde katkıda bulunan faktörler bulunmaktadır. Bu faktörlerin;

- Orta Asya Dönemi'nden beri devam eden yemek alışkanlıkları,
- Göçler esnasında diğer kültürlerle etkileşimde bulunma,
- Anadolu'da yetişen ürünlerin keşfi,
- Balkan ve Rum mutfak kültürünün etkisi şeklinde değerlendirildiği görülmektedir (Bilgin, 2008; Üner, 2014).

2.2.1.4. Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfağı

Cumhuriyet döneminde Türk mutfağı, Osmanlı'dan kalan mirasla zengin mutfak kültürünü taşıyarak bu kültürü devam ettirmiş ve günümüze kadar taşımıştır (Samancı, 2016). Bu dönemde mutfak kültürünün Avrupa ile teması Batı kültüründen etkilenmesine sebep olmuş ve 20. yüzyılın başlarında Osmanlı saray mutfağı yerini modern mutfak anlayışına bırakmıştır (Solmaz, 2018).

Bu dönemde hayvansal yağların kullanımı azalırken bitkisel yağlar ve margarin kullanımı artmıştır. Beyaz ekmeğin yerini çavdar, tam buğday veya kepek ekmeği

almıştır. Bunun yanı sıra paketli ürünler, konserve gibi hazır gıdaların kullanımı artmaya başlamıştır (Türkoğlu, 2009).

Günümüz şartları incelendiğinde; farklılaşan yemek kültüründe sanayileşme etkisiyle yaşanan köyden kente göç durumları ve gıda endüstrisinin gelişimi etkili olmaktadır (Gümüş, 2011). Özellikle teknolojinin gelişimiyle kullanılan mutfak araç-gereçleri değişerek iş gücünde kolaylık sağlanmış ve kadının mutfakta geçirdiği zaman azalmıştır (Ünsal, 2011). Ayrıca teknolojinin etkisiyle radyo televizyon gibi araçlarda geçen reklamlarla kişilerin beslenme alışkanlıkları değişmiş, öncesinde iki veya üç olan öğün sayısı daha da artmıştır (Mengü, 2006; Önçel, 2015). Fast-food beslenme biçimi ortaya çıkmış, bununla birlikte birçok beslenme alışkanlığı değişmiş ve yerini hamburger, pizza ve pasta gibi ürünler almıştır. Ayrıca yemeklerde kullanılan hazır sosların, tatlandırıcıların kullanımının artması, pişirilme esnasında elektrikli veya tüplü fırınların kullanılması yemek kültürünü baştan aşağı değiştirmiş ve gelecek kuşaklara aktarımda güçlükler yaratmıştır (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015).

Sonuç olarak; Türk mutfağının gelişiminde kültürel etkileşimler, coğrafik konumların değişmesi, ekonomik yapıların farklılaşması etkili olmuş ayrıca değişen hızlı yaşam koşulları ve gelişen teknolojinin getirdiği değişiklikler ile tüketim tercihlerinin değişimi gözlenmiştir (Türkoğlu, 2014).

2.3. Yöresel Mutfak

Yöresel mutfak, belirli bir bölgede o yöreye has hazırlanan yiyecek ve içeceklerin yanı sıra bunların hazırlanma şekillerini, mutfak mimarisini ve sofrayı düzenlerini anlatmak amacıyla kullanılan kendine özgü kültürel bir yapıyı ifade eden bir kavramdır (Gökdemir, 2012; Baran ve Batman, 2013). Bu unsurlar geçmiş çağlardan günümüze kadar şekillenerek ve gelişerek devam etmiştir (Şengül, 2016).

Çulha ve Kalkan'a (2015) göre; yöresel mutfak, o bölgede yetişen ve o yörenin kimliğine sahip olan yerel özellikli yiyecek ve içecek olarak tanımlanmaktadır.

Yöresel mutfak, bölgede yaşayan toplumun kimliğini ve o bölgede ürünleri yetiştiren ve elde eden halkın örf ve adetlerini oluşturmaktadır. (Küçükdoğan, Demir ve Bulgan, 2018).

Long (2004) şu şekilde tanımlamıştır; yöre mutfağı bir yöreye ait kültürel değerleri ve kimliği oluşturan ve o yöreyi diğer yörelerden ayıran temel bir ögedir.

Yöresel mutfak kavramı, kültürün vazgeçilmez bir parçası ve bir toplumun hayat tarzıdır (Toksöz ve Aras, 2016).

Tüm bu bilgiler doğrultusunda yöresel mutfak kavramını; bir bölgeye ve yöreye ait kültürel değerler, o bölgede yetişen ürünler, beslenme alışkanlıkları, dini inanışlar ve örf-adet gibi faktörlerle şekillenen, kendine has kültürel bir öge olarak tanımlayabiliriz (Büyükmehmetoğlu ve Oktay, 2021).

2.3.1. Türk Mutfak Kültüründe Yöresel Mutfakın Önemi

Bir bölgede yaşayan kişilerin buldukları toprakların coğrafi konumu, hayat tarzı, sosyoekonomik durumları, dini inançları ve diğer toplumlarla olan kültürel etkileşimleri; o bölgede yaşayan kişilerin yemek kültürünün oluşmasında önemli oranda etkili olmuştur (Güler, 2007; Güzel Şahin ve Ünver, 2015). Bu durumda bir yörenin yemek kültürüne bakıldığında o yörenin sayılan bu özellikleri hakkında bilgi sahibi olmanın mümkün olduğunu söylemek yanlış olmaz. Örneğin; sıcak iklimlerde soğuk ve hafif yiyeceklerin tüketildiği görülürken; soğuk iklim bölgelerinde vücut ısısını sağlamak için yağlı yiyeceklerin tüketildiği görülmektedir (Güler, 2007).

Türk mutfak kültürü, geçmişten gelen kültür ve birikimler, tarihi ve zengin bir coğrafya, iklim türleri, mutfakta kullanılan kaliteli çeşitli malzemeler, kendine özgü pişirme teknik ve yöntemleri, sofranın düzeni ve servis şekilleriyle kendine has bir mutfak yapısını oluşturmuştur (Dalagan, 2019).

Türk mutfağı kültürü, farklı bölgelere has yöresel mutfakları içine alan zengin bir mutfak kültürüdür (Güler, 2010). Bir yörede yetişen çeşitli mahsuller hem bölge mutfak kültürünü hem de yöresel mutfak kültürünü zenginleştirmektedir. Türk mutfak kültüründe de bu durum görülmekle birlikte yemek çeşitleri ve beslenme alışkanlıkları yörelere göre farklılık göstermektedir (Dalagan, 2019). Bu anlamda yöresel yemekler, bulunduğu yörenin beslenme alışkanlıklarına ve geleneklerine bağlı şekillenen ve yöreye has yemek hazırlama teknikleriyle yapılan yiyecekler şeklinde tanımlanabilir.

2.3.2. Yöresel Beslenmeyi Etkileyen Faktörler

Yemekler geçmişten günümüze çeşitlilik göstermiş, farklı evrelere uğramış ve toplumun kültürel yapısını ve sosyal kimliklerini oluşturan temel unsur haline gelmiştir (Kamil, 2015).

Bir toplumun beslenme biçimine bakılarak; kültürel yapısı, bulunduğu coğrafya, dini ve etnik yapısı gibi unsurlar hakkında fikir sahibi olmak mümkündür (Şengül ve Türkay, 2015).

Bir yörenin beslenme şekli o bölgenin yemek kültürünü yansıtmaktadır. Yemek kültürünün belirlenmesinde; bölgenin iklim, coğrafi yapısı ve üretim faaliyetleri gibi faktörler etkili olmakla birlikte bu hususlar zamanla farklılık göstermiştir (Toklu, 2020). Toplumsal etkileşim, sosyoekonomik gelir düzeyi, tarımsal yapı ve göçebe kültürünün etkisi, teknolojik gelişmeler, etnik köken, inançlar vb. unsurlar yemek kültüründeki farklılıklara sebep olmuştur.

2.3.2.1. Coğrafi Konum

İnsanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri olan yeme içme, toplumun bulunduğu coğrafi konuma ve coğrafyanın iklimine göre çeşitlilik göstermiştir (Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015). Bölgenin coğrafi yapısı, yaşam şekli, bölgede yetiştirilen ürünler, yapılan yemeklerin hazırlanma ve pişirilme yöntemleri bölgenin kendine has yemek kültürünün oluşmasında etkili olmuştur. Coğrafi konumları nedeniyle birbirlerinden etkilenen toplumların beslenme şekilleri ve yemek kültürleri buna bağlı olarak değişip gelişim göstermektedir (Toklu, 2020).

Türkiye'nin toprak yapısı ve iklim çeşitliliği farklı bölgelerde çeşitli ürünler yetiştirilmesinde etkili olmuştur. Bölgelere göre değişen iklim ve coğrafi yapısı sebze ve meyvedeki çeşitliliğin artmasında fayda sağlamıştır. Yetiştirilen ürünlerin farklı bölgelerde farklı biçimlerde kullanılması ülke içinde yemek kültürünün zenginleşmesine sebep olmuştur (Şahin, vd., 2017).

Belirli bir bölgede yapılan ve o bölge ile özdeşleşmiş yemeklerde coğrafi iz bulunmaktadır. Coğrafi iz, bölgeye ait olan yemeklerin o bölgeye özgü karakteristik özelliğini göstermektedir. Coğrafi iz ile yapılmış olan yemekler, yöre halkı ve bölge açısından önem taşımaktadır. Örneğin; Karadeniz Bölgesi'nde hamsi pilavı, hamsi

böreği; Kayseri ilinde kayseri pastırması coğrafi işaret almış ürünlere örnek gösterilebilir. Yemeklerin üzerinde bulunan coğrafi işaretler Türk Patent Enstitüsü tarafından tescillenmektedir (İşçimen, 2021).

2.3.2.2. Yerleşim Şekli

Toplumların kendine özgü yaşam şeklini yansıtan mutfakların ortaya çıkmasında yerleşim yerleri ve şekilleri etkili olmuştur (Toklu, 2020). Göçebe kültürünün etkisiyle yerleştikleri ya da göçtükleri bölgelerin şartlarına uyum sağlayan insanlar yemek kültürlerini geliştirirken aynı zamanda gelenek göreneklerini de şekillendirmişlerdir (İşçimen, 2021). Göçler sebebiyle, başka toplumların yemek kültürlerinden etkilenme, yemeklerin hazırlanılmasında ve sunulmasında farklı ve yeni yöntemlerin kullanılması yeni beslenme biçimlerinin oluşmasına sebep olmuştur (Toklu, 2020). Göçebe hayattan yerleşik hayata geçilmesi, sanayileşme ve ekonomik gelişmelerin etkisi ile insanlar kültürel değişimlerden etkilenmiştir. Kültürel etkileşim, toplumsal yapı ve değerler farklı kültürlerin ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Yahyagil, 1998).

2.3.2.3. Din

Din, hayatın önemli bir parçası olduğu gibi yemek kültürünün de şekillenmesinde etken rol oynamaktadır (Gürhan, 2017). Bir toplum ve o toplumu oluşturan insanlar dini inançlarının etkisi ile kendi kültürlerini oluştururlar. Bu durum davranış kalıplarında, toplum ilişkilerinde ve yemek kültüründe etkisini göstermektedir (İşçimen, 2021). Dinin yemek kültürü üzerindeki etkisine bakıldığında bazı yiyeceklerin yenilmesinde ve bazı yiyeceklerin yenilmemesinde dini inançların etkisi olduğu görülmektedir (Önçel, 2015). Dini inançlardan ötürü şifalı ve kutsal kabul edilen yiyecekler ve yenilmesi yasak olan yiyecekler bulunmaktadır. Bu hususta insanların çeşitli yiyecekleri yemesi kültürel veya dinsel açıdan izin verilirken, birtakım yiyeceklerin yenilmesi de yasaklanmıştır (Durlu Özkaya ve Cömert, 2017).

Dini inançlar ile insanların toplumsal ilişkileri ve davranış kalıpları şekillenmektedir. Davranış kalıpları şekillenen insanlar dini görüşler içerisinde yeme-içme alışkanlıklarını oluşturmakta ve buna göre beslenmektedir. Bazısına göre haram olan besinler bazısına göre haram değildir (İşçimen, 2021). Dini inançlara göre ayrılan

toplumlar arasındaki farkların belirginleşmesi ve sınırların çizilmesi, dini inançların yemek kültürü üzerindeki etkisini açığa çıkarmaktadır (Gürhan, 2017).

2.3.2.4. Sosyoekonomik Düzey

İnsanların yeme-içme alışkanlıklarını etkileyen önemli faktörlerden biri sosyoekonomik düzeydir. Eski Türk topluluklarında ekonomik hayat büyük ölçüde tarımsal ve hayvansal faaliyetlere dayanıyordu (Cebeci, 2019). Mutfak kültürünün vazgeçilmez parçası olan et; özellikle önemli günlerde, şenliklerde, düğünlerde verilen yemeklerde fazlaca kullanılmıştır (Güler, 2010). Tarım ürünleri arasında en çok tercih edilen yiyecekler ise arpa ve buğday olarak bilinmektedir. Bu sebeple et ve tahıl ürünleri yemeklerde ana besin maddesi olarak kullanılmıştır (Türkoğlu, 2014).

Yapılan bir araştırma; bireylerin maddi durumu yükseldikçe ekmek ve diğer buğday ürünlerine olan tüketiminin azaldığını, pirinç tüketiminin ise arttığını göstermektedir (Girgin ve Bozok, 2019). Bu hususta toplumların ekonomik gelir düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve tüketim düzeylerinin değişmesini büyük ölçüde etkilemektedir. Ayrıca yemeklerin hazırlanma, pişirilme ve sunulma tekniklerinde ve kullanılan mutfak araçlarında toplumsal sınıflar bakımından farklılıklar görülmektedir. Kültürel farkların oluşumuyla ortaya çıkan bu farklılıkların, aynı toplumda bulunan sosyal sınıflarda da görüldüğü bilinmektedir. Seçkin mutfaklarda yapılan yemekler ve sunumlar, kullanılan mutfak araç ve gereçler ve edinilen beslenme alışkanlıkları diğer mutfaklara göre farklılık göstermektedir (Beşirli, 2010). Maddi durum arttıkça ürünlerin tüketim düzeyleri ve tüketilen ürün kaliteleri de artmaktadır (Cebeci, 2019).

2.3.2.5. Etnik Köken

İnsanların oluşturduğu toplulukların birçoğunun belli bir etnik kökene dayandığı bilinmektedir. Toplumların sahip olduğu etnik yapı, bir toplumun mutfak kültürlerinin gelişmesinde ve beslenme alışkanlıklarını yansıtmakta önemli bir rol oynamaktadır. Etnik kökenin getirdiği alışkanlıklar, kültürel değerler ile birleşmekte ve yemek kültürünün şekillenmesinde etkili olmaktadır. Örneğin; Şanlıurfa iliyle özdeşleşen sıra geceleri o yörenin sahip olduğu kültürün etkisiyle oluşmuş bir faaliyettir. Sıra gecelerinin ayrılmaz bir parçası olan çiğköfte, başyemek olarak tüketilmektedir (İşçimen, 2021).

Türk toplumu etnik yapı bakımından çok uluslu bir yapıya sahiptir. Bu da Türk yemek kültürünün oldukça zengin bir yapıya sahip olmasına olanak sağlamıştır. Yapılan yemeklerin her bölgede farklılık göstermesi, yemeklerde farklı pişirme ve hazırlama tekniklerinin uygulanması mutfak kültüründe özgün ve yenilikçi tatların çıkmasına ve Türk mutfağının füzyon mutfak olmasına olanak sağlamıştır (Türkoğlu, 2014).

2.4. Yöresel Beslenme Kültürünün Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkileri

Belli bölgede yaşayan toplumların sahip olduğu beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı, inanışları, coğrafi konumu, gelenek ve görenekleri o toplumun mutfak kültürünü oluşturmaktadır (Gökdemir, 2012). Ülkemizin kendine has mutfak kültürünün olması ve zamanla mutfak kültürünün gelişmesi yöresel lezzetlerin ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Elmas, 2021).

Yöresel yemek kültürü, çoğunlukla beslenmeye yönelik yaşam tarzını ortaya çıkarmaktadır. Yöresel yemeklerin nasıl yapıldığı, hazırlanma ve pişirilme yöntemleri, kullanılan ana besinlerin üretimi ve tüketilme şekli, bu besinlerin hangi coğrafyada yetiştiği ve işlendiği, yemeğin hangi mevsimde hazırlandığı ve sunumlarının hangi tarzda yapıldığı gibi birçok faktör bölgeden bölgeye farklılık göstermektedir (Halıcı, 2009; Kaya, 2016). Bu faktörler aynı zamanda beslenme alışkanlıklarının yörelere göre farklılık göstermesinde etkili olmaktadır. Tablo 2.1’de, Türkiye’nin bölgelere göre beslenme alışkanlıkları gösterilmiştir (Işkın, 2016).

Tablo 2.1: Türkiye’de Bölgelere Göre Beslenme Durumları

Bölgeler	Beslenme Alışkanlıkları
Marmara Bölgesi	-Yoğurt ve peynir tüketimi yaygındır. - Fast-Food tüketimi fazladır. -Besin çeşitliliği fazla olduğundan yemek kültürü zengindir.
Akdeniz ve Ege Bölgesi	- Sebze ve meyve tüketimi yaygındır. - Yemeklerde tereyağı ve zeytinyağı tercih edilir - Hamur işleri ve etli yemeklerin tüketimi azdır.

Tablo 2.1: Türkiye’de Bölgelere Göre Beslenme Durumları (devamı)

Bölgeler	Beslenme Alışkanlıkları
Karadeniz Bölgesi	<ul style="list-style-type: none">- Mutfağında et yerine daha çok balık kullanılır.- Yoğurt ve ayran kullanımı yaygındır.- Çeşitli otların kullanımı fazladır.
İç Anadolu Bölgesi	<ul style="list-style-type: none">- Kavurma ve kızartma yöntemleri oldukça fazladır.- Hamur işleri ve et ürünlerinin tüketimi yaygındır.- Turşu ve salamura besin tüketimi yaygındır.
Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi	<ul style="list-style-type: none">- Et ve süt ürünlerinin tüketimi oldukça fazladır.- Sebze ve meyve tüketimi sınırlıdır.- Yağlı besinlerin kullanımı yaygındır

Kaynak: (Işkın, 2016)

Tablo 2.1’e göre doğu kesiminde et tüketiminin fazla olduğu görülmektedir. Ege ve Akdeniz mutfaklarında zeytinyağlı yemeklerin oldukça fazla tüketildiği bilinmektedir. En çok balık tüketiminin Karadeniz Bölgesi’nde olduğu görülürken, İç Anadolu Bölgesi’nde hamur işi tüketimi, Doğu Anadolu Bölgesi’nde ise tahıl tüketimi fazlaca yapılmaktadır.

2.5. Bölgelere Göre Yöresel Mutfak Kültürü ve Farklılıklar

Türk mutfacı kültürü lezzet ve çeşitlilik açısından diğer toplumların yemek kültüründen oldukça farklıdır. Bilgi ve birikim, coğrafi konum, iklim değişikliği, deniz ve göllerin varlığı ve ürün çeşitliliği Türk mutfacının temelini oluşturan önemli faktörlerdir. Ayrıca bulunduğu coğrafi bölgelerin mutfak kültürlerinin birleşmesi ile gelişen Türk mutfak kültürü, içerisinde bulundurduğu yöresel mutfaklar ile zenginleşmektedir (Doğdubay ve Sünnetçioğlu, 2015; Şengül, 2016; Alabacak, 2018). Ülkemizde beslenme alışkanlıkları bölgelere göre farklılık göstermektedir. Ancak kültürel etkileşim nedeniyle bu konuda ortak özellikler söz konusudur ve bazı yemekler her yörede yapılabilmektedir (Alabacak, 2018).

Ankara Ticaret Odası ve Ankara Patent Bürosu tarafından ‘‘Türkiye’nin Lezzet Haritası’’ oluşturulmuştur. Bu haritaya göre bölgeler arasında İç Anadolu bölgesi 455 yiyecek-içecek çeşidiyle ilk sırada yer alırken; 398 yiyecek içecek çeşidiyle Güneydoğu Anadolu Bölgesi ikinci sırada; 397 çeşit yiyecek-içecek çeşidiyle Karadeniz Bölgesi üçüncü sırada yer almaktadır. Marmara ve Akdeniz Bölgesi’nde 184 çeşit, Ege Bölgesi’nde ise 162 çeşit yiyecek ve içeceğin olduğu bulunmuştur (Durlu Özkaya ve Cömert, 2014).

Yukarıda belirtilenler doğrultusunda bölgelere göre oluşan beslenme farklılıkların ortaya koyulabilmesi ve Türk mutfak kültürünün daha iyi anlaşılabilmesi için ülkemizde bulunan yedi ayrı bölgenin mutfak kültürleri incelenmiştir.

2.4.1. Akdeniz Bölgesi

Akdeniz bölgesi yemek kültürünün Batı Akdeniz ve Doğu Akdeniz olarak ayrıldığı ve yemek yeme alışkanlıklarının birbirinden farklı özellik gösterdiği görülmektedir. Batı Akdeniz’de bulunan illerin daha çok İç Anadolu mutfağından esinlendiği ve mutfaklarında hamur işlerinin fazlaca olduğu bilinmektedir. Doğu Akdeniz’de yer alan Kahramanmaraş, Osmaniye, Adana, Hatay ve Mersin illeri Arap mutfak kültüründen etkilenmiş ve bu kültüre ait etli, sebze, baharatlı yapılan birçok yemeği kendi mutfaklarında bulundurmushlardır (Bayrak, 2015; Şengül ve Türkay, 2016).

Buğdayın ilkçağlardan beri Akdeniz Bölgesi’nde yetiştiği bilinmekte olup, Akdeniz bölge mutfağında buğday ürünlerinin kullanımı oldukça yaygındır. Ana yemek daha çok tahıllardan yapılmaktadır. Bu tahıl yemeklerine dolmalar, çorbalar, pilavlar, çörek ve börekler örnek gösterilebilir (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013).

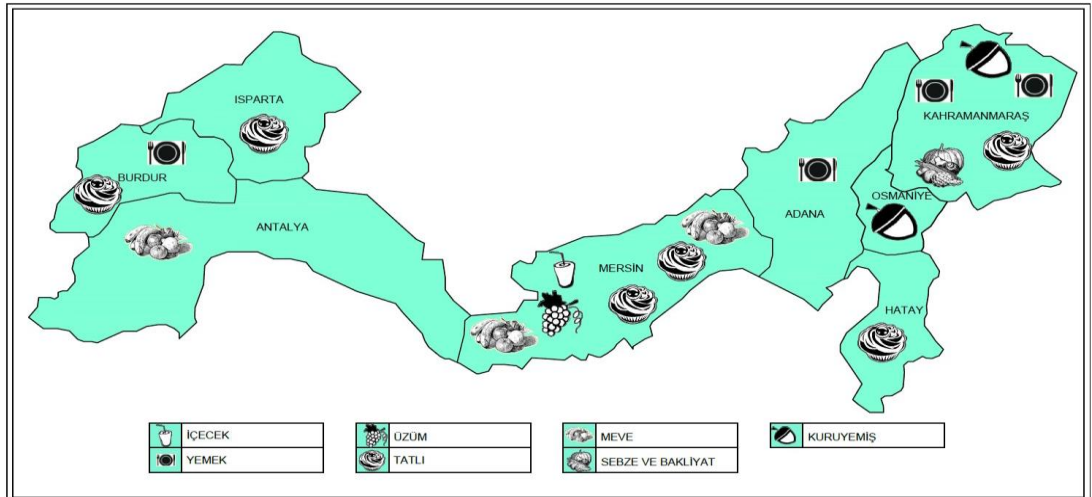
Akdeniz Bölgesi’nin elverişli iklimi ve uygun toprak yapısı sayesinde sebze ve meyve üretimi yaygın görülmektedir. Özellikle Antalya ve çevresi portakal, greyfurt, mandalina ve limon yetiştiriciliğinin en fazla görüldüğü bölge olmakla birlikte yurt içi ve yurt dışı pazarlarına bu bölgeden dağıtım sağlanmaktadır (Şengül, 2016).

Turunçgillerin yanı sıra beyaz pancar, kırmızı pancar, pazı ve bamya bölgede tüketilen önemli sebzeler arasındadır. Sebzelerle yapılan yemekleri sıralayacak olursak; karniyarik, musakka, patlıcan dolma, biber kızartma en fazla tüketilen yemekler arasında gösterilebilir (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013).

Akdeniz Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler bulunmaktadır (www.tpe.gov.tr). Bunlar;

- Adana Kebabı
- Adana İçli Köfte
- Antalya Piyazı
- Burdur Şiş Köfte
- Alanya Güllüklü Çorba
- Mersin Tantunisi
- Tarsus Fındık Lahmacun
- Maraş Dondurması
- Maraş Tarhanası
- Osmaniye Yer Fıstığı
- Antakya Kağıt Kebabı
- Antakya Künefesi'dir.

Şekil 2.2'de Akdeniz Bölgesi'nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.2: 'Akdeniz Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı'

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.2. Ege Bölgesi

Ege Bölgesi'nde yetişen otlar, mutfak kültürünün en önemli unsurlarından biri olmakla birlikte özellikle kıyı kesimlerinde yaygın olarak tüketilmektedir. Bu otlara örnek verecek olursak; ebegümece, hindiba, sarmaşık, deniz börülcesi, sinirotu, marata, kuşotu, kuşkonmaz, su teresi, arapsacı, tarla çakısı, tarla çivisi gibi otlar ilk akla gelenler arasındadır. Bu otlarla yapılan yemeklerin Girit mutfak kültüründen esinlendiği bilinmektedir (Kılıç, 2010; Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015; Şengül, 2016).

Zeytinyağı, Ege Bölgesi mutfak kültürünün vazgeçilmez bir parçasıdır. Ege mutfağıyla özdeşleşen zeytin ve zeytinyağının 2500 yıllık bir geçmişe sahip olduğu İzmir'in Urla ilçesi yakınlarında yer alan Klazomenai'deki kazılarda ortaya çıkarılan 'eski zeytinyağı işliğı' ile kanıtlanmış durumdadır (İzmir İl Kültür Turizm, 2015). Kullanım alanlarının genişliğı ve bölge ekonomisine sağladığı katkının yanı sıra şifalı olduğuna inanılması da zeytin kültürünü Ege'nin mutfağında önemli bir yere taşımaktadır (Şengül, 2016).

Balık ve diğer deniz mahsulleri Ege Bölgesi kıyı kesimlerinde oldukça ön plana çıkan ürünler arasındadır. Özellikle midye dolma, ahtapot ve kalamar gibi deniz ürünleri bölgede yaşanan halk ve dışarıdan gelen turistlerin en çok tercih ettikleri lezzetler arasındadır (Halıcı, 2009; Şengül, 2016).

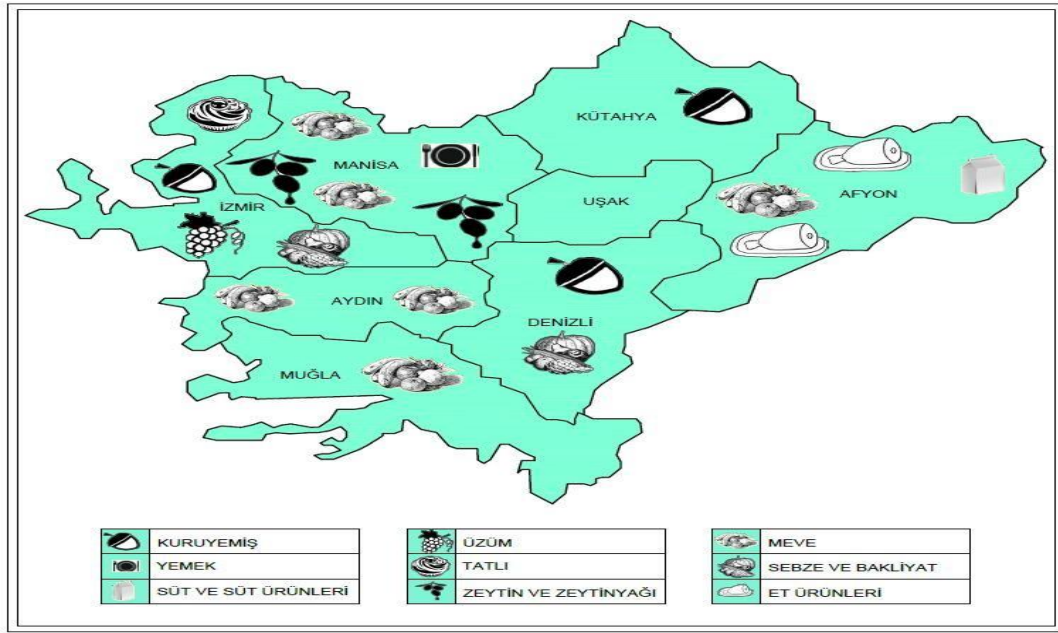
Kıyı kesimden dağlara doğru gidildiğinde daha çok süt ürünleri, et ve hamur işlerinin tüketildiğı görülmektedir. Afyon'da pastırma sucuk, Denizli'de mantı, İzmir'de köfte Ege Bölgesi mutfağında oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır (Halıcı, 2009).

Akdeniz Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Dalama Tandırı
- Aydın İnciri
- Denizli Traverteni
- Bodrum Mandarini
- Güney Ege Zeytinyağları
- Kale Biberi

- Ege İnciri
- Afyon Kaymağı
- Buldan Bezi
- İsabey Çekirdeksizi 'dir.

Şekil 2.3'de Ege Bölgesi'nde coğrafi işaret almış ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.3: 'Ege Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı'

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.3. Marmara Bölgesi

Marmara Bölgesi asıllardır süregelen yoğun göç hareketlerinden ötürü birçok toplumun mutfak kültüründen etkilenmiştir. Karma bir mutfak kültürüne sahip olan Marmara Bölgesi mutfağı aynı zamanda özgün, zengin ve çeşitli bir yemek kültürü sunmaktadır (Sauner, 2008).

İstanbul ve Çanakkale Boğazı'na sahip bu bölgede balıkçılık kültürünün yaygın olmasından ötürü birçok balık ve deniz mahsullerinden yapılmış yemekler bulunmaktadır. Ayrıca bitki örtüsünün tarıma ve hayvancılığa uygun olması sayesinde yemekleri de çeşitlilik kazanmaktadır (Dalagan, 2019).

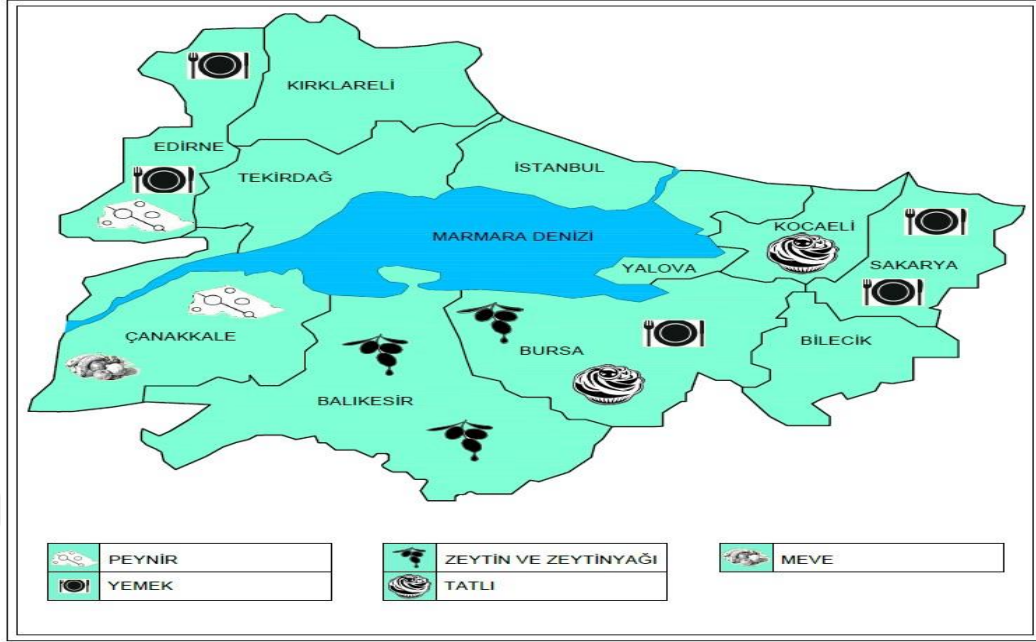
Marmara Bölgesi mutfak kültürüne bakıldığında bölgeler arası farklılık ve çeşitlilik olduğu görülmektedir. Trakya mutfağının yoğurt ve peynir ağırlıklı ürünleri, İstanbul mutfağının kırmızı et ve sebze yemekleri, Bursa ve Çanakkale mutfaklarının zeytinyağlı yemek ve mezeleri, Sakarya, Kocaeli, Yalova'nın hamur işi ve tatlıları yaygın olarak tüketilmektedir (Şengül, 2016).

Marmara ve Ege arasındaki geçişi oluşturan Güney Marmara'da söz edilmesi gereken en önemli lezzet 'tirit' tir. Bunun yanı sıra; Balıkesir mantısı, Kırklareli'nin peyniri, Tekirdağ köftesi ve Edirne tava ciğeri de oldukça meşhurdur.

Marmara Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Adapazarı Beyaz Kestane
- Ayvalık Zeytinyağı
- Bilecek Pazaryeri Helvası
- Bayramiç Beyazı
- Bozüyük Mercimekli Mantısı
- Çukurören Biberi
- Edirne Tava Ciğeri
- Edirne Badem Ezmesi
- Gebze Bayram Çöreği
- Kırklareli Meşe Balı
- Hayrabolu Tatlısı
- İnegöl Köfte
- Meriç Kara Kavunu
- Tekirdağ Köftesi'dir.

Şekil 2.4'te Marmara Bölgesi'nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.4: 'Marmara Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı'

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.4. İç Anadolu Bölgesi

İç Anadolu Bölgesi Türkiye'deki buğday üretiminin en çok olduğu bölgedir. Buğday üretimi kurak ikliminden ötürü bazı yıllar artarken bazı yıllar düşüş göstermektedir. İklimin kuraklık göstermesi bölgede yetişen sebzelerin çeşitliliğini kısıtlamaktadır (Gürsoy, 2013). İklim yapısı ve coğrafi konumu nedeniyle özellikle hayvancılığın ve tarım ürünleri üretiminin yapıldığı bir bölge olarak görülmektedir.

İç Anadolu Bölgesi yemek kültüründe, çeşitli hamur işleri bölge mutfağında önemli yer tutmaktadır. Su böreği, mantı, gözleme en çok yapılan hamur işleri arasında yer almaktadır. Ayrıca koyun eti, bulgur, yoğurt ve sebzeler (patates, patlıcan, taze fasulye) de yaygın olarak kullanılan ürünler arasındadır (Halıcı, 2009; TUİK, 2013).

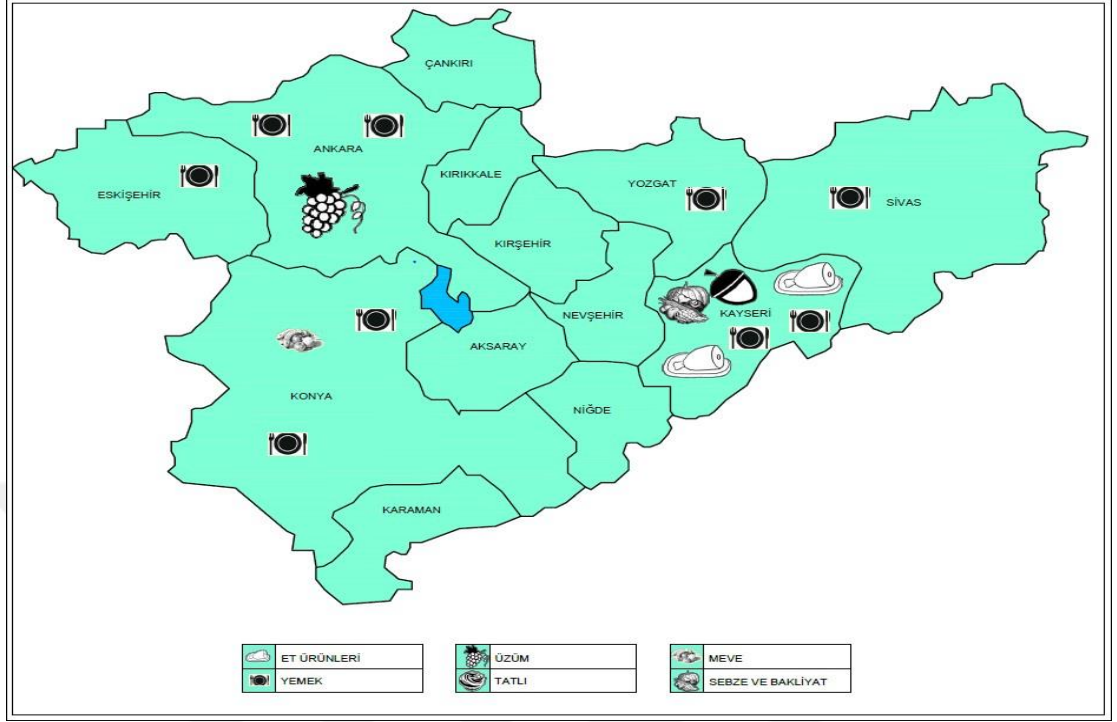
İç Anadolu mutfağının lezzetlerini en iyi temsil eden illerinden biri de Kayseri'dir. Kayseri mutfağının en önemli ürünleri arasında pastırma ve sucuk gelmektedir. Orta Asya'dan gelen Türklerin etkisiyle birlikte özellikle Kayseri mutfağında önemli bir

yer edinen Kayseri pastırmasına asıl lezzetini veren malzeme çemen olarak bilinmektedir (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013).

İç Anadolu Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Çankırı Küpecik Peyniri
- Çankırı Tutmaç Çorbası
- Çankırı Höşmerim Tatlısı
- Erdivan Yağlı Böreği
- Akyurt Tandır Böreği
- Kayseri Mantısı
- Kayseri Pastırması
- Sivas Köftesi
- Arabaşı Çorbası
- Ankara Çubuk Turşusu
- Divriği Pilavı
- Kırıkkale Keskin Tava
- Kırşehir Çullaması
- Nevşehir Testi Kebabı
- Niğde Tahinlisi
- Karaman Divle Obruğu Tulum Peyniri'dir.

Şekil 2.5'te İç Anadolu Bölgesi'nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.5: 'İç Anadolu Bölgesi'nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı'

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.5. Doğu Anadolu Bölgesi

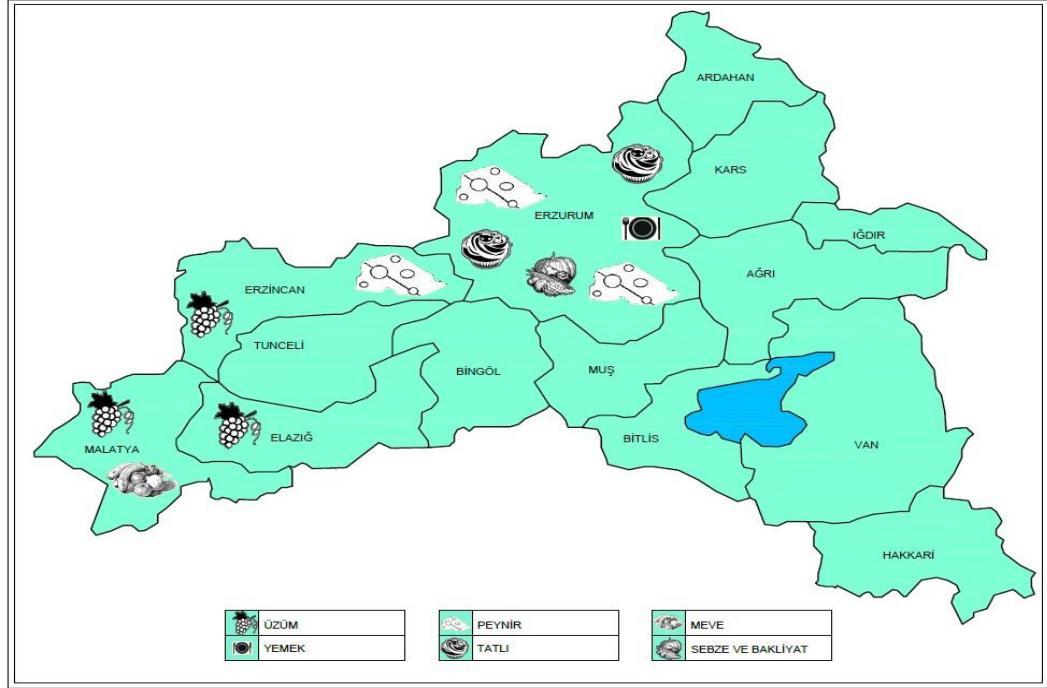
Hayvancılığın yaygın olduğu Doğu Anadolu Bölgesi mutfağında et ve et ürünleriyle yapılan yemek çeşitlilikleri ön plana çıkmaktadır (Dalagan, 2019). Et ürünlerinin yanı sıra süt ve süt ürünlerinden yapılan yoğurtlu yemek ve çorba türleri de yer almaktadır (Serçeoğlu, 2014). Ayran çorbası, yoğurtlu bulgur köftesi, küt köftesi bu yemeklerin başında gelmektedir (Cebeci, 2019).

Doğu Anadolu Bölgesi mutfağında peynir önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda bölgenin geçim kaynakları arasında bulunan peynir ve çeşitleri severek tüketilmektedir (Şengül, 2016). Erzincan tulum peyniri ve Van otlı peyniri en çok tüketilen peynir çeşitleri arasında bulunmaktadır (Sabbağ ve Boğan, 2019).

Doğu Anadolu Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Ağm Leblebisi
- Ardahan iek Balı
- Bingöl Çobantaşı Kavurması
- Bitlik Büryan Kebabı
- Çemişgezek Ulukale Dutu
- Doğubayazıt Köftesi
- Elazığ Orciği
- Erciş Üzümlü
- Erzincan Kesme Kadayıfı
- Erzincan Tulum Peyniri
- Erzurum Kadayıf Dolması
- Hakkari Kırıs
- Hakkari Doğaba
- İğdır Aşı orbası
- İğdır Bozbaş Yemeği
- İğdır Taş Köfte Yemeği
- Oltu Cağ Kebabı'dır.

Şekil 2.6’da Doğu Anadolu Bölgesi’nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.6: ‘Doğu Anadolu Bölgesi’nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı’

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.6. Güneydoğu Anadolu Bölgesi

Güneydoğu Anadolu mutfak kültürünün oluşumuna etki eden en önemli faktörler arasında iklimi ve coğrafi şekilleri gelmektedir. Bu topraklarda yetiştirilen tahıllar, mercimek, nohut, pirinç gibi bakliyatlar, zeytin, Antep fıstığı, sebze ve meyvelerden elde edilen ürünler bölge mutfağının önemli kısmını oluşturmaktadır. Bölge mutfağının en önemli öğeleri arasında yer alan pirinç, bölgede pilav çeşitliliğine zenginlik katmıştır (Halıcı, 2015).

Güneydoğu Anadolu mutfacı kültüründe baharatlı yiyecekler oldukça yaygındır (Cebeci, 2019). Türkiye’nin en lezzetli kebab çeşitleriyle bilinen Güneydoğu Anadolu Bölgesi Türk kebabçılığın en önemli temsili haline gelmiştir.

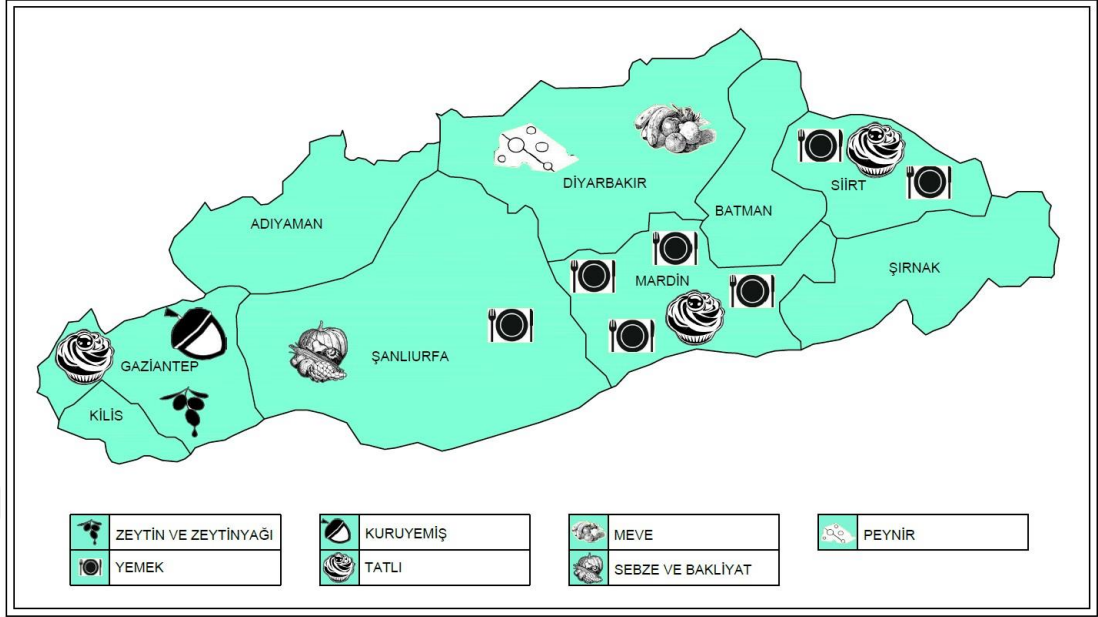
Yemek çeşitliliğiyle en zengin bölgeler arasına giren Güneydoğu Anadolu Bölgesi, tatlı lezzetleri ve çeşitliliğiyle de oldukça ünlüdür. Antep baklavası, Katmer, Burma

kadayıf ve Nuriye tatlısı bilinen tatlı lezzetleri arasındadır (Alabacak, 2018; Şengül, 2016).

Güneydoğu Anadolu Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Adıyaman Çiğköfte
- Antep Nakışlı Dolma
- Batman Şam Böreği
- Birecik Patlıcanı
- Cennet Çamuru
- Cizre Luzine Tatlısı
- Kilis Kaymaklı Kırma Künefe
- Kilis Katmeri
- Diyarbakır Karpuzu
- Mardin Kaburga Dolması
- Mardin Kiliçe Çöreği
- Mardin İçliköfte
- Siirt Büryan Kebabı
- Siirt Perde Pilavı
- Pervari Balı'dır.

Şekil 2.7’de Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.7: ‘Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı’

Kaynak: Şengül, 2016

2.4.7. Karadeniz Bölgesi

Karadeniz Bölge mutfağı geçmişten günümüze diğer kültürlerden en az etkilenen, kendine has yapısını koruyan ender mutfaklardan biri olmuştur. Bölge; Orta, Doğu ve Batı Karadeniz olarak ayrılmakta olup bu bölgelerde mutfak kültürüne has yiyecekler olduğu gibi; iklim şartları, toprak yapısı ve şehirlerde yaşayan kişilerin etnik özellikleri de farklılık göstermektedir (Şengül, 2016).

Bölgede tarım için elverişli düzlük alanların sınırlı olmasından ötürü yerleşim oldukça zor şartlarda gerçekleşmiş olmasına rağmen bölge mutfağında sebze yemekleri oldukça yaygın kullanılmaktadır (Bilmez, 2022).

Karadeniz Bölgesi birçok nehrin bölgeye dökülmesi sayesinde balık rezervi için önemli bir konuma sahiptir. Balıkçılığın en önemli geçim kaynağı olarak kullanıldığı bölgede balıktan yapılmış pilav, çorba ve börek gibi çeşitli yemekler mutfak kültüründe önemli bir yere sahiptir (Düzgüneş, 2010). Hamsili ekmek, hamsili pide,

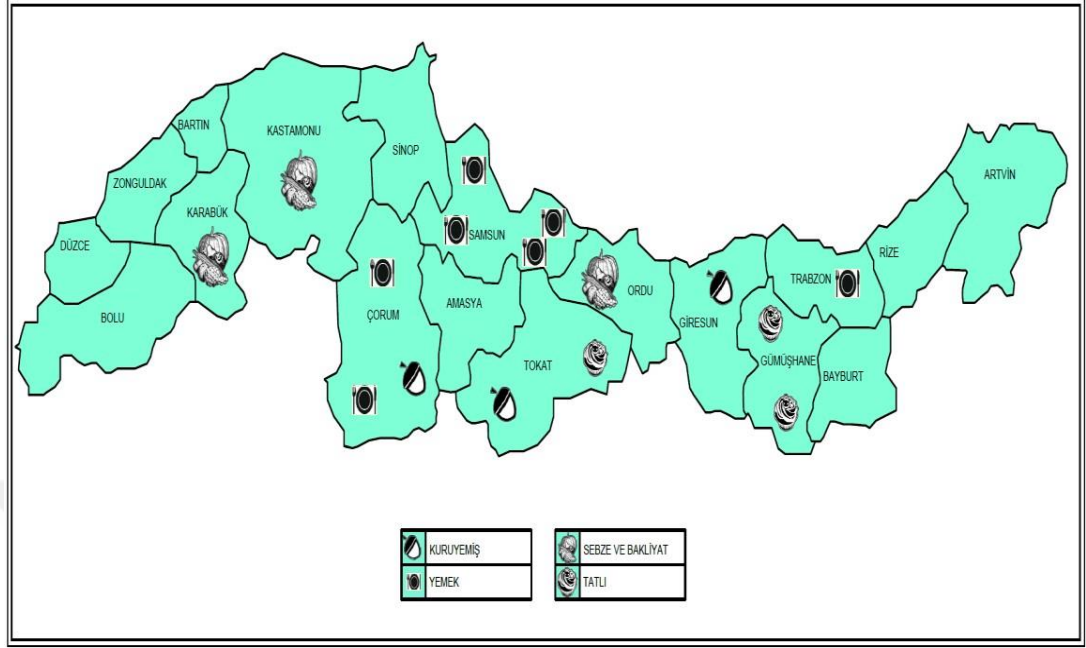
hamsili pilav, hamsi böreği en çok tercih edilen yemekler arasında gösterilebilir (Alabacak, 2018).

Bölge mutfağında mısır unu ve karalahanadan yapılan yemekler oldukça yaygındır (Ertaş ve Gezmen-Karadağ, 2013). Karalahana sarması ve çorbası Karadeniz mutfağında önemli bir yere sahip olmuştur (Cesur ve Avcıkurt, 2018). Ayrıca çayın başkentini olarak bilinen Karadeniz bölgesi çay ve fındık üretiminin en çok yapıldığı bölgedir (Zencir, 2016).

Karadeniz Bölgesinde TPE tarafından yapılan değerlendirmeler sonucunda coğrafi işaret alan ürünler (www.tpe.gov.tr);

- Akçaabat Köftesi
- Amasya Baklalı Dolması
- Bafra Pidesi
- Bartın Ağda Tatlısı
- Bartın Tatlı Böreği
- Bayburt Tatlı Çorba
- Çorum Leblebisi
- Giresin Tombul Fındığı
- Görele Dondurması
- Gümüşhane Deleme Peyniri
- Hatila Balı
- Hopa Laz Böreği
- Ordu Dürme Turşusu
- Ordu Yayla Pancarı
- Safranbolu Lokumu
- Samsun Simidi
- Samsun Terme Pidesi
- Tokat Zile Pekmezi

Şekil 2.8’de Karadeniz Bölgesi’nde coğrafi işaret alan ürünlerin illere göre dağılımı gösterilmiştir.



Şekil 2.8: ‘Karadeniz Bölgesi’nde Coğrafi İşaret Alan Ürünlerin İllere Göre Dağılımı’

Kaynak: Şengül, 2016

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE METOT

Bu çalışma, Şubat- Haziran 2023 tarihlerinde İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde okuyan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinden yapıldı. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerine gönüllülük esası kapsamında Google formlar üzerinden oluşturulan online anket uygulandı.

3.1. Araştırmanın Amacı ve Modeli

Çalışma, üniversite öğrencilerinin yöresel mutfak kültürüne bağlı olarak besinsel tercihlerinin değerlendirilmesi amacıyla yürütüldü. Araştırmada İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde okuyan lisans öğrencilerine Şubat 2023 – Haziran 2023 tarihleri arasında ülkede yaşanan deprem nedeniyle yüz yüze olarak ulaşılamayıp, anketler online olarak uygulandı. Çalışma tanımlayıcı, ilişki kurmalı ve kesitsel bir çalışma türüdür.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim görmekte olan 821 kişi evren kabul edilmek üzere çalışma planlandı. Örneklem sayısı evreni belli olan örneklem hesaplama yöntemi kullanılarak en az 260 kişi olarak belirlendi. Ancak online anketlerde 230 öğrenciye ulaşılabildi.

$$n = \frac{N \cdot t^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + t^2 \cdot p \cdot q}$$

N= Evrendeki kişi sayısı

n= Örneklem büyüklüğü

p= Olayın görülme sıklığı (sabit değer 0,50)

q= Olayın görülmemesi sıklığı (sabit değer 0,50)

t= % 95 güven aralığı için t tablo değeri (Sabit değer 1,96)

d= Araştırmacı tarafından kabul edilen hata payı

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Çalışma, bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Toplanan veriler 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınarak, her türlü yükümlülük özenle yerine getirildi. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup katılımcıların aleyhine kullanılmadı. Veriler demografik özellikler, sağlık durumu, antropometrik ölçümler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve fiziksel aktivite bölümlerinden oluşan anket formu ile toplandı. Besin tüketim kaydı verileri, online anket tekniği uygulanmasından dolayı çalışmaya dahil edilmedi.

3.3.1. Demografik Özellikler

Anketin girişinde öğrencilere yaşı, cinsiyeti, okuduğu bölüm, kimle kaldığı, hangi bölgeden geldiği (memleketi) gibi demografik özellikler soruldu.

3.3.2. Antropometrik Verilerin Değerlendirilmesi

Öğrencilerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları beyanlara göre kayda alındı. Öğrencilerin BKİ değerleri, araştırmacı tarafından vücut ağırlıklarının (kg), boy uzunluklarının metre karesine bölünmesi ile [vücut ağırlığı(kg)/boy² (m)] hesaplandı (WHO, 2004).

3.3.3. Sağlık Durumu

Anketin üçüncü kısmında sağlık durumlarının belirlenmesinde; sağlık sorunu, ilaç ve besin takviyesi kullanımları, diyet yapma durumu, sigara ve alkol tüketimleri sorgulandı.

3.3.4. Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi edinmek için günlük ana öğün sayısı, öğün atlama durumu, öğün atlama nedeni, öğünlerde tükettikleri temel besin grupları, öğünlerde tükettikleri yöresel yemek türleri, yemeklere tuz atma durumu, gece yeme alışkanlığı durumu, su tüketim durumu gibi sorular ankette yer almakta idi.

3.3.5. Besin Tüketim Sıklığı

Öğrencilerin besin tüketim sıklığını ölçmek için süt ürünleri, et grubuna ait besin, kuru baklagil, sebze ve meyve, ekmek, tahıl, gazlı/alkollü/kafeinli içecek ve fast food tüketimi tek tek soruldu. Her bir besin grubu için her gün, haftada 3-4 gün, haftada 1-2 gün, 15 günde 1, ayda 1 ve hiç olacak şekilde sıklık seçenekleri sunuldu.

3.3.6. Fiziksel Aktivite Durumu

Öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarını öğrenmek için düzenli spor yapma durumu, günlük yapılan fiziksel aktivite süresi, günlük yapılan fiziksel aktivite türü, okula gidiş şekli, günlük televizyon izleme süresi ve günlük internet kullanımı süresi soruları soruldu.

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Her bir katılımcı için ankete verdikleri cevaplardan verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenerek, örneklem sayısının 30'dan büyük olması nedeniyle Kolmogorov-Smirnov methodu ile test edildi. Veri kümesindeki değişkenlerin normallik göstermediği durumlarda iki kategorili değişkenlerde Mann-Whitney U testi, ikiden fazla kategorilerde ise Kruskal-Wallis H testi kullanıldı. Kategorik verilerin analizinde ki-kare testi kullanıldı. Örneklem sayısı <5 olan hücre sayısının %20 ve daha az olduğu durumlarda Pearson Ki-Kare Test; %20'den büyük olduğu durumlarda, en küçük teorik frekans değerine bakıldı. Bu değere göre; en küçük teorik frekans değeri 25 den büyük ise Pearson Ki-Kare Test, 5 ile 25 arasında olduğunda Yate's Ki-Kare Test, 5'den küçük olduğu durumlarda ise Fischer Exact Test anlamlılık

değerleri baz alınarak değerlendirmeler yapıldı. Analizlerin anlamlılık düzeyi %95 olarak belirlendi. Analizlerde SPSS Statistics 26.0 kullanıldı.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

“Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfak Kültürüne Bağlı Olarak Besinsel Tercihlerinin Değerlendirilmesi” konulu bu çalışma İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi’nde eğitim görmekte olan 230 öğrenci üzerinde yapıldı. Çalışmadan elde edilen veriler aşağıda yer almaktadır.

4.1. Katılımcıların Genel Özellikleri

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Genel Özellikler		n	%
Cinsiyet	Erkek	13	5.7
	Kadın	217	94.3
	Toplam	230	100
Bölüm	Beslenme ve Diyetetik	210	91.3
	Diğer Bölümler	20	8.7
	Toplam	230	100
Yaşanılan Yer	Aile ile Birlikte	154	67.0
	Tek Başına	21	9.1
	Arkadaşı ile Birlikte	22	9.6
	Yurt	29	12.6
	Diğer	4	1.7
	Toplam	230	100
Gelinen Bölge	Akdeniz	10	4.3
	Karadeniz	21	9.1
	Ege	5	2.2
	Marmara	124	53.9
	İç Anadolu	21	9.1
	Doğu Anadolu	27	11.7
Güney Doğu Anadolu	22	9.6	

Tablo 4.1: Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Değerlendirilmesi (devamı)

Genel Özellikler		n	%
Gelinen Bölge	Toplam	230	100

Tablo 4.1’de öğrencilerin demografik özellikleri verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin çoğunluğunu (%91,3) beslenme ve diyetetik bölümü öğrencileri oluşturmakta olup, cinsiyet olarak incelendiğinde %94,3’ünü kadınların, %5,7’sini erkeklerin oluşturduğu belirlenmiştir. Yaşanılan yer durumu incelendiğinde; en çoğunun (%67,0) ailesiyle birlikte yaşadıkları görülmektedir. Öğrencilerin memleketlerine göre dağılımları incelendiğinde ise; en çoğunun (%53,9) Marmara Bölgesi, en azının ise (%2,2’) ise Ege Bölgesi kökenli oldukları tespit edildi.

4.2. Katılımcıların Genel Sağlık Durumu

Tablo 4.2: Katılımcıların Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi

Sağlık Durumu		n	%
Kronik Hastalık	Kalp-Damar Hastalıkları	2	0.9
	Diyabet	2	0.9
	Tiroid Hastalıkları	5	2.2
	Akciğer Hastalıkları	5	2.2
	Böbrek Hastalıkları	2	0.9
	Nörolojik Hastalıklar	3	1.3
	Diğer	20	8.7
	Kronik Hastalığım Yok	191	83.0
Toplam		230	100
Beslenme Programı Uygulama	Evet	65	28.3
	Hayır	165	71.7
	Toplam	230	100

Tablo 4.2: Katılımcıların Sağlık Durumlarının Değerlendirilmesi (devamı)

Sağlık Durumu		n	%
Beslenme Programı Amacı	Zayıflamak İçin	25	10.9
	Sağlık İçin	36	15.7
	Hastalık Nedeniyle	4	1.7
	Diyet Yapmıyorum	165	71.7
	Toplam	230	100
Kullanılan İlaç	Evet	30	13.0
	Hayır	200	87.0
	Toplam	230	100
Besin Takviye Kullanım Durumu	Evet	68	29.6
	Hayır	162	70.4
	Toplam	230	100
Kullanılan Takviyeler	B12 Kullanımı	13	5.7
	C Vitamini Kullanımı	11	4.8
	D Vitamini Kullanımı	27	11.7
	Kollajen Kullanımı	1	0.4
	Diğer Besin Takviye	36	15.7
	Sigara Kullanımı	51	22.2
Alkol Kullanımı	30	13.0	

Tablo 4.2’de araştırmaya katılan öğrencilerin 39’unun geçirmiş olduğu kronik rahatsızlığının bulunduğu bulunmuştur. Mevcut olan kronik hastalıklara bakılacak olursa; çalışmaya katılan öğrencilerin %8,7’sinde diğer hastalıklar mevcut iken %1,3’ünde nörolojik hastalıkların olduğu tespit edildi. Öğrencilerin %13’ün düzenli olarak ilaç ve %29,6’sı besin takviyesi kullanmaktadır. Besin takviyesi kullanan öğrencilerin %11’i D vitamini, %4,8’i C vitamini kullanmaktadır. Öğrencilerin %28,3’ünün diyet programı uyguladığı, uygulayanların %15,7’sinin sağlıklı olmak

için, %1,7'sinin hastalık nedeniyle uyguladığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin %22,2'sinin sigara, %13'ünün ise alkol kullandığı belirlendi.

4.3. Katılımcıların Beslenme Durumları

Tablo 4.3: Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları		n	%
Öğün Sayısı	2	114	49.6
	3	97	42.2
	4 ve Üzeri	19	8.3
	Toplam	230	100
Öğün Atlama Durumu	Evet	61	26.5
	Hayır	35	15.2
	Bazen	134	58.3
	Toplam	230	100
Atlanan Öğün	Kahvaltı	54	23.5
	Öğle	97	42.2
	Akşam	44	19.1
Öğün Atlama Nedenleri	Kilo Vermek	10	4.3
	İştahsızlık	22	9.6
	Zaman Yetersizliği	54	23.5
	Canı İstemediği İçin	62	27.0
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	30	13.0
	Diğer	14	6.1
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	132	57.4
	Hayır	23	10.0
	Bazen	75	32.6
	Toplam	230	100
Ara Öğün Yapma Saati	Kuşluk	18	7.8
	İkinci	118	51.3
	Gece	61	26.5

Tablo 4.3: Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		n	%
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	25	10.9
	Hayır	107	46.5
	Bazen	98	42.6
	Toplam	230	100
Su Tüketimi	2 Litreden Az	134	58.3
	2-3 Litre	80	34.8
	3 litre ve fazlası	16	7.0
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	34	14.8
	Hayır	196	85.2
	Toplam	230	100
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	114	49.6
	Hayır	116	50.4
	Toplam	230	100

Katılımcıların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde; çoğunun (%49,6) günlük 2 öğün yaptıkları belirlendi. Öğrencilerin %58,3'ünün bazen öğün atladığı, %42,2'sinin öğle öğününü atladığı, öğün atlayan öğrencilerin %27'sinin canı istemediği için öğün atladığı tespit edildi. %57,4'ünün ara öğün yaptığı, %51,3'ünün ikindi vakti ara öğün yaptığı, %46,5'inin yediği yemeklerin kalorisine dikkat etmediği, %58,3'ünün 2 litreden az su tükettiği, %14,8'inin yemeklerin tadına bakmadan tuz attığı, %50,4'ünün ise gece yeme alışkanlığının olmadığı saptandı (Tablo 4.3).

Tablo 4.4: Katılımcıların Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri

Yöresel Tercihler		n	%
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	157	68.3
	Kahvaltı Türleri	16	7.0
	Paketli/Hazır Gıdalar	10	4.3
	Kalorisi Düşük Ürünler	41	17.8

Tablo 4.4: Katılımcıların Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri (devamı)

Yöresel Tercihler		n	%
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Diğer	6	2.6
	Toplam	230	100
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	107	46.5
	Yüksek Yağlı Besinler	14	6.1
	Yüksek CHO	70	30.4
	Taze Sebze ve Meyveler	39	17.0
	Toplam	230	100
Yöreden Etkilenme	Evet	87	37.8
	Hayır	54	23.5
	Bazen	89	38.7
	Toplam	230	100

Tablo 4.4'e göre; çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunun (%87) beslenmesinde buldukları yöreden etkilendikleri görülmektedir. Katılımcıların %68,3'ü öğünlerde en çok yöresel ev yemeklerini tercih ederken, %17,8'inin kalorisi düşük ürünleri, %7'sinin kahvaltı türlerini, %4,3'ünün hazır gıdaları tercih ettiği bulundu. Öğrencilerin çoğunlukla (%46,5) temel besin grubunun yüksek protein içerikli besinlere dayalı olduğu, azının ise (%6,1) yüksek yağlı besinlere dayalı olduğu belirlendi.

Tablo 4.5: Katılımcıların Besin Tüketim Sıklıkları

Besin Tüketim Sıklığı		Her Gün	Haftada 3-5 Kez	Haftada 1-2 Kez	İki Haftada 1 Kez	Ayda 1 Kez	Hiç
Süt Sıklık	n	88	62	58	12	2	8
	%	38.3	27.0	25.2	5.2	0.9	3.5
Et Sıklık	n	55	78	86	8	1	2
	%	23.9	33.9	37.4	3.5	0.4	0.9

Tablo 4.5: Katılımcıların Besin Tüketim Sıklıkları (devamı)

Besin Tüketim Sıklığı		Her Gün	Haftada 3-5 Kez	Haftada 1-2 Kez	İki Haftada 1 Kez	Ayda 1 Kez	Hiç
Kuru Baklagil Sıklık	n	4	45	134	35	9	3
	%	1.7	19.6	58,3	15.2	3.9	1.3
Sebze Sıklık	n	60	81	79	7	1	2
	%	26.1	35.2	34,3	3	0.4	0.9
Meyve Sıklık	n	64	67	69	18	8	4
	%	27.8	29.1	30	7.8	3.5	1.7
Ekmek Sıklık	n	148	33	29	8	5	7
	%	64.3	14.3	12,6	3.5	2.2	3.0
Tahıl Sıklık	n	36	71	102	16	3	2
	%	15.7	30.9	44,3	7.0	1.3	0.9
Gazlı İçecek Sıklık	n	11	28	47	42	49	53
	%	4.8	12.2	20,4	18.3	21.3	23.0
Şekerli İçecek Sıklık	n	7	16	52	47	44	64
	%	3.0	7	22.6	20.4	19.1	27.8
Alkol Sıklık	n	0	2	7	5	16	200
	%	0.0	0.9	3.0	2.2	7.0	87.0
Çay Kahve Sıklık	n	189	21	12	3	2	3
	%	82.2	9.1	5.2	1.3	0.9	1.3
Fast Food Sıklık	n	11	27	64	55	58	15
	%	4.8	11.7	27.8	23.9	25.2	6.5

Tablo 4.5'te çalışmaya katılan öğrencilerin, %38,3'ünün her gün süt ve süt ürünleri %37,4'ünün haftada 1-2 kez et ve et ürünleri tükettikleri belirlendi. Katılımcıların %64,3'ü her gün ekmek tüketirken, kuru baklagil (%58,3) ve tahıl grubu (%44,3) için en yaygın tüketim sıklığı yanıtının haftada 1-2 kez olduğu belirlendi. Araştırmaya katılan öğrencilerin %30'unun haftada 1-2 kez meyve, %35,2'sinin haftada 3-5 kez sebze tükettikleri saptandı. Öğrencilerin %23'ü gazlı içeceği, %27,8' şekerli içeceği, %87'si alkolü hiçbir zaman tüketmediği, %82,2'sinin ise çay ve kahveyi her gün tükettikleri tespit edildi. Ayrıca öğrencilerin %27,8'inin fast food tüketiminin haftada 1-2 kez olduğu saptandı.

4.4. Katılımcıların Antropometrik Özellikleri

Tablo 4.6: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Antropometrik Ölçümler	n	Ortalama	Standart Sapma (ss)	Minimum	Maximum
Boy (cm)	230	165.51	6.47	150	187
Kilo (kg)	230	60.45	12.3	42	110
BKİ (kg/m ²)	230	21.98	3.66	14.7	38.1

Öğrencilerin boy uzunluğu minimum 150 cm, maksimum 187 cm olup, ortalaması 165,51 cm olarak saptanmıştır. Vücut ağırlıkları 42 ile 110 kg arasında değişmekte olup ortalaması 60,45 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin BKİ değerleri incelendiğinde ise; en düşük BKİ değerinin 14,7, en yüksek BKİ değerinin 38,1 ve ortalama BKİ değerinin ise 22 olduğu tespit edildi.

4.5. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumları

Tablo 4.7: Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Fiziksel Aktivite Durumları	n	%	
Düzenli Spor	Evet	73	31.7
	Hayır	157	68.3
	Toplam	230	100
Aktivite Süresi	30 dk.'dan Az	17	7.4
	30 dk-1 Saat	35	15.2
	1-2 Saat	18	7.8
	2-3 Saat	3	1.3
	Spor Yapmıyor	157	68.3
	Toplam	230	100
Aktivite Türü	Bireysel	69	30.0
	Takım	4	1.7
	Spor Yapmıyor	157	68.3
	Toplam	230	100
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	54	23.5

Tablo 4.7: Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi
(devamı)

Fiziksel Aktivite Durumları		n	%
Okula Gidiş Şekli	Araç	176	76.5
	Toplam	230	100
Tv İzleme Süresi	Hiç	93	40.4
	30 dk -2 Saat	104	45.2
	Günde 3-4 Saat	25	10.9
	Günde 5 Saatten Fazla	8	3.5
	Toplam	230	100
	30 dk -2 Saat	32	13.9
İnternet Kullanım Süresi	Günde 3-4 Saat	112	48.7
	Günde 5 Saatten Fazla	86	37.4
	Toplam	230	100
	30 dk -2 Saat	32	13.9

Araştırmaya katılan öğrencilerin %68,3'ünün düzenli spor yapmadığı, yapanların %15,2'sinin 30 dk – 1 saat aralığında spor yaptığı, %30'unun bireysel sporları yaptığı tespit edildi. Katılımcıların çoğunun (%76,5) okula araçla gittiği belirlendi. Öğrencilerin %45,2'sinin günde 30 dk- 2 saat tv izlediği, %37,4'ünün günde 5 saatten fazla internet kullandığı saptandı.

4.6. Katılımcıların Cinsiyete Göre Değişkenlerinin İncelenmesi

Tablo 4.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları		Cinsiyet		Toplam	p	
		Erkek	Kadın			
Öğün Sayısı	2	n	6	108	114	0.683
		%	46.2	49.8	49.6	
	3	n	5	92	97	
		%	38.5	42.4	42.2	
	4 ve Üzeri	n	2	17	19	
		%	15.4	7.8	8.3	

Tablo 4.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları			Cinsiyet		Toplam	p
			Erkek	Kadın		
Öğün Atlama Durumu	Evet	n	7	54	61	0.095
		%	53.8	24.9	26.5	
	Hayır	n	1	34	35	
		%	7.7	15.7	15.2	
	Bazen	n	5	129	134	
		%	38.5	59.4	58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n	4	50	54	0.838
		%	33.3	27.3	27.7	
	Öğle	n	6	91	97	
		%	50.0	49.7	49.7	
	Akşam	n	2	42	44	
		%	16.7	23.0	22.6	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	0	10	10	0.166
		%	0.0	5.6	5.2	
	İştahsızlık	n	0	22	22	
		%	0.0	12.2	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	6	48	54	
		%	50.0	26.7	28.1	
	Canı İstemediği İçin	n	3	59	62	
		%	25.0	32.8	32.3	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	1	29	30	
		%	8.3	16.1	15.6	
Diğer	n	2	12	14		
	%	16.7	6.7	7.3		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	6	126	132	0.668
		%	46.2	58.1	57.4	
	Hayır	n	2	21	23	
		%	15.4	9.7	10.0	
	Bazen	n	5	70	75	
		%	38.5	32.3	32.6	
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	0	18	18	0.022*
		%	0.0	9.6	9.1	
	İkinci	n	3	115	118	
		%	30.0	61.5	59.9	
	Gece	n	7	54	61	
		%	70.0	28.9	31.0	

Tablo 4.8: Katılımcıların Cinsiyete Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları			Cinsiyet		Toplam	p
			Erkek	Kadın		
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	0	2	2	0.082
		%	0.0	5.7	5.3	
	İştahsızlık	n	0	2	2	
		%	0.0	5.7	5.3	
	Zaman Yetersizliği	n	2	3	5	
		%	66.7	8.6	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	0	17	17	
		%	0.0	48.6	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	1	3	4	
		%	33.3	8.6	10.5	
Diğer	n	0	8	8		
	%	0.0	22.9	21.1		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	2	23	25	0.644
		%	15.4	10.6	10.9	
	Hayır	n	7	100	107	
		%	53.8	46.1	46.5	
	Bazen	n	4	94	98	
		%	30.8	43.3	42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	2	132	134	0.003*
		%	15.4	60.8	58.3	
	2-3 Litre	n	8	72	80	
		%	61.5	33.2	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	3	13	16	
		%	23.1	6.0	7.0	
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n	2	32	34	1.000
		%	15.4	14.7	14.8	
	Hayır	n	11	185	196	
		%	84.6	85.3	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	10	104	114	0.081
		%	76.9	47.9	49.6	
	Hayır	n	3	113	116	
		%	23.1	52.1	50.4	

p<0,05 Pearson Kikare Testi

** Fisher Exact Testi*

Tablo 4.8’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğün yapma saati arasında anlamlı ilişki olduğu belirlendi ($p<0,05$). Kadınların çoğunlukla (%61,5) ikindide ara öğün yaparken erkekler çoğunlukla (%70) gece ara öğün yapmaktadırlar. Öğrencilerin cinsiyeti ile su tüketim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulundu ($p<0,05$). Kadınların çoğunluğunun (%60,8) 2 litreden az su

tüketirken, erkeklerin çoğunluğunun (%61,5) 2-3 litre arasında su tüketimlerinin olduğu belirlendi.

Tablo 4.9: Cinsiyete Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri

Yöresel Tercihler		Cinsiyet		Toplam	p	
		Erkek	Kadın			
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n	8	149	157	0.551
		%	61.5	68.7	68.3	
	Kahvaltı Türleri	n	1	15	16	
		%	7.7	6.9	7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n	0	10	10	
		%	0.0	4.6	4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n	4	37	41	
		%	30.8	17.1	17.8	
	Diğer	n	0	6	6	
	%	0.0	2.8	2.6		
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n	6	101	107	0.518
		%	46.2	46.5	46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n	2	12	14	
		%	15.4	5.5	6.1	
	Yüksek CHO	n	4	66	70	
	%	30.8	30.4	30.4		
Taze Sebze ve Meyveler	n	1	38	39		
	%	7.7	17.5	17.0		
Yöreden Etkilenme	Evet	n	2	85	87	0.037*
		%	15.4	39.2	37.8	
	Hayır	n	7	47	54	
		%	53.8	21.7	23.5	
	Bazen	n	4	85	89	
	%	30.8	39.2	38.7		

$p < 0,05$ Fisher Exact Testi

Araştırmaya katılan öğrencilerin yemek tercihlerinde yöreden etkilenme durumları cinsiyete göre anlamlı olarak ilişkilidir ($p < 0,05$). Erkekler çoğunlukla (%53,8) yemek tercihlerinde yöreden etkilenmezken, kadınların çoğunluğu (%39,2) etkilenmekte veya bazen etkilenmektedir. Diğer yöresel tercihler ile cinsiyet arasında bir farklılaşma görülmemiştir ($p > 0,05$)

Tablo 4.10: Katılımcıların Cinsiyete Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı

Yemek Türü Tercihi	Etili Yöresel Yemekler	Sebzeli Yöresel Yemekler	Yağlı Yöresel Yemekler	Yoğurtlu Yöresel Yemekler	Kızartma Türü Yöresel Yemekler	Sakatat İçerikli Yöresel Yemekleri	Hamur İşi Yöresel Yemekler	Baklagil İçerikli Yöresel Yemekler
Erkek	<i>n</i> 5 % 83.3	3 50.0	2 33.3	1 16.7	4 66.7	1 16.7	3 50.0	1 16.7
Kadın	<i>n</i> 108 % 62.4	96 55.5	32 18.5	52 30.1	26 15.0	15 8.7	70 40.5	31 17.9
Toplam	<i>n</i> 113	99	34	53	30	16	73	32

Katılımcıların cinsiyete göre tercih ettikleri yemeklerin dağılımına bakıldığında veri gruplarında düşük değerlerin bulunması, p değerinin hesaplanmasını istatistiksel olarak mümkün kılmadığı için analiz edilemedi. Bu nedenle sadece tanımlayıcı tablo yapıldı. Tablo 4.12'ye göre etli yöresel yemeklerin kadınlarda ve erkeklerde sırasıyla en çok tercih edilen yemek olduğu belirlendi. (%62,4; %83,3). Kadınlara ve erkeklerin en az tercih ettikleri yemeğin ise sakatat içerikli yemekler olduğu görülmektedir (%8,7; %16,7).

Tablo 4.11: Katılımcıların Cinsiyete Göre Besin Tüketim Kaydının Değerlendirilmesi

Besin Tüketim Sıklığı		Her Gün		Haftada 3-5 Kez		Haftada 1-2 Kez		İki Haftada 1 Kez		Ayda 1 Kez		Hiç		p
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
Süt Grubu	Erkek	3	23.1	6	46.2	3	23.1	0	0.0	0	0.0	1	7.7	0.451
	Kadın	85	39.2	56	25.8	55	25.3	12	5.5	2	0.9	7	3.2	

Tablo 4.11: Katılımcıların Cinsiyete Göre Besin Tüketim Kaydının Değerlendirilmesi (devamı)

Besin Tüketim Sıklığı		Her Gün		Haftada 3-5 Kez		Haftada 1-2 Kez		İki Haftada 1 Kez		Ayda 1 Kez		Hiç		p
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Et Grubu	Erkek	3	23.1	6	46.2	3	23.1	1	7.7	0	0.0	0	0.0	0.806
	Kadın	52	24.0	72	33.2	83	38.2	7	3.2	1	0.5	2	0.9	
Kuru Baklagil	Erkek	0	0.0	3	23.1	6	46.2	4	30.8	0	0.0	0	0.0	0.545
	Kadın	4	1.8	42	19.4	128	59.0	31	14.3	9	4.1	3	1.4	
Sebze	Erkek	1	7.7	3	23.1	9	69.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.152
	Kadın	59	27.2	78	35.9	70	32.3	7	3.2	1	0.5	2	0.9	
Meyve	Erkek	1	7.7	5	38.5	5	38.5	1	7.7	1	7.7	0	0.0	0.486
	Kadın	63	29.0	62	28.6	64	29.5	17	7.8	7	3.2	4	1.8	
Ekmek	Erkek	10	76.9	1	7.7	1	7.7	0	0.0	0	0.0	1	7.7	0.647
	Kadın	138	63.6	32	14.7	28	12.9	8	3.7	5	2.3	6	2.8	
Tahıllar	Erkek	3	23.1	2	15.4	8	61.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.416
	Kadın	33	15.2	69	31.8	94	43.3	16	7.4	3	1.4	2	0.9	
Gazlı İçecek	Erkek	3	23.1	4	30.8	2	15.4	0	0.0	0	0.0	4	30.8	0.002*
	Kadın	8	3.7	24	11.1	45	20.7	42	19.4	49	22.6	49	22.6	
Şekerli İçecek	Erkek	2	15.4	3	23.1	7	53.8	0	0.0	0	0.0	1	7.7	0.000*
	Kadın	5	2.3	13	6.0	45	20.7	47	21.7	44	20.3	63	29.0	
Alkollü İçecek	Erkek	0	0.0	1	7.7	2	15.4	1	7.7	2	15.4	7	53.8	0.026*
	Kadın	0	0.0	1	0.5	5	2.3	4	1.8	14	6.5	193	88.9	
Çay-Kahve	Erkek	9	69.2	1	7.7	2	15.4	1	7.7	0	0.0	0	0.0	0.427
	Kadın	180	82.9	20	9.2	10	4.6	2	0.9	2	0.9	3	1.4	

$p < 0,05$ Fisher Exact Test

Tablo 4.11’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklıkları görülmektedir. Gazlı, şekerli ve alkollü cecek tüketimi cinsiyete göre farklılaşmıştır. Buna göre; gazlı, şekerli ve alkollü cecek tüketiminin erkeklerde kızlara oranla daha fazla olduğu bulundu ($p=0,002$, $p=0,000$, $p=0,026$; $p<0,05$).



Tablo 4.12: Katılımcıların Cinsiyete Göre Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi

Antropometrik Ölçümler	Cinsiyet	n	Ort	ss	p
Boy (cm)	Erkek	13	180.15	4.47	0.000*
	Kadın	217	164.64	5.44	
Kilo (kg)	Erkek	13	88.46	11.46	0.000*
	Kadın	217	58.76	10.16	
BKİ (kg/m2)	Erkek	13	27.26	3.35	0.000*
	Kadın	217	21.66	3.44	

$p < 0,05$ Mann-Whitney U Testi

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre antropometrik ölçümler anlamlı olarak farklılaşmıştır ($p < 0,05$). Kadınlarda boy ortalaması 164,64 iken erkeklerde boy ortalaması 180,15'tir. Kadınlarda kilo ortalaması 58,76 iken erkeklerde kilo ortalaması 88,46'dır. Kadınlarda BKİ ortalaması 21,66 iken erkeklerde 27,26 olarak bulunmuştur. Erkeklerde boy, kilo ve BKİ ortalamaları kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 4.13: Katılımcıların Cinsiyetleri ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki

Fiziksel Aktivite Durumları		n	Cinsiyet		Toplam	p
			Erkek	Kadın		
Düzenli spor	Evet	6	67	73	0.356	
	Hayır	7	150	157		
Aktivite Süresi	30 dk.'dan Az	0	17	17	0.023*	
		%	0.0	25.4		
	30 dk-1 Saat	1	34	35		
		%	16.7	50.7		
	1-2 saat	4	14	18		
		%	66.7	20.9		
	2-3 saat	1	2	3		
		%	16.7	3.0	4.1	

Tablo 4.13: Katılımcıların Cinsiyetleri ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki (devamı)

Fiziksel Aktivite Durumları		Cinsiyet		Toplam	p	
		Erkek	Kadın			
Aktivite Türü	Bireysel	n	5	64	69	0.296
		%	83.3	95.5	94.5	
	Takım	n	1	3	4	
		%	16.7	4.5	5.5	
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	n	6	48	54	0.084
		%	46.2	22.1	23.5	
	Araç	n	7	169	176	
		%	53.8	77.9	76.5	
	Hiç	n	4	89	93	0.480
		%	30.8	41.0	40.4	
Tv İzleme Süre	30 dk-2 Saat	n	5	99	104	
		%	38.5	45.6	45.2	
	Günde 3-4 Saat	n	3	22	25	
		%	23.1	10.1	10.9	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	1	7	8	
		%	7.7	3.2	3.5	
İnternet Kullanım Süresi	30 dk-2 Saat	n	2	30	32	0.740
		%	15.4	13.8	13.9	
	Günde 3-4 Saat	n	5	107	112	
		%	38.5	49.3	48.7	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	6	80	86	
		%	46.2	36.9	37.4	

$p < 0,05$ Fisher Exact Testi

Tablo 4.13'te araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite durumları incelenmiştir. Buna göre;

Cinsiyet ile fiziksel aktivite süresi arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p < 0,05$). Kadınlarda 30 dk'dan daha az aktivite yapanlar bulunmazken erkeklerin %25,4'ü 30 dk'dan daha az aktivite yapmaktadırlar. Erkeklerin %50,7'si 30 dk-1 saat arası aktivite süresine sahipken kadınların %16,7'si 30 dk-1 saat arası aktivite süresine sahiptir. Kadınların %66,7'si 1-2 saat aktivite süresine sahipken erkeklerin %20,9'u 1-2 saat aktivite süresine sahiptir.

Diğer fiziksel aktivite göstergeleri cinsiyete göre farklılaşmamıştır ($p > 0,05$).

4.7. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Tablo 4.14: Katılımcıların Bölümlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları	Bölüm			Toplam	P			
	Beslenme ve Diyetetik	Hemşirelik	Sosyal Hizmet					
Öğün Sayısı	2	n 102 % 48.6	10 71.4	2 33.3	114 49.6	<i>0.009*</i>		
	3	n 94 % 44.8	2 14.3	1 16.7	97 42.2			
	4 ve Üzeri	n 14 % 6.7	2 14.3	3 50.0	19 8.3			
	Öğün Atlama Durumu	Evet	n 53 % 25.2	8 57.1	0 0.0		61 26.5	<i>0.036*</i>
		Hayır	n 32 % 15.2	2 14.3	1 16.7		35 15.2	
		Bazen	n 125 % 59.5	4 28.6	5 83.3		134 58.3	
Kahvaltı			n 48 % 27	4 33.3	2 40.0	54 27.7	0.676	
Atlama Nedeni	Öğle	n 90 % 50.6	6 50	1 20.0	97 49.7			
	Akşam	n 40 % 22.5	2 16.7	2 40.0	44 22.6			
	Kilo Vermek	n 10 % 5.7	0 0.0	0 0.0	10 5.2	0.211		
Öğün Atlama Nedeni	İştahsızlık	n 21 % 12	1 8.3	0 0.0	22 11.5			
	Zaman Yetersizliği	n 51 % 29.1	3 25.0	0 0.0	54 28.1			
	Canı İstemediği İçin	n 55 % 31.4	4 33.3	3 60.0	62 32.3			
		Atıştırmalıklar ile Geçtiirdiği İçin	n 24 % 13.7	4 33.3	2 40.0		30 15.6	
	Diğer	n 14 % 8	0 0.0	0 0.0	14 7.3			

Tablo 4.14: Katılımcıların Bölümlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Bölüm			Toplam	p
		Beslenme ve Diyetetik	Hemşirelik	Sosyal Hizmet		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	119	9	4	0.683
		%	56.7	64.3	66.7	
	Hayır	n	21	2	0	
		%	10.0	14.3	0.0	
	Bazen	n	70	3	2	
		%	33.3	21.4	33.3	
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	17	1	0	0.632
		%	9.5	8.3	0.0	
	İkinci	n	109	6	3	
		%	60.9	50	50.0	
	Gece	n	53	5	3	
		%	29.6	41.7	50.0	
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	2	0	0	0.492
		%	6.3	0.0	0.0	
	İştahsızlık	n	1	1	0	
		%	3.1	50.0	0.0	
	Zaman Yetersizliği	n	5	0	0	
		%	15.6	0.0	0.0	
	Canı İstemediği İçin	n	15	1	1	
		%	46.9	50.0	25.0	
	Atıştırmalıklar İle Geçtiirdiği İçin	n	3	0	1	
		%	9.4	0.0	25.0	
Diğer	n	6	0	2		
	%	18.8	0.0	50.0		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	24	1	0	0.085
		%	11.4	7.1	0.0	
	Hayır	n	92	10	5	
		%	43.8	71.4	83.3	
	Bazen	n	94	3	1	
		%	44.8	21.4	16.7	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	118	11	5	0.235
		%	56.2	78.6	83.3	
	2-3 Litre	n	77	2	1	
		%	36.7	14.3	16.7	
	3 Litre Ve Fazlası	n	15	1	0	
		%	7.1	7.1	0.0	

Tablo 4.14: Katılımcıların Bölümlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Bölüm			Toplam	p
		Beslenme ve Diyetetik	Hemşirelik	Sosyal Hizmet		
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n 32	0	2	34	0.055
		% 15.2	0.0	33.3	14.8	
Gece Yeme Alışkanlığı	Hayır	n 178	14	4	196	0.006*
		% 84.8	100.0	66.7	85.2	
	Evet	n 99	9	6	114	0.006*
		% 47.1	64.3	100.0	49.6	
	Hayır	n 111	5	0	116	0.006*
		% 52.9	35.7	0.0	50.4	

p<0,05 Fisher Exact Testi

Öğrencilerin bölümleri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki tablo 4.14'te görülmektedir. Hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin %71,4'ünün günlük 2 öğün, beslenme ve diyetetik öğrencilerinin %44,8'i günlük 3 öğün, sosyal hizmetler bölümü öğrencilerin ise %50'sinin günlük 4 ve üzeri öğün yaptığı belirlendi. Öğün sayısı ile bölümler arasında anlamlılık bulundu ($p=0,009$, $p<0,05$).

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinden hemşirelik bölümünde okuyanların %57,1'i öğün atlarken, beslenme ve diyetetik bölümünde okuyanların %59,5'i bazen atlamakta, sosyal hizmetler bölümünde okuyan öğrencilerin %16,8'i ise öğün atlamamaktadır.

Katılımcılardan beslenme ve diyetetik okuyanların %47,1'i, hemşirelik bölümünde okuyanların %64,3'ü, sosyal hizmetler bölümünde okuyan öğrencilerin ise tamamının gece yeme alışkanlığına sahip olduğundan bölümler arası istatistiksel olarak anlamlılık görülmektedir ($p=0,006$, $p<0,05$).

Tablo 4.15: Bölümlere Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri

Yöresel Tercihler	Bölüm				Toplam	p	
	Beslenme ve Diyetetik	Hemşirelik	Sosyal Hizmet				
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n	147	6	4	157	0.345
		%	70.0	42.9	66.7	68.3	
	Kahvaltı Türleri	n	15	1	0	16	
		%	7.1	7.1	0.0	7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n	8	1	1	10	
		%	3.8	7.1	16.7	4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n	34	6	1	41	
		%	16.2	42.9	16.7	17.8	
	Diğer	n	6	0	0	6	
		%	2.9	0.0	0.0	2.6	
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n	101	6	0	107	0.003*
		%	48.1	42.9	0.0	46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n	8	4	2	14	
		%	3.8	28.6	33.3	6.1	
	Yüksek CHO	n	64	3	3	70	
		%	30.5	21.4	50.0	30.4	
Taze Sebze ve Meyveler	n	37	1	1	39		
	%	17.6	7.1	16.7	17.0		
Yöreden Etkilenme	Evet	n	80	7	0	87	0.084
		%	38.1	50.0	0.0	37.8	
	Hayır	n	51	2	1	54	
		%	24.3	14.3	16.7	23.5	
	Bazen	n	79	5	5	89	
		%	37.6	35.7	83.3	38.7	

p<0,05 Fisher Exact Testi

Çalışmaya alınan öğrencilerin bölümlerine göre tercih ettikleri temel besin grupları farklılaşmaktadır ($p=0,003$, $p<0,05$). Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin (%48,1) hemşirelik (%42,9) ve sosyal hizmetler bölümü öğrencilerine göre (%0,0) daha fazla proteini içerikli besinleri tercih ettikleri görüldü.

Tablo 4.16: Katılımcıların Bölümlerine Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı

Yemek Türü Tercihi		Etili Yöresel Yemekler	Sebzeli Yöresel Yemekler	Yağlı Yöresel Yemekler	Yoğurtlu Yöresel Yemekler	Kızartma Yürü Yöresel Yemekler	Sakatat İçerikli Yöresel Yemekleri	Hamur İşi Yöresel Yemekler	Baklagil İçerikli Yöresel Yemekler
Beslenme ve Diyetetik	$\frac{n}{\%}$	104 64.2	89 54.9	30 18.5	46 28.4	27 16.7	14 8.6	64 39.5	29 17.9
Bölüm Hemşirelik	$\frac{n}{\%}$	7 58.3	8 66.7	3 25.0	4 33.3	2 16.7	1 8.3	5 41.7	2 16.7
Sosyal Hizmet	$\frac{n}{\%}$	2 40.0	2 40.0	1 20.0	3 60.0	1 20.0	1 20.0	4 80.0	1 20.0
Toplam	$\frac{n}{\%}$	113	99	34	53	30	16	73	32

Öğrencilerin okudukları bölüme göre tercih ettikleri yöresel yemekler arasındaki ilişkiye bakıldığında veri gruplarında düşük değerlerin bulunması, p değerinin hesaplanmasını istatistiksel olarak mümkün kılmadığı için analiz edilemedi. Bu nedenle sadece tanımlayıcı tablo yapıldı. Tablo 4.16'ya göre beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin %64,2'si etli yöresel yemekleri tercih ederken, hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin % 66,7'si sebze yöresel yemekleri, sosyal hizmetler bölümünde okuyan öğrencilerin ise %80'i ise hamur işi yöresel yemekleri tercih ettikleri görüldü. Öğrencilerin okudukları bölüme göre tercih ettikleri yöresel yemeklerde belirgin değişiklikler olduğu saptandı.

Tablo 4.17: Katılımcıların Memleketlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları	Gelinen Bölge							Toplam	p	
	Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Güneydoğu Anadolu			
Öğün Sayısı	2	n. 8	10	1	50	7	21	17	114	0.000*
		% 80.0	47.6	20.0	40.3	33.3	77.8	77.3	49.6	
	3	n. 2	9	2	65	11	6	2	97	
		% 20.0	42.9	40.0	52.4	52.4	22.2	9.1	42.2	
4 ve Üzeri	n. 0	2	2	9	3	0	3	19		
	% 0.0	9.5	40.0	7.3	14.3	0.0	13.6	8.3		
Öğün Atlama Durumu	Evet	n. 6	10	1	28	5	4	7	61	0.194
		% 60.0	47.6	20.0	22.6	23.8	14.8	31.8	26.5	
	Hayır	n. 1	3	1	21	1	5	3	35	
		% 10.0	14.3	20.0	16.9	4.8	18.5	13.6	15.2	
Bazen	n. 3	8	3	75	15	18	12	134		
	% 30.0	38.1	60.0	60.5	71.4	66.7	54.5	58.3		
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n. 2	4	0	30	8	7	3	54	0.527
		% 22.2	22.2	0.0	29.1	40.0	31.8	15.8	27.7	
	Öğle	n. 4	7	2	52	8	11	13	97	
		% 44.4	38.9	50.0	50.5	40.0	50.0	68.4	49.7	
Akşam	n. 3	7	2	21	4	4	3	44		
	% 33.3	38.9	50.0	20.4	20.0	18.2	15.8	22.6		

Tablo 4.17: Katılımcıların Memleketlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Gelen Bölge							Toplam	p	
		Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Güneydoğu Anadolu			
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	1	0	0	5	1	0	3	10	0.203
		%	11.1	0.0	0.0	5.0	5.0	0.0	15.8	5.2	
	İştahsızlık	n	3	2	0	11	3	1	2	22	
		%	33.3	11.1	0.0	11.0	15.0	4.5	10.5	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	2	5	3	26	6	7	5	54	
		%	22.2	27.8	75.0	26.0	30.0	31.8	26.3	28.1	
	Canı İstemediği İçin	n	1	6	0	34	6	7	8	62	
		%	11.1	33.3	0.0	34.0	30.0	31.8	42.1	32.3	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	1	2	1	19	4	3	0	30	
	%	11.1	11.1	25.0	19.0	20.0	13.6	0.0	15.6		
	Dİğer	n	1	3	0	5	0	4	1	14	
		%	11.1	16.7	0.0	5.0	0.0	18.2	5.3	7.3	
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	5	15	3	71	10	18	10	132	0.655
		%	50.0	71.4	60.0	57.3	47.6	66.7	45.5	57.4	
	Hayır	n	2	2	0	12	3	3	1	23	
		%	20.0	9.5	0.0	9.7	14.3	11.1	4.5	10.0	
	Bazen	n	3	4	2	41	8	6	11	75	
		%	30.0	19.0	40.0	33.1	38.1	22.2	50.0	32.6	
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	0	1	0	13	1	2	1	18	0.723
		%	0.0	5.3	0.0	12.1	5.9	8.7	5.3	9.1	
	İkinci	n	4	12	1	65	11	14	11	118	
		%	50.0	63.2	25.0	60.7	64.7	60.9	57.9	59.9	
	Gece	n	4	6	3	29	5	7	7	61	
		%	50.0	31.6	75.0	27.1	29.4	30.4	36.8	31.0	

Tablo 4.17: Katılımcıların Memleketlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Gelen Bölge								Toplam	p	
	Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Güneydoğu Anadolu				
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	0	0	0	1	1	0	0	2	0.125
		%	0.0	0.0	0.0	5.0	16.7	0.0	0.0	5.3	
	İştahsızlık	n	1	0	0	0	0	0	1	2	
		%	33.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	5.3	
	Zaman Yetersizliği	n	0	0	0	0	2	2	1	5	
		%	0.0	0.0	0.0	0.0	33.3	66.7	33.3	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	1	2	0	12	1	1	0	17	
		%	33.3	66.7	0.0	60.0	16.7	33.3	0.0	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	0	0	0	2	1	0	1	4	
	%	0.0	0.0	0.0	10.0	16.7	0.0	33.3	10.5		
Diger	n	1	1	0	5	1	0	0	8		
	%	33.3	33.3	0.0	25.0	16.7	0.0	0.0	21.1		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	2	2	2	11	1	3	4	25	0.605
		%	20.0	9.5	40.0	8.9	4.8	11.1	18.2	10.9	
	Hayır	n	4	9	2	54	12	16	10	107	
		%	40.0	42.9	40.0	43.5	57.1	59.3	45.5	46.5	
Bazen	n	4	10	1	59	8	8	8	98		
	%	40.0	47.6	20.0	47.6	38.1	29.6	36.4	42.6		
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	6	11	4	73	10	17	13	134	0.441
		%	60.0	52.4	80.0	58.9	47.6	63.0	59.1	58.3	
	2-3 Litre	n	3	7	0	44	11	8	7	80	
		%	30.0	33.3	0.0	35.5	52.4	29.6	31.8	34.8	
3 Litre ve Fazlası	n	1	3	1	7	0	2	2	16		
	%	10.0	14.3	20.0	5.6	0.0	7.4	9.1	7.0		

Tablo 4.17: Katılımcıların Memleketlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları			Gelen Bölge						Toplam	p	
			Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu			Güneydoğu Anadolu
Yemeklerin Tadma	Evet	n	2	4	0	16	5	4	3	34	0.724
		%	20.0	19.0	0.0	12.9	23.8	14.8	13.6	14.8	
Bakmadan Tuz Atma	Hayır	n	8	17	5	108	16	23	19	196	0.169
		%	80.0	81.0	100.0	87.1	76.2	85.2	86.4	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	7	12	3	53	15	14	10	114	0.169
		%	70.0	57.1	60.0	42.7	71.4	51.9	45.5	49.6	
	Hayır	n	3	9	2	71	6	13	12	116	
		%	30.0	42.9	40.0	57.3	28.6	48.1	54.5	50.4	

$p < 0,05$ Fisher Exact Testi

Tablo 4.17'ye göre çalışmaya alınan öğrencilerin geldikleri bölge ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre;

Öğrencilerin geldikleri bölgeye göre öğün sayısı farklılaşmaktadır ($p=0,000$, $p < 0,05$). Günlük 2 öğün yapanların en fazla Akdeniz Bölgesi'nden (%80,0) oldukları görülürken, günlük 3 öğün yapanların en fazla Marmara ve İç Anadolu Bölgesi'nden (%52,4), günlük 4 ve üzeri öğün yapanların ise en fazla Ege Bölgesi'nden (%40,0) oldukları görüldü.

Diğer beslenme alışkanlıkları ile gelen bölge arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmadı ($p > 0,05$).

[Tablo 4.18: Katılımcıların Memleketlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri

Yöresel Tercihler	Gelinen Bölge								Toplam	p	
	Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Güney Doğu Anadolu				
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n	5	14	1	98	13	17	9	157	0.023*
		%	50.0	66.7	20.0	79.0	61.9	63.0	40.9	68.3	
	Kahvaltı Türleri	n	0	1	1	8	1	2	3	16	
		%	0.0	4.8	20.0	6.5	4.8	7.4	13.6	7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n	1	2	0	2	3	2	0	10	
		%	10.0	9.5	0.0	1.6	14.3	7.4	0.0	4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n	3	3	3	14	3	5	10	41	
		%	30.0	14.3	60.0	11.3	14.3	18.5	45.5	17.8	
Diger	n	1	1	0	2	1	1	0	6		
	%	10.0	4.8	0.0	1.6	4.8	3.7	0.0	2.6		
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n	3	12	2	63	5	10	12	107	0.183
		%	30.0	57.1	40.0	50.8	23.8	37.0	54.5	46.5	
	Yüksek Yağ Besinler	n	0	2	0	4	4	1	3	14	
		%	0.0	9.5	0.0	3.2	19.0	3.7	13.6	6.1	
	Yüksek CHO	n	5	3	2	37	9	11	3	70	
		%	50.0	14.3	40.0	29.8	42.9	40.7	13.6	30.4	
Taze Sebze ve Meyveler	n	2	4	1	20	3	5	4	39		
	%	20.0	19.0	20.0	16.1	14.3	18.5	18.2	17.0		

Tablo 4.18: Katılımcıların Memleketlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri (devamı)

Yöresel Tercihler	Gelen Bölge							Toplam	p		
	Akdeniz	Karadeniz	Ege	Marmara	İç Anadolu	Doğu Anadolu	Güneydoğu Anadolu				
Yöreden Etkilenme	Evet	n.	5	7	2	37	9	12	15	87	0,012*
		%	50.0	33.3	40.0	29.8	42.9	44.4	68.2		
	Hayır	n.	1	3	3	31	4	7	5	54	
		%	10.0	14.3	60.0	25.0	19.0	25.9	22.7	23.5	
	Bazen	n.	4	11	0	56	8	8	2	89	
		%	40.0	52.4	0.0	45.2	38.1	29.6	9.1	38.7	

$p < 0,05$ Fisher Exact Testi

Çalışmaya alınan öğrencilerin geldikleri bölge ile yöresel tercihleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre;

Katılımcıların geldikleri bölge ile öğünlerde tercih ettikleri yemekler arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulundu ($p=0,023$, $p < 0,05$). Yöresel yemekleri tercih edenlerin en çok Marmara Bölgesi'nden gelen öğrenciler olduğu görülürken, en az yöresel yemekleri tercih edenler ise Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gelen öğrencilerdi (Tablo 4.18).

Çalışmaya alınan öğrencilerde yöreden etkilenme durumu geldikleri bölgeye göre anlamlı olarak farklılaşmakta ($p=0,012$) olup, Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gelen öğrencilerin yöreden etkilenme oranı daha yüksek bulundu ($p < 0,05$).

Tablo 4.19: Katılımcıların Memleketlerine Göre İlk Sırada Tercih Ettikleri Yöresel Yemeklerin Dağılımı

Yemek Türü		Etili Yöresel Yemekler	Sebzeli Yöresel Yemekler	Yağlı Yöresel Yemekler	Yoğurtlu Yöresel Yemekler	Kızartma Türü Yöresel Yemekler	Sakatat İçerikli Yöresel Yemekleri	Hamur İşi Yöresel Yemekler	Baklagil İçerikli Yöresel Yemekler
Akdeniz	n	2	5	2	2	3	0	4	0
	%	22.2	55.6	22.2	22.2	33.3	0.0	44.4	0.0
Doğu Karadeniz	n	9	12	4	4	4	0	5	4
	%	50.0	66.7	22.2	22.2	22.2	0.0	27.8	22.2
Ege	n	0	2	1	0	0	0	1	1
	%	0.0	100.0	50.0	0.0	0.0	0.0	50.0	50.0
Bölge Marmara	n	71	56	14	33	17	6	41	14
	%	74.0	58.3	14.6	34.4	17.7	6.3	42.7	14.6
İç Anadolu	n	6	3	1	3	2	0	9	5
	%	35.3	17.6	5.9	17.6	11.8	0.0	52.9	29.4
Doğu Anadolu	n	11	12	5	4	4	1	7	3
	%	55.0	60.0	25.0	20.0	20.0	5.0	35.0	15.0
Güney Doğu Anadolu	n	14	9	7	7	0	9	6	5
	%	82.4	52.9	41.2	41.2	0.0	52.9	35.3	29.4

Katılımcıların üniversiteye geldikleri bölgeye göre tercih ettikleri yöresel yemekler incelendiğinde veri gruplarında düşük değerlerin bulunması, (örneğin yağlı yöresel yemek tüketen öğrenci sayısının 1 olması gibi) p değerinin hesaplanmasını istatistiksel olarak mümkün kılmadığı için analiz edilemedi. Bu nedenle sadece tanımlayıcı tablo yapıldı. Üniversite öğrencilerinden etli yöresel yemekleri tercih edenlerin en çok Güney Doğu Anadolu Bölgesi'nden (%82,4) gelenler olduğu görülürken, Ege Bölgesi'nden gelen öğrencilerin etli yemekleri hiç tercih etmediği görüldü.

[Tablo 4.20: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi]

Beslenme Alışkanlıkları	Yaşanılan Yer					Toplam	p	
	Ailemle Birlikte Yaşıyorum	Tek Başıma Evde Yaşıyorum	Arkadaşımlla Evde Yaşıyorum	Yurtta Yaşıyorum	Diğer			
Öğün Sayısı	2	n 71 % 46.1	11 52.4	14 63.6	16 55.2	2 50.0	114 49.6	0.126
	3	n 74 % 48.1	6 28.6	7 31.8	8 27.6	2 50.0	97 42.2	
	4 ve Üzeri	n 9 % 5.8	4 19.0	1 4.5	5 17.2	0 0.0	19 8.3	
Öğün Atlama Durumu	Evet	n 29 % 18.8	12 57.1	8 36.4	10 34.5	2 50.0	61 26.5	0.009*
	Hayır	n 23 % 14.9	4 19.0	3 13.6	4 13.8	1 25.0	35 15.2	
	Bazen	n 102 % 66.2	5 23.8	11 50.0	15 51.7	1 25.0	134 58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n 37 % 28.2	4 23.5	3 15.8	9 36.0	1 33.3	54 27.7	0.155
	Öğle	n 66 % 50.4	12 70.6	9 47.4	8 32.0	2 66.7	97 49.7	
	Akşam	n 28 % 21.4	1 5.9	7 36.8	8 32.0	0 0.0	44 22.6	

Tablo 4.20: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Yaşanılan Yer						Toplam	p		
	Ailemle Birlikte Yaşıyorum	Tek Başıma Evde Yaşıyorum	Arkadaşımla Evde Yaşıyorum	Yurttta Yaşıyorum	Diğer					
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n 4 % 3.1	n 1 % 5.9	n 4 % 21.1	n 1 % 4.2	n 0 % 0.0	10	0.320		
	İştahsızlık	n 12 % 9.3	n 3 % 17.6	n 4 % 21.1	n 3 % 12.5	n 0 % 0.0	22			
	Zaman Yetersizliği	n 38 % 29.5	n 4 % 23.5	n 5 % 26.3	n 7 % 29.2	n 0 % 0.0	54			
	Canı İstemediği İçin	n 46 % 35.7	n 5 % 29.4	n 2 % 10.5	n 7 % 29.2	n 2 % 66.7	62			
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n 20 % 15.5	n 4 % 23.5	n 2 % 10.5	n 3 % 12.5	n 1 % 33.3	30			
	Diğer	n 9 % 7.0	n 0 % 0.0	n 2 % 10.5	n 3 % 12.5	n 0 % 0.0	14			
	Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n 87 % 56.5	n 14 % 66.7	n 15 % 68.2	n 13 % 44.8	n 3 % 75.0		132	0.596
		Hayır	n 14 % 9.1	n 3 % 14.3	n 2 % 9.1	n 4 % 13.8	n 0 % 0.0		23	
		Bazen	n 53 % 34.4	n 4 % 19.0	n 5 % 22.7	n 12 % 41.4	n 1 % 25.0		75	
	Ara Öğün Saati	Kuşluk	n 12 % 8.8	n 3 % 17.6	n 2 % 11.1	n 1 % 4.5	n 0 % 0.0		18	0.565
İkinci		n 86 % 63.2	n 7 % 41.2	n 11 % 61.1	n 11 % 50.0	n 3 % 75.0	118			
Gece		n 38 % 27.9	n 7 % 41.2	n 5 % 27.8	n 10 % 45.5	n 1 % 25.0	61			

Tablo 4.20: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Yaşanılan Yer						Toplam	p		
	Ailele Birlikte Yaşıyorum	Tek Başıma Evde Yaşıyorum	Arkadaşımın Evde Yaşıyorum	Yurttan Yaşıyorum	Diğer					
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n: 1 %: 3.6	n: 1 %: 33.3	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 2 %: 5.3	0.162		
	İştahsızlık	n: 0 %: 0.0	n: 1 %: 33.3	n: 1 %: 50.0	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 2 %: 5.3			
	Zaman Yetersizliği	n: 3 %: 10.7	n: 0 %: 0.0	n: 1 %: 50.0	n: 1 %: 20.0	n: 0 %: 0.0	n: 5 %: 13.2			
	Canı İstemediği İçin	n: 13 %: 46.4	n: 1 %: 33.3	n: 0 %: 0.0	n: 3 %: 60.0	n: 0 %: 0.0	n: 17 %: 44.7			
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n: 4 %: 14.3	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 4 %: 10.5			
	Diğer	n: 7 %: 25.0	n: 0 %: 0.0	n: 0 %: 0.0	n: 1 %: 20.0	n: 0 %: 0.0	n: 8 %: 21.1			
	Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n: 11 %: 7.1	n: 4 %: 19.0	n: 8 %: 36.4	n: 1 %: 3.4	n: 1 %: 25.0		n: 25 %: 10.9	0.016*
		Hayır	n: 70 %: 45.5	n: 11 %: 52.4	n: 8 %: 36.4	n: 16 %: 55.2	n: 2 %: 50.0		n: 107 %: 46.5	
		Bazen	n: 73 %: 47.4	n: 6 %: 28.6	n: 6 %: 27.3	n: 12 %: 41.4	n: 1 %: 25.0		n: 98 %: 42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n: 93 %: 60.4	n: 16 %: 76.2	n: 9 %: 40.9	n: 13 %: 44.8	n: 3 %: 75.0	n: 134 %: 58.3	0.301		
	2-3 Litre	n: 51 %: 33.1	n: 4 %: 19.0	n: 10 %: 45.5	n: 14 %: 48.3	n: 1 %: 25.0	n: 80 %: 34.8			
	3 Litre ve Fazlası	n: 10 %: 6.5	n: 1 %: 4.8	n: 3 %: 13.6	n: 2 %: 6.9	n: 0 %: 0.0	n: 16 %: 7.0			

Tablo 4.20: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Yaşanılan Yer					Toplam	p
		Ailemle Birlikte Yaşıyorum	Tek Başıma Evde Yaşıyorum	Arkadaşımla Evde Yaşıyorum	Yurtta Yaşıyorum	Diğer		
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n 22 % 14.3	3 14.3	4 18.2	4 13.8	1 25.0	34 14.8	0.970
	Hayır	n 132 % 85.7	18 85.7	18 81.8	25 86.2	3 75.0	196 85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n 71 % 46.1	12 57.1	12 54.5	16 55.2	3 75.0	114 49.6	0.577
	Hayır	n 83 % 53.9	9 42.9	10 45.5	13 44.8	1 25.0	116 50.4	

$p < 0,05$ Fisher Exact Testi

Tablo 4.20’de çalışmaya katılan bireylerin yaşadıkları yere göre öğün atlama durumu anlamlı olarak ilişkilidir ($p < 0,05$). Tek başına evde yaşayan öğrenciler diğer öğrencilere göre daha fazla öğün atlamaktadır. Çalışmaya alınan öğrencilerin yaşadıkları yer ile kaloriye dikkat etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlendi ($p < 0,05$). Arkadaşıyla evde yaşayan öğrencilerin kaloriye en fazla dikkat eden bireyler olduğu görülürken, en az dikkat edenlerin ise yurttta yaşayan öğrenciler olduğu belirlendi.

Yaşanılan yere göre diğer beslenme alışkanlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p > 0,05$).

Tablo 4.21: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri

Yöresel Tercihler		Yaşanılan Yer					Toplam	P	
		Ailemle Birlikte Yaşıyorum	Tek Başına Evde Yaşıyorum	Arkadaşımın Evinde Yaşıyorum	Yurttan Yaşıyorum	Diğer			
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n 125 % 81.2	12 57.1	7 31.8	11 37.9	2 50.0	157 68.3	0.000*	
	Kahvaltı Türleri	n 5 % 3.2	5 23.8	3 13.6	3 10.3	0 0.0	16 7.0		
	Paketli/Hazır Gıdalar	n 6 % 3.9	0 0.0	0 0.0	4 13.8	0 0.0	10 4.3		
	Kalorisi Düşük Ürünler	n 16 % 10.4	4 19.0	11 50.0	10 34.5	0 0.0	41 17.8		
	Diğer	n 2 % 1.3	0 0.0	1 4.5	1 3.4	2 50.0	6 2.6		
	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n 69 % 44.8	11 52.4	11 50.0	13 44.8	3 75.0	107 46.5		0.084
	Yüksek Yağlı Besinler	n 5 % 3.2	2 9.5	3 13.6	4 13.8	0 0.0	14 6.1		
	Yüksek CHO	n 53 % 34.4	4 19.0	2 9.1	10 34.5	1 25.0	70 30.4		
Taze Sebze ve Meyveler	n 27 % 17.5	4 19.0	6 27.3	2 6.9	0 0.0	39 17.0			
Yöreden Etkilenme	Evet	n 55 % 35.7	13 61.9	8 36.4	10 34.5	1 25.0	87 37.8	0.197	
	Hayır	n 34 % 22.1	4 19.0	9 40.9	6 20.7	1 25.0	54 23.5		
	Bazen	n 65 % 42.2	4 19.0	5 22.7	13 44.8	2 50.0	89 38.7		

$p < 0.05$ Fisher Exact Test

Katılımcıların yaşadıkları yere göre yöresel tercihleri tablo 4.21’de gösterilmekte olup öğrencilerin yaşadıkları yer ve öğünlerde tercih ettikleri yemekler arasında anlamlılık belirlendi ($p=0,000$, $p<0,05$). Ailesiyle birlikte yaşayanların öğünlerinde daha çok yöresel yemek tercih ettikleri görüldü (%82,1).

Temel besin grubu ve yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumları ile yaşanan yer arasında anlamlılık saptanmadı ($p>0,05$).



Tablo 4.22: Antropometrik Ölçümler ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

			n	Ort	ss	p
Öğün Sayısı	Boy	2	114	164.82	6.40	0.277
		3	97	166.08	6.58	
		4 ve Üzeri	19	166.74	6.23	
	Kilo	2	114	60.72	12.55	0.543
		3	97	59.48	11.76	
		4 ve Üzeri	19	63.68	13.52	
	BKİ	2	114	22.28	3.87	0.315
		3	97	21.48	3.32	
		4 ve Üzeri	19	22.78	3.90	
Öğün Atlama	Boy	Evet	61	166.20	7.79	0.922
		Hayır	35	165.29	5.18	
		Bazen	134	165.26	6.13	
	Kilo	Evet	61	62.23	15.71	0.919
		Hayır	35	59.37	8.95	
		Bazen	134	59.91	11.26	
	BKİ	Evet	61	22.34	4.23	0.873
		Hayır	35	21.72	2.99	
		Bazen	134	21.88	3.56	
Atlanan Öğün	Boy	Kahvaltı	54	165.37	5.43	0.898
		Öğle	97	165.92	7.41	
		Akşam	44	164.98	6.49	
	Kilo	Kahvaltı	54	61.76	15.30	0.970
		Öğle	97	60.08	11.98	
		Akşam	44	60.48	11.44	
	BKİ	Kahvaltı	54	22.45	4.74	0.777
		Öğle	97	21.73	3.25	
		Akşam	44	22.15	3.55	
Öğün Atlama Nedeni	Boy	Kilo Vermek	10	165.50	4.20	0.438
		İştahsızlık	22	165.55	6,00	
		Zaman Yetersizliği	54	167.02	8.01	
		Canı İstemediği İçin	62	164.63	6.43	
		Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	30	164.57	6.04	
		Diğer	14	166.14	5.55	

Tablo 4.22: Antropometrik Ölçümler ile Beslenme Alışkanlıklarının Arasındaki İlişki (devamı)

			n	Ort	ss	p	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo	Kilo Vermek	10	65.90	7.34	0.015*	
		İştahsızlık	22	56.05	13.03		
		Zaman Yetersizliği	54	61.20	12.77		
		Camı İstemediği İçin	62	60.23	13.82		
		Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	30	61.00	12.24		
		Dİğer	14	63.00	13.27		
		Kilo Vermek	10	24.06	2.44		0.003*
	İştahsızlık	22	20.42	4.30			
	Zaman Yetersizliği	54	21.78	3.09			
	BKİ Camı İstemediği İçin	62	22.11	4.23			
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	30	22.48	3.77			
	Dİğer	14	22.74	3.95			
	Ara Öğün Yapma	Boy	Evet	132	165.48	6.29	
			Hayır	23	167.26	6.36	
Bazen			75	165.04	6.80		
Kilo		Evet	132	59.57	10.65	0.923	
		Hayır	23	63.87	18.99		
		Bazen	75	60.93	12.47		
BKİ		Evet	132	21.69	3.07	0.614	
		Hayır	23	22.65	5.92		
		Bazen	75	22.29	3.75		
Ara Öğün Saati	Boy	Kuşluk	18	163.22	5.25	0.461	
		İkinci Gece	118	165.19	6.05		
		Gece	61	165.67	6.85		
	Kilo	Kuşluk	18	55.78	4.53	0.326	
		İkinci Gece	118	60.03	10.65		
		Gece	61	61.11	13.03		
	BKİ	Kuşluk	18	20.94	1.63	0.459	
		İkinci Gece	118	21.96	3.33		
		Gece	61	22.14	3.59		
Öğün Atlama Nedeni	Boy	Kilo Vermek	2	167.50	0.71	0.570	
		İştahsızlık	2	165.50	3.54		
		Zaman Yetersizliği	5	171.60	8.38		

Tablo 4.22: Antropometrik Ölçümler ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki (devamı)

			n	Ort	ss	p
Ara Öğün Atlama Nedeni	Boy	Camı İstemediği İçin	17	163.76	5.34	0.570
		Atıştırma ile Geçtiği İçin	4	170.00	11.20	
		Diğer	8	166.00	7.96	
	Kilo	Kilo Vermek	2	71.00	16.97	0.080
		İştahsızlık	2	49.50	0.71	
		Zaman Yetersizliği	5	71.80	16.07	
	BKİ	Camı İstemediği İçin	17	57.82	15.38	0.056
		Atıştırma ile Geçtiği İçin	4	83.25	28.09	
		Diğer	8	56.63	11.92	
	Kilo	Kilo Vermek	2	25.30	5.80	0.056
		İştahsızlık	2	18.05	0.49	
		Zaman Yetersizliği	5	24.26	4.25	
	BKİ	Camı İstemediği İçin	17	21.42	4.75	0.056
		Atıştırma ile Geçtiği İçin	4	28.35	7.50	
		Diğer	8	20.54	3.88	
Kaloriye Dikkat Etme	Boy	Evet	25	167.32	4.94	0.150
		Hayır	107	165.35	6.95	
		Bazen	98	165.23	6.25	
	Kilo	Evet	25	64.24	8.63	0.001*
		Hayır	107	59.17	14.13	
		Bazen	98	60.87	10.74	
	BKİ	Evet	25	22.94	2.72	0.006*
		Hayır	107	21.51	4.07	
		Bazen	98	22.25	3.35	
Su Tüketimi	Boy	2 Litreden Az	134	164.65	5.89	0.026*
		2-3 Litre	80	166.40	6.62	
		3 Litre ve Fazlası	16	168.31	9.01	
	Kilo	2 Litreden Az	134	57.52	9.23	0.001*
		2-3 Litre	80	64.55	15.02	
		3 Litre ve Fazlası	16	64.38	13.65	

Tablo 4.22: Antropometrik Ölçümler ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki (devamı)

			n	Ort	ss	p
Su Tüketimi	BKİ	2 Litreden Az	134	21.20	2.99	0.002*
		2-3 Litre	80	23.17	4.39	
		3 Litre ve Fazlası	16	22.56	3.28	
Tuz Atma	Boy	Evet	34	164.59	5.72	0.461
		Hayır	196	165.67	6.59	
	Kilo	Evet	34	63.91	16.64	0.326
		Hayır	196	59.84	11.34	
	BKİ	Evet	34	23.45	5.17	0.085
		Hayır	196	21.73	3.29	
Gece Yeme Alışkanlığı	Boy	Evet	114	166.13	7.11	0.432
		Hayır	116	164.91	5.74	
	Kilo	Evet	114	62.98	14.35	0.022*
		Hayır	116	57.95	9.30	
	BKİ	Evet	114	22.72	4.29	0.021*
		Hayır	116	21.25	2.75	

$p < 0,05$

Kruskall Wallis Testi

**Mann-Whitney U Testi*

Katılımcıların öğün atlama nedeni ile kilo ve BKİ değerleri arasındaki ilişki anlamlıdır ($p < 0,05$). Öğrencilerin kilo vermek için öğün atlayanların kilosu ortalama 65,90, BKİ ortalaması 24,06 iken iştahsızlık nedeniyle öğün atlayanların kilo ortalaması 56,05, BKİ ortalaması 20,42'dir.

Katılımcıların kaloriye dikkat etme alışkanlıklarına göre kilo ve BKİ değerleri anlamlı olarak ilişkilidir ($p < 0,05$). Çalışmaya alınan öğrenciler arasında kaloriye dikkat edenlerin kilo ortalaması 64,24, BKİ ortalaması 22,94 iken; kaloriye dikkat etme alışkanlığı olmayanların kilo ortalaması 59,17, BKİ ortalaması 21,51'dir.

Çalışmaya alınan katılımcıların su tüketim miktarına ile boy, kilo ve BKİ değerleri arasındaki ilişki anlamlı olarak saptandı ($p < 0,05$). Günde 3 litre ve fazlası su tüketenlerin boy ortalaması 168,31 iken günlük 2 litreden az su tüketenlerin boy ortalaması 164,65'tir. Günlük 2-3 litre su tüketenlerin kilo ortalaması 64,55, günlük 3 litre ve daha fazla su tüketenlerin kilo ortalaması 64,38 ve günlük 2 litreden az su tüketenlerin kilo ortalaması 57,52'dir. Günlük 2-3 litre su tüketenlerin BKİ ortalaması 23,17 iken günlük 2 litreden az su tüketenlerin BKİ ortalaması 21,20'dir.

Üniversite öğrencileri arasından çalışmaya alınan katılımcıların gece yeme alışkanlıklarına göre kilo ve BKİ değerleri anlamlı olarak ilişkili bulundu ($p<0,05$). Gece yeme alışkanlığı olan bireylerin kilo ortalaması 62,98 iken gece yeme alışkanlığı olmayanların kilo ortalaması 57,95'tir. Gece yeme alışkanlığı olanların BKİ ortalaması 22,72 iken gece yeme alışkanlığı olmayan bireylerin BKİ ortalaması 21,25'tir.

Tablo 4.23: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri

		n	Ort	ss	p
Boy	Yöresel Ev Yemekleri	157	165.76	6.45	0.098
	Kahvaltı Türleri	16	163.94	7.54	
	Paketli/Hazır Gıdalar	10	162.00	6.46	
	Kalorisi Düşük Ürünler	41	166.76	5.75	
	Diğer	6	160.50	5.50	
Kilo	Yöresel Ev Yemekleri	157	61.25	12.67	0.124
	Kahvaltı Türleri	16	59.19	12.67	
	Paketli/Hazır Gıdalar	10	53.80	10.16	
	Kalorisi Düşük Ürünler	41	60.22	11.36	
	Diğer	6	55.33	8.91	
BKİ	Yöresel Ev Yemekleri	157	22.20	3.75	0.512
	Kahvaltı Türleri	16	21.94	3.86	
	Paketli/Hazır Gıdalar	10	20.44	3.12	
	Kalorisi Düşük Ürünler	41	21.62	3.57	
	Diğer	6	21.35	2.12	
Boy	Yüksek Protein İçerikli Besinler	107	165.13	6.04	0.366
	Yüksek Yağlı Besinler	14	168.36	7.64	
	Yüksek CHO	70	165.20	6.92	
	Taze Sebze ve Meyveler	39	166.10	6.30	
Kilo	Yüksek Protein İçerikli Besinler	107	60.44	11.18	0.866
	Yüksek Yağlı Besinler	14	61.93	15.03	
	Yüksek CHO	70	60.44	14.36	
	Taze Sebze ve Meyveler	39	59.92	10.55	

Tablo 4.23: Katılımcıların Antropometrik Ölçümlerine Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri (devamı)

		n	Ort	ss	p
BKİ	Yüksek Protein İçerikli Besinler	107	22.09	3.31	0.832
	Yüksek yağlı besinler	14	21.69	3.86	
	Yüksek CHO	70	22.04	4.32	
	Taze Sebze ve Meyveler	39	21.68	3.35	
Boy	Evet	87	164.48	5.69	0.280
	Hayır	54	167.17	7.64	
	Bazen	89	165.52	6.28	
Kilo	Evet	87	59.59	9.81	0.914
	Hayır	54	62.17	14.94	
	Bazen	89	60.24	12.76	
BKİ	Evet	87	21.98	3.09	0.682
	Hayır	54	22.11	4.12	
	Bazen	89	21.90	3.92	

$p > 0,05$ *Kruskall Wallis Testi*

Tablo 4.23'e göre çalışmaya alınan öğrencilerin yöresel yemek tercihlerini ile antropometrik ölçümlerinin birbirinden bağımsız olduğu belirlendi ($p > 0,05$).

4.8. Katılımcıların Sağlık Durumu ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Tablo 4.24: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları		Kronik Hastalık Varlığı		Toplam	p
		Var	Yok		
Öğün Sayısı	2	n	23	91	0.319
		%	60.5	47.4	
	3	n	13	84	
		%	34.2	43.8	
	4 ve üzeri	n	2	17	
		%	5.3	8.9	

Tablo 4.24: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Kronik Hastalık			Toplam	p	
	Varlığı		Toplam			
	Var	Yok				
Öğün Atlama Durumu	Evet	n	13	48	61	0.418
		%	34.2	25.0	26.5	
	Hayır	n	4	31	35	
		%	10.5	16.1	15.2	
	Bazen	n	21	113	134	
		%	55.3	58.9	58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n	14	40	54	0.144
		%	41.2	24.8	27.7	
	Öğle	n	13	84	97	
		%	38.2	52.2	49.7	
	Akşam	n	7	37	44	
		%	20.6	23.0	22.6	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	1	9	10	0.006*
		%	2.9	5.7	5.2	
	İştahsızlık	n	11	11	22	
		%	32.4	7.0	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	8	46	54	
		%	23.5	29.1	28.1	
	Canı İstemediği İçin	n	9	53	62	
		%	26.5	33.5	32.3	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	2	28	30	
		%	5.9	17.7	15.6	
Diğer	n	3	11	14		
	%	8.8	7.0	7.3		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	18	114	132	0.356
		%	47.4	59.4	57.4	
	Hayır	n	4	19	23	
		%	10.5	9.9	10.0	
	Bazen	n	16	59	75	
		%	42.1	30.7	32.6	
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	3	15	18	0,795
		%	9.7	9.0	9.1	
	İkinci	n	20	98	118	
		%	64.5	59.0	59.9	
	Gece	n	8	53	61	
		%	25.8	31.9	31.0	

Tablo 4.24: Katılımcıların Kronik Hastalık Durumuna Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Kronik Hastalık			Toplam	p	
	Varlığı		Var			
	Var	Yok				
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo vermek	n	0	2	2	0.299
		%	0.0	6.3	5.3	
	İştahsızlık	n	0	2	2	
		%	0.0	6.3	5.3	
	Zaman Yetersizliği	n	2	3	5	
		%	33.3	9.4	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	3	14	17	
		%	50.0	43.8	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	1	3	4	
		%	16.7	9.4	10.5	
Diğer	n	0	8	8		
	%	0.0	25.0	21.1		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	4	21	25	0.369
		%	10.5	10.9	10.9	
	Hayır	n	14	93	107	
		%	36.8	48.4	46.5	
	Bazen	n	20	78	98	
		%	52.6	40.6	42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	18	116	134	0.320
		%	47.4	60.4	58.3	
	2-3 Litre	n	17	63	80	
		%	44.7	32.8	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	3	13	16	
		%	7.9	6.8	7.0	
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n	8	26	34	0.233
		%	21.1	13.5	14.8	
	Hayır	n	30	166	196	
		%	78.9	86.5	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	21	93	114	0.442
		%	55.3	48.4	49.6	
	Hayır	n	17	99	116	
		%	44.7	51.6	50.4	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Üniversite öğrencilerinden çalışmaya katılanların kronik hastalık varlığına göre beslenme alışkanlıkları Tablo 4.24’de görülmektedir. Buna göre;

Çalışmaya katılan kronik hastalığı olan öğrencilerin %32,4’ünün, kronik hastalığı olmayan öğrencilerin %7’sinin iştahsızlık sebebiyle öğün atladıkları görüldü. Öğün

atlama nedeni ile kronik hastalık varlığı arasında anlamlı bir ilişki belirlendi ($p=0,006$; $p<0,05$).

Kronik hastalık durumuna göre diğer beslenme alışkanlıkları arasında farklılaşma görülmedi ($p>0,05$).

Tablo 4.25: Kronik Hastalık Durumuna Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri

Yöresel Tercihler	Kronik Hastalık Varlığı		Toplam	p	
	Var	Yok			
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n 28 % 73.7	129 67.2	157 68.3	0.579
	Kahvaltı Türleri	n 3 % 7.9	13 6.8	16 7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n 1 % 2.6	9 4.7	10 4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n 6 % 15.8	35 18.2	41 17.8	
	Diğer	n 0 % 0.0	6 3.1	6 2.6	
	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n 17 % 44.7	90 46.9	107 46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n 1 % 2.6	13 6.8	14 6.1	
Temel Besin Grubu	Yüksek CHO	n 10 % 26.3	60 31.3	70 30.4	0.317
	Taze Sebze ve Meyveler	n 10 % 26.3	29 15.1	39 17.0	
Yöreden Etkilenme	Evet	n 17 % 44.7	70 36.5	87 37.8	0.250
	Hayır	n 5 % 13.2	49 25.5	54 23.5	
	Bazen	n 16 % 42.1	73 38.0	89 38.7	

$p<0,05$ Pearson chi-square tests *Fisher exact tests

Araştırmaya katılan öğrencilerin kronik hastalık varlığına göre yöresel tercihleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı ($p>0,05$).

Tablo 4.26: Katılımcıların Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları	Beslenme Programı Uygulama		Toplam	p			
	Evete	Hayır					
	n	%					
Öğün Sayısı	2	n 38 % 58.5	76 46.1	114 49.6	0.232		
	3	n 23 % 35.4	74 44.8	97 42.2			
	4 ve üzeri	n 4 % 6.2	15 9.1	19 8.3			
	Öğün Atlama Durumu	Evete	n 16 % 24.6	45 27.3		61 26.5	0.610
		Hayır	n 8 % 12.3	27 16.4		35 15.2	
		Bazen	n 41 % 63.1	93 56.4		134 58.3	
Atlama Öğün		Kahvaltı	n 16 % 28.1	38 27.5	54 27.7	0.115	
		Öğle	n 23 % 40.4	74 53.6	97 49.7		
		Akşam	n 18 % 31.6	26 18.8	44 22.6		
	Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n 8 % 14.3	2 1.5	10 5.2		0.001*
		İştahsızlık	n 7 % 12.5	15 11.0	22 11.5		
		Zaman Yetersizliği	n 16 % 28.6	38 27.9	54 28.1		
Canı İstemediği İçin		n 15 % 26.8	47 34.6	62 32.3			
Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin		n 3 % 5.4	27 19.9	30 15.6			
Diğer		n 7 % 12.5	7 5.1	14 7.3			
Ara Öğün Yapma Durumu		Evete	n 38 % 58.5	94 57.0	132 57.4	0.362	
		Hayır	n 9 % 13.8	14 8.5	23 10.0		
	Bazen	n 18 % 27.7	57 34.5	75 32.6			
	Ara Öğün Saati	Kuşluk	n 3 % 5.6	15 10.5	18 9.1		0.044
		İkinci	n 40 % 74.1	78 54.5	118 59.9		
		Gece	n 11 % 20.4	50 35.0	61 31.0		

Tablo 4.26: Katılımcıların Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları	Beslenme Programı Uygulama		Toplam	p		
	Evet	Hayır				
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	2	0	2	0.088
		%	16.7	0.0	5.3	
	İştahsızlık	n	0	2	2	
		%	0.0	7.7	5.3	
	Zaman	n	2	3	5	
	Yetersizliği	%	16.7	11.5	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	6	11	17	
		%	50.0	42.3	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	0	4	4	
	Diğer	%	0.0	15.4	10.5	
	n	2	6	8		
	%	16.7	23.1	21.1		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	20	5	25	0.000*
		%	30.8	3.0	10.9	
	Hayır	n	18	89	107	
		%	27.7	53.9	46.5	
	Bazen	n	27	71	98	
		%	41.5	43.0	42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	22	112	134	0.000*
		%	33.8	67.9	58.3	
	2-3 Litre	n	36	44	80	
		%	55.4	26.7	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	7	9	16	
		%	10.8	5.5	7.0	
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n	11	23	34	0.713
		%	16.9	13.9	14.8	
	Hayır	n	54	142	196	
		%	83.1	86.1	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	32	82	114	0.949
		%	49.2	49.7	49.6	
	Hayır	n	33	83	116	
		%	50.8	50.3	50.4	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Üniversite öğrencilerinden çalışmaya katılanların beslenme programı uygulama durumlarına göre beslenme alışkanlıkları Tablo 4.26’da görülmektedir. Buna göre;

Çalışmaya alınan üniversite öğrencilerinden beslenme programı uygulayanların %26,8’inin, beslenme programı uygulamayanların %34,6’sının canının istememesi

sebebiyle öğün atladıkları görüldü. Beslenme programı uygulama durumu ile öğün atlama nedeni arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($p=0,001$; $p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinden beslenme programı uygulayanların %74,1'inin, uygulamayanların ise %54,5'inin ikindi vakti ara öğün yaptıkları görüldü. Katılımcıların çoğu ikindi vakti ara öğün yaptığı belirlenerek beslenme programı uygulama durumu ile aralarında anlamlılık olduğu bulundu ($p=0,044$; $p<0,05$).

Çalışmaya katılanlar arasında beslenme programı uygulayan öğrencilerin %30,8'i kaloriye dikkat ederken uygulamayan öğrencilerin %3'ü kaloriye dikkat etmektedir. Beslenme programı uygulama durumu ile kaloriye dikkat etme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulundu ($p=0,000$; $p<0,05$).

Çalışmaya katılanlar arasında; beslenme programı uygulayanların %55,4'ü 2-3 litre su tüketirken uygulamayan bireylerde bu oran %26,7'ye gerilemektedir. Sonuç olarak beslenme programı uygulayanların su tüketim durumlarının uygulamayanlara oranla daha fazla olduğu saptandı ($p=0,000$; $p<0,05$).

Beslenme programı uygulama durumuna göre diğer beslenme alışkanlıkları arasında farklılaşma görülmedi ($p>0,05$).

Tablo 4.27: Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri

Yöresel Tercihler	Beslenme Programı Uygulama		Toplam	P	
	Evet	Hayır			
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n 41	116	157	<i>0.042*</i>
		% 63.1	70.3	68.3	
	Kahvaltı Türleri	n 6	10	16	
		% 9.2	6.1	7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n 0	10	10	
		% 0.0	6.1	4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n 16	25	41	
		% 24.6	15.2	17.8	
	Diğer	n 2	4	6	
		% 3.1	2.4	2.6	

Tablo 4.27: Beslenme Programı Uygulama Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri (devamı)

Yöresel Tercihler	Beslenme Programı Uygulama		Toplam	p	
	Evet	Hayır			
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n 33	74	107	0.007*
		% 50.8	44.8	46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n 0	14	14	
		% 0.0	8.5	6.1	
	Yüksek CHO	n 15	55	70	
		% 23.1	33.3	30.4	
Yöreden Etkilenme	Taze Sebze ve Meyveler	n 17	22	39	0.513
		% 26.2	13.3	17.0	
	Evet	n 22	65	87	
		% 33.8	39.4	37.8	
	Hayır	n 14	40	54	
		% 21.5	24.2	23.5	
	Bazen	n 29	60	89	
		% 44.6	36.4	38.7	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Tablo 4.27’de üniversite öğrencilerinden çalışmaya katılanların beslenme programı uygulama durumları ile öğünlerde tercih edilen yemekler ve tercih edilen besin grubu arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre;

Çalışmaya katılan öğrencilerden beslenme programı uygulayanların uygulamayanlardan öğünlerinde daha az yöresel yemek tercih ettikleri anlamlı olarak tespit edildi ($p=0,042$; $p<0,05$).

Üniversite öğrencilerinden beslenme programı uygulayanların %50,8’inin, uygulamayanların %44,8’inin beslenmesinde temel besin grubunun yüksek protein içerikli besinleri olduğu görülmektedir. Katılımcıların çoğunun beslenmesinde temel besin grubunun yüksek protein içerikli besinleri tercih ettiği belirlenerek beslenme programı uygulama durumu ile aralarında anlamlılık olduğu bulundu ($p=0,007$; $p<0,05$).

Beslenme programı uygulama durumu ile yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumları arasında anlamlı ilişki bulunamadı ($p>0,05$).

Tablo 4.28: Katılımcıların İlaç Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları		Kullanılan İlaç		Toplam	p	
		Evet	Hayır			
Öğün Sayısı	2	n	16	98	114	0.789
		%	53.3	49.0	49.6	
	3	n	11	86	97	
		%	36.7	43.0	42.2	
	4 ve Üzeri	n	3	16	19	
		%	10.0	8.0	8.3	
Öğün Atlama Durumu	Evet	n	8	53	61	0.420
		%	26.7	26.5	26.5	
	Hayır	n	7	28	35	
		%	23.3	14.0	15.2	
	Bazen	n	15	119	134	
		%	50.0	59.5	58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n	9	45	54	0.417
		%	39.1	26.2	27.7	
	Öğle	n	9	88	97	
		%	39.1	51.2	49.7	
	Akşam	n	5	39	44	
		%	21.7	22.7	22.6	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	3	7	10	0.180
		%	13.0	4.1	5.2	
	İştahsızlık	n	5	17	22	
		%	21.7	10.1	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	6	48	54	
		%	26.1	28.4	28.1	
	Canı İstemediği İçin	n	6	56	62	
		%	26.1	33.1	32.3	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	1	29	30	
		%	4.3	17.2	15.6	
Diğer	n	2	12	14		
	%	8.7	7.1	7.3		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	16	116	132	0.585
		%	53.3	58.0	57.4	
	Hayır	n	2	21	23	
		%	6.7	10.5	10.0	
	Bazen	n	12	63	75	
		%	40.0	31.5	32.6	
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	1	17	18	0.445
		%	3.7	10.0	9.1	
	İkinci	n	16	102	118	
		%	59.3	60.0	59.9	
	Gece	n	10	51	61	
		%	37.0	30.0	31.0	

Tablo 4.28: Katılımcıların İlaç Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Kullanılan İlaç		Toplam	p	
		Evet	Hayır			
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	1	1	2	0.169
		%	20.0	3.0	5.3	
	İştahsızlık	n	0	2	2	
		%	0.0	6.1	5.3	
	Zaman	n	2	3	5	
	Yetersizliği	%	40.0	9.1	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	2	15	17	
		%	40.0	45.5	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	0	4	4	
	%	0.0	12.1	10.5		
	Dİğer	n	0	8	8	
		%	0.0	24.2	21.1	
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	4	21	25	0.888
		%	13.3	10.5	10.9	
	Hayır	n	14	93	107	
		%	46.7	46.5	46.5	
	Bazen	n	12	86	98	
		%	40.0	43.0	42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	16	118	134	0.814
		%	53.3	59.0	58.3	
	2-3 Litre	n	12	68	80	
		%	40.0	34.0	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	2	14	16	
		%	6.7	7.0	7.0	
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n	6	28	34	0.409
		%	20.0	14.0	14.8	
	Hayır	n	24	172	196	
		%	80.0	86.0	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	16	98	114	0.658
		%	53.3	49.0	49.6	
	Hayır	n	14	102	116	
		%	46.7	51.0	50.4	

$p < 0,05$ Pearson chi-square tests *Fisher exact tests

Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilaç kullanım durumuna göre beslenme alışkanlıkları arasında farklılaşma görülmedi ($p > 0,05$).

Tablo 4.29: İlaç Kullanım Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Edilen Yemek Türleri

Yöresel Tercihler		Kullanılan İlaç		Toplam	p	
		Evet	Hayır			
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Yöresel Ev Yemekleri	n	17	140	157	0.291
		%	56.7	70.0	68.3	
	Kahvaltı Türleri	n	4	12	16	
		%	13.3	6.0	7.0	
	Paketli/Hazır Gıdalar	n	2	8	10	
		%	6.7	4.0	4.3	
	Kalorisi Düşük Ürünler	n	7	34	41	
		%	23.3	17.0	17.8	
	Diğer	n	0	6	6	
		%	0.0	3.0	2.6	
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n	12	95	107	0.617
		%	40.0	47.5	46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n	1	13	14	
		%	3.3	6.5	6.1	
	Yüksek CHO	n	12	58	70	
	%	40.0	29.0	30.4		
Taze Sebze ve Meyveler	n	5	34	39		
	%	16.7	17.0	17.0		
Yöreden Etkilenme	Evet	n	14	73	87	0.295
		%	46.7	36.5	37.8	
	Hayır	n	4	50	54	
		%	13.3	25.0	23.5	
	Bazen	n	12	77	89	
		%	40.0	38.5	38.7	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Tablo 4.29'da çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin ilaç kullanım durumlarına göre öğünlerde tercih edilen yemekler, temel besin grupları ve yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmadı ($p>0,05$).

Tablo 4.30: Katılımcıların Besin Takviyesi Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları		Besin Takviyesi Kullanımı		Toplam	p	
		Evet	Hayır			
Öğün Sayısı	2	n	35	79	114	0.884
		%	51.5	48.8	49.6	
	3	n	27	70	97	
		%	39.7	43.2	42.2	
	4 ve Üzeri	n	6	13	19	
		%	8.8	8.0	8.3	
Öğün Atlama Durumu	Evet	n	23	38	61	0.230
		%	33.8	23.5	26.5	
	Hayır	n	8	27	35	
		%	11.8	16.7	15.2	
	Bazen	n	37	97	134	
		%	54.4	59.9	58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n	20	34	54	0.492
		%	33.3	25.2	27.7	
	Öğle	n	27	70	97	
		%	45.0	51.9	49.7	
	Akşam	n	13	31	44	
		%	21.7	23.0	22.6	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	4	6	10	0.792
		%	6.7	4.5	5.2	
	İştahsızlık	n	8	14	22	
		%	13.3	10.6	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	15	39	54	
		%	25.0	29.5	28.1	
	Canı İstemediği İçin	n	22	40	62	
		%	36.7	30.3	32.3	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	8	22	30	
		%	13.3	16.7	15.6	
Diğer	n	3	11	14		
	%	5.0	8.3	7.3		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	41	91	132	0.797
		%	60.3	56.2	57.4	
	Hayır	n	7	16	23	
		%	10.3	9.9	10.0	
	Bazen	n	20	55	75	
		%	29.4	34.0	32.6	

Tablo 4.30: Katılımcıların Kullandıkları Besin Takviyesine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları			Besin Takviyesi Kullanımı		Toplam	p
			Evet	Hayır		
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	8	10	18	0.247
		%	13.6	7.2	9.1	
	İkinci	n	31	87	118	
		%	52.5	63.0	59.9	
	Gece	n	20	41	61	
		%	33.9	29.7	31.0	
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	1	1	2	0.212
		%	8.3	3.8	5.3	
	İştahsızlık	n	0	2	2	
		%	0.0	7.7	5.3	
	Zaman Yetersizliği	n	1	4	5	
		%	8.3	15.4	13.2	
	Canı İstemediği İçin	n	8	9	17	
		%	66.7	34.6	44.7	
	Atıştırmalıklarla Geçtiirdiği İçin	n	0	4	4	
		%	0.0	15.4	10.5	
Diğer	n	2	6	8		
	%	16.7	23.1	21.1		
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	8	17	25	0.956
		%	11.8	10.5	10.9	
	Hayır	n	31	76	107	
		%	45.6	46.9	46.5	
	Bazen	n	29	69	98	
		%	42.6	42.6	42.6	
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	36	98	134	0.531
		%	52.9	60.5	58.3	
	2-3 Litre	n	26	54	80	
		%	38.2	33.3	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	6	10	16	
		%	8.8	6.2	7.0	
Yemeklerin Tadına Bakmadan Tuz Atma	Evet	n	15	19	34	0.044*
		%	22.1	11.7	14.8	
	Hayır	n	53	143	196	
		%	77.9	88.3	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	37	77	114	0.341
		%	54.4	47.5	49.6	
	Hayır	n	31	85	116	
		%	45.6	52.5	50.4	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Tablo 4.30'da araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin besin takviyesi kullanımına göre beslenme alışkanlıkları üzerine ilişkisi incelendiğinde; besin takviyesi kullananların %22,1'i yemeklerin tadına bakmadan tuz attıkları görülürken, besin takviyesi kullanmayanların %88,3'ünün yemeklerin tadına bakarak tuz attıkları belirlendi. Besin takviyesi kullanımı ile yemeklerin tadına bakmadan tuz atma durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüldü ($p=0,044$; $p<0,05$).

Diğer değişkenler ile besin takviyesi kullanımı arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Çalışmaya alınan kişilerin besin takviyesi kullanımları ile yöresel tercih ettikleri yemekler arasında anlamlılık bulunmadı ($p>0,05$).



Tablo 4.31: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Beslenme Alışkanlıkları	Sigara Kullanımı			Toplam	p	Alkol Kullanımı			Toplam	p
	Evret	Hayır				Evret	Hayır			
Öğün Sayısı	2	n	31	83	114	0.189	15	99	114	0.516
		%	60.8	46.4	49.6		50.0	49.5	49.6	
	3	n	17	80	97		11	86	97	
		%	33.3	44.7	42.2		36.7	43.0	42.2	
4 ve Üzeri	n	3	16	19	4	15	19			
	%	5.9	8.9	8.3	13.3	7.5	8.3			
Öğün Atlama Durumu	Evret	n	20	41	61	0.054	10	51	61	0.539
		%	39.2	22.9	26.5		33.3	25.5	26.5	
	Hayır	n	5	30	35		3	32	35	
		%	9.8	16.8	15.2		10.0	16.0	15.2	
	Bazen	n	26	108	134		17	117	134	
		%	51.0	60.3	58.3		56.7	58.5	58.3	
Atlanan Öğün	Kahvaltı	n	11	43	54	0.543	3	51	54	0.112
		%	23.9	28.9	27.7		11.1	30.4	27.7	
	Öğle	n	22	75	97		16	81	97	
		%	47.8	50.3	49.7		59.3	48.2	49.7	
	Akşam	n	13	31	44		8	36	44	
		%	28.3	20.8	22.6		29.6	21.4	22.6	
Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	4	6	10	0.012*	2	8	10	0.086
		%	8.7	4.1	5.2		7.4	4.8	5.2	
	İştahsızlık	n	10	12	22		7	15	22	
		%	21.7	8.2	11.5		25.9	9.1	11.5	
	Zaman Yetersizliği	n	17	37	54		8	46	54	
		%	37.0	25.3	28.1		29.6	27.9	28.1	
Canı İstemediği İçin	n	10	52	62	7	55	62			
	%	21.7	35.6	32.3	25.9	33.3	32.3			

Tablo 4.31: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Sigara Kullanımı			Toplam	p	Alkol Kullanımı		Toplam	p
		Evet	Hayır				Evet	Hayır		
Öğün Atlama Nedeni	Atıştırma ile Geçtiği İçin	n	3	27	30	0.012*	1	29	30	0.086
		%	6.5	18.5	15.6		3.7	17.6	15.6	
	Diger	n	2	12	14		2	12	14	
		%	4.3	8.2	7.3	7.4	7.3	7.3		
Ara Öğün Yapma Durumu	Evet	n	28	104	132	0.603	14	118	132	0.126
		%	54.9	58.1	57.4		46.7	59.0	57.4	
	Hayır	n	7	16	23		6	17	23	
		%	13.7	8.9	10.0		20.0	8.5	10.0	
	Bazen	n	16	59	75	10	65	75		
		%	31.4	33.0	32.6	33.3	32.5	32.6		
Ara Öğün Saati	Kuşluk	n	4	14	18	0.367	3	15	18	0.332
		%	9.3	9.1	9.1		13.6	8.6	9.1	
	İkinci	n	22	96	118		10	108	118	
		%	51.2	62.3	59.9		45.5	61.7	5.9	
	Gece	n	17	44	61	9	52	61		
		%	39.5	28.6	31.0	40.9	29.7	31.0		
Ara Öğün Atlama Nedeni	Kilo Vermek	n	0	2	2	0.043*	1	1	2	0.094
		%	0.0	6.7	5.3		16.7	3.1	5.3	
	İştahsızlık	n	2	0	2		1	1	5	
		%	25.0	0.0	5.3		16.7	3.1	13.2	
	Zaman Yetersizliği	n	2	3	5		2	3	17	
	%	25.0	10.0	13.2	33.3	9.4	44.7			
	Canı İstemediği İçin	n	4	13	17	2	15	4		
		%	50.0	43.3	44.7	33.3	46.9	10.5		

Tablo 4.31: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi (devamı)

Beslenme Alışkanlıkları		Sigara Kullanım			Toplam	p	Alkol Kullanım		Toplam	p
		Evet	Hayır				Evet	Hayır		
Ara Öğün Atlama Nedeni	Atıştırmalıklarla	n	0	4	4	0.043*	0	4	4	0.094
	Geçtiirdiği İçin	%	0.0	13.3	10.5		0.0	12.5	10.5	
	Diğer	n	0	8	8		0	8	8	
		%	0.0	26.7	21.1		0.0	25.0	21.1	
Kaloriye Dikkat Etme	Evet	n	10	15	25	0.015*	5	20	25	0.396
		%	19.6	8.4	10.9		16.7	10.0	10.9	
	Hayır	n	27	80	107		15	92	107	
		%	52.9	44.7	46.5		50.0	46.0	46.5	
Bazen	n	14	84	98	10	88	98			
	%	27.5	46.9	42.6	33.3	44.0	42.6			
Su Tüketimi	2 Litreden Az	n	24	110	134	0.113	13	121	134	0.044*
		%	47.1	61.5	58.3		43.3	60.5	58.3	
	2-3 Litre	n	21	59	80		12	68	80	
		%	41.2	33.0	34.8		40.0	34.0	34.8	
	3 Litre ve Fazlası	n	6	10	16		5	11	16	
		%	11.8	5.6	7.0		16.7	5.5	7.0	
Yemeklerin Tadına	Evet	n	9	25	34	0.514	5	29	34	0.783
		%	17.6	14.0	14.8		16.7	14.5	14.8	
Bakmadan Tuz Atma	Hayır	n	42	154	196		25	171	196	
		%	82.4	86.0	85.2		83.3	85.5	85.2	
Gece Yeme Alışkanlığı	Evet	n	29	85	114	0.237	18	96	114	0.220
		%	56.9	47.5	49.6		60.0	48.0	49.6	
	Hayır	n	22	94	116		12	104	116	
		%	43.1	52.5	50.4		40.0	52.0	50.4	

$p < 0.05$. Pearson chi-square tests *Fisher exact tests

Çalışmaya katılan öğrencilerin sigara kullanımı ile öğün atlama nedeni, ara öğün atlama nedeni ve kaloriye dikkat etme arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulundu ($p<0,05$). Katılımcılar arasında sigara kullananların %37'si, kullanmayanların ise %25,3'ü zaman yetersizliğinden dolayı öğün atlamaktadır.

Öğrencilerden sigara kullananların %50'si, sigara kullanmayanların ise %43,3'ü canı istemediği için ara öğün atlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinden çalışmaya katılanlar arasında sigara kullananların %52,9'u kaloriye dikkat etmemektedir. Kullanmayan bireylerin ise %46,9'u bazen dikkat ederken %44,7'si dikkat etmemektedir.

Araştırmaya alınan üniversite öğrencilerinin su tüketimi ile alkol kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlendi ($p<0,05$). Öğrencilerden alkol kullananların %43,3'ü günlük 2 litreden az su tüketirken, alkol kullanmayanlarda bu durum %60,5 olarak görüldü.

Tablo 4.32: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri

Yöresel Tercihler	Sigara Kullanımı		Toplam	p	Alkol Kullanımı		Toplam	p
	Evet	Hayır			Evet	Hayır		
Yöresel Ev Yemekleri	n. 27	130	157	0.001*	18	139	157	0.456
	% 52.9	72.6	68.3		60.0	69.5	68.3	
Öğünlerde Tercih Edilen Yemekler	Kahvaltı	n. 3	13	16	2	14	16	
	Türleri	% 5.9	7.3	7.0	6.7	7.0	7.0	
	Paketli/Hazır	n. 1	9	10	1	9	10	
	Gıdalar	% 2.0	5.0	4.3	3.3	4.5	4.3	
	Kalorisi Düşük	n. 20	21	41	9	32	41	
	Ürünler	% 39.2	11.7	17.8	30.0	16.0	17.8	
Diğer	n. 0	6	6	0	6	6		
	% 0.0	3.4	2.6	0.0	3.0	2.6		

Tablo 4.32: Katılımcıların Sigara ve Alkol Kullanım Durumlarına Göre Yöresel Etkilenme Durumları ve Tercih Ettikleri Yemek Türleri (devamı)

Yöresel Tercihler		Sigara Kullanımı		Toplam	p	Alkol Kullanımı		Toplam	p	
		Evet	Hayır			Evet	Hayır			
Temel Besin Grubu	Yüksek Protein İçerikli Besinler	n	24	83	107	0.028*	14	93	107	0.653
		%	47.1	46.4	46.5		46.7	46.5	46.5	
	Yüksek Yağlı Besinler	n	7	7	14		3	11	14	
		%	13.7	3.9	6.1		10.0	5.5	6.1	
	Yüksek CHO	n	10	60	70		7	63	70	
		%	19.6	33.5	30.4		23.3	31.5	30.4	
	Taze Sebze ve Meyveler	n	10	29	39		6	33	39	
		%	19.6	16.2	17.0		20.0	16.5	17.0	
Yöreden Etkilenme	Evet	n	15	72	87	0.226	8	79	87	0.276
		%	29.4	40.2	37.8		26.7	39.5	37.8	
	Hayır	n	16	38	54		10	44	54	
		%	31.4	21.2	23.5		33.3	22.0	23.5	
	Bazen	n	20	69	89		12	77	89	
		%	39.2	38.5	38.7		40.0	38.5	38.7	

*p<0,05 Pearson chi-square tests *Fisher exact tests*

Tablo 4.32’de araştırmaya alınan üniversite öğrencileri arasında sigara kullananların %52,9’unun, sigara kullanmayanların %72,6’sının öğünlerde yöresel ev yemeklerini tercih ettikleri görüldü. Sigara kullanımı ile tercih edilen besinler arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulundu ($p=0,00$; $p<0,05$).

Katılımcılar arasında sigara kullananların %47,1'inin temel besin grubunun yüksek proteinli besinler olduğu gör÷lürken, sigara kullanmayanların %16,2'sinin taze sebze ve meyvelerden oluştuğu belirlendi. Sigara kullanımı ile temel besin grubu arasında anlamlılık olduğu gözlemlendi ($p=0,028$; $p<0,05$).



4.9. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Durumları ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi

Tablo 4.33: Katılımcıların Cinsiyeti ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki

Fiziksel Aktivite Durumları		Cinsiyet			p	
		Erkek	Kadın	Toplam		
Düzenli Spor	Evet	n	6	67	73	0.356
		%	46.2	30.9	31.7	
	Hayır	n	7	150	157	
		%	53.8	69.1	68.3	
Aktivite Süresi	30 dk.' dan Az	n	0	17	17	0.021*
		%	0.0	25.4	23.3	
	30 dk-1 saat	n	1	34	35	
		%	16.7	50.7	47.9	
	1-2 saat	n	4	14	18	
		%	66.7	20.9	24.7	
	2-3 saat	n	1	2	3	
		%	16.7	3.0	4.1	
Aktivite Türü	Bireysel	n	5	64	69	0.296
		%	83.3	95.5	94.5	
	Takım	n	1	3	4	
		%	16.7	4.5	5.5	
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	n	6	48	54	0.084
		%	46.2	22.1	23.5	
	Araç	n	7	169	176	
		%	53.8	77.9	76.5	
Tv İzleme Süre	Hiç	n	4	89	93	0.245
		%	30.8	41.0	40.4	
	30 dk-2 Saat	n	5	99	104	
		%	38.5	45.6	45.2	
	Günde 3-4 Saat	n	3	22	25	
		%	23.1	10.1	10.9	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	1	7	8	
		%	7.7	3.2	3.5	
İnternet Kullanım Süre	30 dk-2 Saat	n	2	30	32	0.672
		%	15.4	13.8	13.9	
	Günde 3-4 saat	n	5	107	112	
		%	38.5	49.3	48.7	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	6	80	86	
		%	46.2	36.9	37.4	

$p < 0,05$ *Fisher exact test

Çalışmaya alınan erkek öğrencilerin %66,7'si 1-2 saat arası aktivite yaparken kadın bireylerin %50,7'si 30 dakika -1 saat arası aktivite yapmaktadır. Cinsiyet ile fiziksel aktivite süresi anlamlı olarak ilişkilidir ($p<0,05$).

Tablo 4.34: Katılımcıların Bölümleri ile Fiziksel Aktivite Durumları Arasındaki İlişki

Fiziksel Aktivite Durumları			Bölüm		Toplam	p
			Beslenme ve Diyetetik	Diğer Bölümler		
Düzenli Spor	Evet	n	72	1	73	0.007*
		%	34.3	5.0	31.7	
	Hayır	n	138	19	157	
		%	65.7	95.0	68.3	
Aktivite Süresi	30 dk.'dan Az	n	17	0	17	0.041*
		%	23.6	0.0	23.3	
	30 dk-1 Saat	n	35	0	35	
		%	48.6	0.0	47.9	
	1-2 Saat	n	18	0	18	
		%	25.0	0.0	24.7	
	2-3 Saat	n	2	1	3	
		%	2.8	100.0	4.1	
Aktivite Türü	Bireysel	n	68	1	69	1.000
		%	94.4	100.0	94.5	
	Takım	n	4	0	4	
		%	5.6	0.0	5.5	
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	n	53	1	54	0.051
		%	25.2	5.0	23.5	
	Araç	n	157	19	176	
		%	74.8	95.0	76.5	
Tv İzleme Süre	Hiç	n	89	4	93	0.000*
		%	42.4	20.0	40.4	
	30 dk-2 saat	n	98	6	104	
		%	46.7	30.0	45.2	
	Günde 3-4 Saat	n	17	8	25	
		%	8.1	40.0	10.9	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	6	2	8	
		%	2.9	10.0	3.5	
İnternet Kullanım Süre	30 dk-2 saat	n	32	0	32	0.015*
		%	15.2	0.0	13.9	
	Günde 3-4 Saat	n	105	7	112	
		%	50.0	35.0	48.7	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	73	13	86	
		%	34.8	65.0	37.4	

$p<0,05$ Pearson kıkare testi *Fisher exact test

Tablo 4.34'e göre katılımcıların bölümü ile düzenli spor yapma, aktivite süresi, tv izleme süresi ve internet kullanım süresi arasında anlamlı ilişki saptandı ($p<0,05$).

Çalışmaya katılan beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin %34,3'ü düzenli spor yaparken, diğer bölüm öğrencilerinin %5'i düzenli spor yapmaktadır.

Çalışmaya alınan beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite süreleri diğer fakültedeki öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazladır ($p=0,041$, $p<0,05$).

Katılımcılardan çalışmaya alınan beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin hiç tv izlemeyenlerin sayısı, diğer bölümde okuyan öğrencilerden anlamlı olarak daha fazladır ($p=0,000$, $p<0,05$).

Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin %15,2'sinin internet kullanım süresi 30 dakika-1 saat arası iken, diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin hiçbiri 30 dakika-1 saat arası internet kullanımı yapmamaktadır ($p=0,015$, $p<0,05$).

Diğer fiziksel aktivite durumları ile bölüm arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.35: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Fiziksel Aktivite Durumları	Yaşanılan Yer						Toplam	p	
	Ailele Birlikte Yaşıyorum	Tek Başıma Evde Yaşıyorum	Arkadaşım Evde Yaşıyorum	Yurtta Yaşıyorum	Diğer				
Düzenli Spor	Evet	n 52 % 33.8	4 19.0	9 40.9	8 27.6	0 0.0	73 31.7	0.205	
	Hayır	n 102 % 66.2	17 81.0	13 59.1	21 72.4	4 100.0	157 68.3		
Aktivite Süresi	30 dk.'dan Az	n 14 % 26.9	0 0.0	2 22.2	1 12.5	0 0.0	17 23.3	0.136	
	30 dk-1 Saat	n 25 % 48.1	4 100.0	1 11.1	5 62.5	0 0.0	35 47.9		
	1-2 Saat	n 11 % 21.2	0 0.0	5 55.6	2 25.0	0 0.0	18 24.7		
	2-3 Saat	n 2 % 3.8	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	3 4.1		
	Bireysel	n 49 % 94.2	4 100.0	8 88.9	8 100.0	0 0.0	69 94.5		0.751
	Takım	n 3 % 5.8	0 0.0	1 11.1	0 0.0	0 0.0	4 5.5		
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	n 30 % 19.5	3 14.3	5 22.7	15 51.7	1 25.0	54 23.5	0.006*	
	Araç	n 124 % 80.5	18 85.7	17 77.3	14 48.3	3 75.0	176 76.5		

Tablo 4.35: Katılımcıların Yaşadıkları Yere Göre Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi (devamı)

Fiziksel Aktivite Durumları	Yaşanılan Yer						Toplam	p
	Ailele Birlikte Yaşıyorum	Tek Başına Evde Yaşıyorum	Arkadaşlarımla Evde Yaşıyorum	Yurtta Yaşıyorum	Diğer			
Tv İzleme Süre	Hiç	n: 67 %: 43.5	n: 10 %: 47.6	n: 3 %: 13.6	n: 11 %: 37.9	n: 2 %: 50.0	93	0.016*
	30 dk-2 Saat	n: 72 %: 46.8	n: 5 %: 23.8	n: 11 %: 50.0	n: 14 %: 48.3	n: 2 %: 50.0	104	
	Günde 3-4 Saat	n: 11 %: 7.1	n: 4 %: 19.0	n: 7 %: 31.8	n: 3 %: 10.3	n: 0 %: 0.0	25	
	Günde 5 Saatten Fazla	n: 4 %: 2.6	n: 2 %: 9.5	n: 1 %: 4.5	n: 1 %: 3.4	n: 0 %: 0.0	8	
	30 dk-2 Saat	n: 24 %: 15.6	n: 0 %: 0.0	n: 1 %: 4.5	n: 6 %: 20.7	n: 1 %: 25.0	32	
İnternet Kullanım Süre	Günde 3-4 Saat	n: 73 %: 47.4	n: 9 %: 42.9	n: 13 %: 59.1	n: 14 %: 48.3	n: 3 %: 75.0	112	0.143
	Günde 5 Saatten Fazla	n: 57 %: 37.0	n: 12 %: 57.1	n: 8 %: 36.4	n: 9 %: 31.0	n: 0 %: 0.0	86	
	Günde 3-4 Saat	n: 73 %: 47.4	n: 9 %: 42.9	n: 13 %: 59.1	n: 14 %: 48.3	n: 3 %: 75.0	112	

p<0,05 *Fisher exact test

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yer ile okula gidiş şekli ve tv izleme süresi arasında anlamlı ilişki gözlenmiştir (p<0,05). Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin %80,5'i okul araçla giderken, yurttan kalan bireylerin %51,7'sini okula yürüyerek gitmektedir.

Yurtta yaşayan bireylerin %50'si hiç tv izlemezken, arkadaşıyla evde yaşayan bireylerin %50'si 30-2 saat arası, tek başına yaşayan bireylerin %19'u günde 3-4 saat, ailesiyle birlikte kalan bireylerin %2,6'sı günde 5 saatten fazla tv izlemektedir.

Tablo 4.36: Katılımcıların Memleketlerine Göre Fiziksel Aktivite Durumlarının Değerlendirilmesi

Fiziksel Aktivite Durumları			Gelen Bölge		Toplam	p
			Marmara Bölgesi	Diğer Bölgeler		
Düzenli Spor	Evet	n	40	33	73	0.855
		%	32.3	31.1	31.7	
	Hayır	n	84	73	157	
		%	67.7	68.9	68.3	
Aktivite Süresi	30 dk.'dan Az	n	10	7	17	0.814
		%	25.0	21.2	23.3	
	30 dk-1 Saat	n	17	18	35	
		%	42.5	54.5	47.9	
	1-2 Saat	n	11	7	18	
		%	27.5	21.2	24.7	
	2-3 Saat	n	2	1	3	
		%	5.0	3.0	4.1	
Aktivite Türü	Bireysel	n	37	32	69	0.622
		%	92.5	97.0	94.5	
	Takım	n	3	1	4	
		%	7.5	3.0	5.5	
Okula Gidiş Şekli	Yürüyüş	n	24	30	54	0.111
		%	19.4	28.3	23.5	
	Araç	n	100	76	176	
		%	80.6	71.7	76.5	
Tv İzleme Süre	Hiç	n	53	40	93	0.495
		%	42.7	37.7	40.4	
	30 dk-2 Saat	n	57	47	104	
		%	46.0	44.3	45.2	
	Günde 3-4 Saat	n	10	15	25	
		%	8.1	14.2	10.9	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	4	4	8	
		%	3.2	3.8	3.5	
İnternet Kullanım Süre	30 dk-2 Saat	n	19	13	32	0.738
		%	15.3	12.3	13.9	
	Günde 3-4 Saat	n	58	54	112	
		%	46.8	50.9	48.7	
	Günde 5 Saatten Fazla	n	47	39	86	
		%	37.9	36.8	37.4	

*p<0,05 Pearson kıkare testi *Fisher exact test*

Tablo 4.36'a göre üniversite öğrencilerin geldikleri bölgeye ile fiziksel aktivite değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunamadı ($p>0,05$).

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin yöresel mutfak kültürüne bağlı olarak besinsel tercihlerinin incelendiği çalışmanın bulgularının değerlendirilmesi ve yorumlanması aşağıda yer almaktadır.

5.1. Katılımcıların Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi

Çalışmadaki katılımcıların genel özelliklerine göre; öğrencilerin %91,3'ünün beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinden oluşmakta olduğu, çoğunun (%67,0) ailesiyle birlikte yaşadıkları, cinsiyet olarak incelendiğinde ise %94,3'ünü kadınların, %5,7'sini erkeklerin oluşturduğu belirlendi. Filazioğlu (2021)'in yaptığı çalışmada araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin % 62,3'ünü kadınların, %37,7'sini erkeklerin oluşturduğunu bulmuştur. Ayrıca %54'ünün okuduğu bölümün Beslenme ve Diyetetik olduğu, %50,6'sının ailesi ile yaşadığı belirlenmiştir. Başka bir çalışmada katılımcıların %47,5'inin Beslenme ve Diyetetik bölümünde okuduğu, %75'inin ailesi ile yaşadığı saptanmıştır (Yolcuoğlu, 2020). Çalışmaya katılan öğrencilerin gelmiş oldukları bölgelere bakıldığında; en çoğunun (%53,9) Marmara Bölgesi'nden, en azının ise Ege Bölge'sinden geldikleri görülmektedir. Van'daki üniversite öğrencileri üzerine yapılan başka bir çalışmada %64,9'unun Doğu Anadolu Bölgesi'nden katılım sağladıkları belirtilmiştir (Başyigit, 2022). Öğrencilerin eğitim gördükleri üniversitenin coğrafi konum bakımından, Marmara Bölgesi'nde olması, katılımcıların yüksek oranda Marmara Bölgesi'nden gelmelerinin nedenini göstermektedir.

Antropometrik ölçümleri ele alındığında; öğrencilerin boy ölçüm ortalaması 165,51 cm, ağırlık ölçüm ortalaması 60,45 kg olup BKİ değerleri ise maximum 38,1 kg/m² ile minimum 14,7 kg/m² olmak üzere, ortalama BKİ 22 kg/m² 'dir. Cinsiyete göre beden kütle indeksleri incelendiğinde ise; kadınlarda BKİ ortalaması 21,66 kg/m², erkeklerde 27,26 kg/m² olarak bulundu. TBSA 2010 verilerine göre 19-30 yaş arası erkeklerin BKİ ortalaması 24,4kg/m², aynı yaş aralığındaki kadınların BKİ ortalaması ise, 21,6 kg/m² olarak belirlenmiştir. Başka bir çalışmada erkek öğrencilerin BKİ ortalamalarının 23,81 kg/m², kız öğrencilerin BKİ ortalamalarının ise 21,71

kg/m² olduğu tespit edilmiştir (Tuğay, 2019). Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ değerleri ile diğer çalışmalardaki öğrencilerin değerleri benzerlik göstermekte olup erkeğin BKİ değerlerinin daha fazla olması, erkekle kadın arasındaki fizyolojik farklılıkların olduğunu göstermektedir.

5.2. Katılımcıların Sağlık Durumunun Değerlendirilmesi

Çalışmaya alınan kişilerin %17'sinde kronik hastalık saptanmış olup, bu hastalıklar; kalp-damar hastalıkları, akciğer hastalıkları, böbrek hastalıkları, diyabet gibi hastalıklardır. Öğrencilerin %13'ü düzenli olarak ilaç kullanmaktadır. Karaman ve ark.'nın (2019) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin %9,2'sinde kronik hastalık saptandığı ve %11,6'sının düzenli ilaç kullandığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada kronik hastalığı bulunan öğrencilerin oranı %11,4 olup, %10'u herhangi bir hastalık nedeniyle ilaç kullanmaktadır (Uyanık, 2019). Literatür ile yapılan çalışmanın sonuçları arasında paralellik görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin kronik hastalık durumu ile öğün atlama nedeni arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulundu ($p=0,006$; $p<0,05$). Kronik hastalığı olan öğrencilerin %32,4'ünün, kronik hastalığı olmayan öğrencilerin %7'sinin iştahsızlık sebebiyle öğün atladıkları görüldü. Başka bir çalışmada öğrencilerin %50'sinin zaman yetersizliğinden dolayı, %34,4'ünün ise iştahsızlık sebebiyle öğün atladığı rapor edilmiştir (Kara, 2019). Yılmaz ve Özkan'ın (2007) yaptıkları çalışmada öğrencilerin %51,3'ünün öğün atlama nedeninin zaman yetersizliğinden dolayı olduğu tespit edilmiştir. Literatürde kronik hastalık durumu ile öğün atlama durumlarının birlikte değerlendirildiği sonuçlara rastlanılmamıştır. Yapılan çalışmada ise, iştahsızlık nedeniyle öğün atlama durumu kronik hastalığı bulunan öğrencilerde kronik hastalığı bulunmayan öğrencilere göre daha yüksek bulundu. Bunun nedeni hastalık sebebiyle oluşan genel iştahsızlık durumu olabilir.

Tablo 4.30'da katılımcıların ilaç kullanma durumları ile beslenme alışkanlıkları ve yöresel tercihlerinin birbirinden bağımsız olduğu belirlendi ($p>0,05$).

Öğrencilerin besin takviyesi kullanım durumları incelendiğinde; %29'6'sının besin takviyesi kullandığı, besin takviyesi kullanan öğrencilerin %11'inin D vitamini kullandıkları belirlendi. Benzer diğer bir çalışmaya göre öğrencilerin en çok kullandıkları besin takviyelerinin %15,2 oranla B12 ve D vitamini olduğu saptanmıştır

(Tunçer ve ark., 2020). Vassigh (2012) tarafından yapılan çalışmada ise besin takviyesi kullanan öğrencilerin %11,2 olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre besin takviyesinin kullanımının benzer oranlarda ve yaygın olduğu görülmektedir.

Besin takviyesi kullanım durumu ile yöresel tercih ettikleri yemekler arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$).

Çalışma verilerine göre katılımcıların %22,2'sinin sigara, %13'ünün ise alkol kullandığı tespit edildi. Kara (2019)'un yaptığı çalışmada öğrencilerin %47,7'sinin sigara, %44,2'sinin alkol kullandığı rapor edilmiştir. Başka bir çalışmada öğrencilerin %30,7'sinin sigara, %46,4'ünün de alkol kullandığı belirlenmiştir (Vassigh, 2012). Yapılan çalışmalar sonucunda alkol ve sigara kullanım oranının gençler arasında yüksek olduğu görülmektedir.

Sigara kullanım durumlarına göre öğünlerde tercih edilen yemekler arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Sigara kullanmayanların öğünlerde yöresel ev yemeklerini daha fazla tercih ettikleri belirlendi ($p=0,001$, $p<0,05$). Alkol kullanım durumu ile yöresel tercihler arasında bir ilişki saptanmadı ($p>0,05$).

Araştırmada öğrencilerin %28,3'ünün beslenme programı uyguladığı, uygulayanların %15,7'sinin sağlık için, %10,9'unun zayıflamak amacıyla beslenme programı uyguladığı görüldü. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %25,7'sinin diyet yaptığı, bunların %13,1'inin sağlık nedeniyle uyguladığı belirtilmiştir (Atay-Apaydın, 2015). Çalışmalar birbiriyle paralellik göstermektedir.

5.3. Katılımcıların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Öğrencilerin, %42,2'sinin öğle öğününü atladığı, %15,2'sinin ise öğün atlamadığı, %58,3'ünün ise bazen öğün atladığı belirlendi. Öğrencilerin genellikle %42,2'si öğle, %23,5'i kahvaltı, %19,1'i ise akşam öğününü atlamaktadır. 444 öğrencinin katılımı ile yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin %68,5'inin öğün atladığı, bunların %42,4'ünün kahvaltı, %52,3'ünün öğle öğünü ve %5,3'ünün akşam öğünü olduğu saptanmıştır (Onurlubaş, Doğan ve Demirkıran, 2015). Bir başka çalışmada öğrencilerin %65,5'inin öğün atladığını ve öğün atlayanların da %57,6'sının kahvaltıyı atladıkları tespit edilmiştir (Kara, 2019). Yapılan çalışmalarda öğrencilerin öğün atladıkları ve en çok atlanan öğünlerin kahvaltı ve öğle öğünü olduğu görülmektedir. Bu durum öğrencilerin düzensiz uyku uyumaları, derslerinin arka arkaya gelmesi

nedeniyle düzensiz beslenme saatlerinin oluşması, maddi sıkıntılardan dolayı besinlere ulaşamama gibi nedenlerle ilişkili olabilir.

Öğrencilerin günlük su tüketimlerine bakıldığında %58,3'ünün günde 2 litreden az, %34,8'inin günde 2-3 litre arası su içtiği tespit edildi. Akmanoğlu (2021) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerin %62,8'inin günde 1- 2 litre arası, %33,5'inin günde 2-3 litre su içtiğini rapor etmiştir. Öğrencilerin bu çalışmada literatürle benzer şekilde ve yeterli oranda su tükettikleri dikkati çekmektedir.

Besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; öğrencilerin daha sık süt ve süt ürünlerini tükettikleri bunun yanı sıra kuru baklagilleri fazla tüketmedikleri görülmektedir. . Çalışmaya alınan öğrencilerin çoğunluğunun kız öğrenci olması, kuru baklagil tüketim oranının düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir. Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmada yeterli miktarda sebze ve meyve tüketimi oldukça önemlidir (Güleç, vd., 2008). Yapılan çalışmada ise, meyve ve sebze tüketimi öğrencilerin sık tükettikleri besin grupları arasında yer almakta olup bu durum sevindiricidir. Öğrencilerde çay ve kahve tüketim sıklığı oldukça fazlayken şekerli ve gazlı içecek tüketimi bir o kadar azdır. Yapılan başka bir çalışmada öğrencilerin %13,6'sının her gün gazlı içecek tükettiği görülmüştür (Evren, 2008). Bu çalışmada ise gazlı içecek tüketiminin az olması öğrencilerin çoğunun beslenme ve diyetetik öğrencisi olması dolayısıyla sağlıklı beslenme bilincinin yüksek olmasından kaynaklanabilir.

Aşırı tuz tüketiminin kronik hastalıkların oluşmasında etken rol oynaması nedeniyle DSÖ'ye göre günlük tüketilen tuz miktarı 5 gramı geçmemelidir. Yapılan çalışmada öğrencilere yemeğin tadına bakmadan tuz atıp atmadıkları sorulduğunda; %14,8'inin "evet" , %85,2'sinin "hayır" cevabını verdiği görülmektedir. Arslan ve ark. (2016) yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin %25,8'inin yemeğin tadına bakmadan tuz attığı saptanmıştır.

Cinsiyete göre beslenme alışkanlıklarına bakıldığında kadın öğrencilerin çoğunlukla ikindi vakti ara öğün yaptıkları görülürken, erkek öğrencilerin çoğunlukla gece vakti ara öğün yaptıkları saptandı (p=0,022). Cinsiyete göre besin tüketim sıklığı incelendiğinde ise; gazlı, şekerli ve alkollü içecek tüketiminin erkeklerde kızlara oranla daha fazla olduğu bulundu (p=0,002, p=0,000, p=0,026). Cinsiyet değişkeni ile beslenme alışkanlıkları farklılıklarının incelendiği bir çalışmada kızların erkeklerden daha iyi beslenme davranışı gösterdiği belirlenmiştir (Stephens, vd., 2017). Bu çalışma

literatür ile benzerlikler göstermektedir. Kadın öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha fazla sağlıklı yeme davranışlarına sahip olmalarından dolayı beslenmelerine daha çok dikkat ettikleri dikkat çekmektedir.

Bu çalışmada, cinsiyet ile günlük tüketilen kaloriye dikkat etme arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p=0,644$, $p>0,05$). Başyigit'in (2022) yaptığı çalışmada ise cinsiyete göre besinlerin kalori değerine dikkat etme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmış olup; erkeklerin %15,2'sinin, kadınların ise %10,9'unun kalori değerine dikkat ettiği tespit edilmiştir. Bu çalışmanın yapılan çalışma ile benzerlik göstermemesinin nedeninin, erkek katılımcı oranının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin okudukları bölümler ile beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin hemşirelik bölümü öğrencilerine göre daha az ana öğün atladıkları görülmektedir ($p=0,036$). Ayrıca beslenme ve diyetetik okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilere göre gece yemek yeme alışkanlıklarının daha az olduğu saptandı ($p=0,006$). Beslenme ve diyetetik bölümünde okuyan öğrencilerin %48,1'inin, hemşirelik bölümünde okuyan öğrencilerin %42,9'unun temel besin grubunun yüksek proteini içerikli besinlerden oluştuğu tespit edildi ($p=0,003$). Bu durumun nedeninin, beslenme ve diyetetik bölümünde sağlıklı beslenmeye dair eğitimin verilmesine bağlı olduğu söylenebilir.

Tablo 4.28'de araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme programı uygulayanların uygulamayanlara göre su tüketme durumları daha yüksek oranda bulundu ($p=0,000$; $p<0,05$). Katılımcıların beslenme programı uygulama durumuna göre öğün sayısı, öğün atlama durumları, atlanan öğün, ara öğün yapma durumu, ara öğün atlama nedeni ve gece yeme alışkanlıkları arasında farklılaşma görülmedi ($p<0,05$). Başka bir çalışmada düzensiz beslenme programı uygulayan öğrencilerin düzenli beslenme programı uygulayanlara göre daha fazla öğün atladıkları bulunmuştur (Ayhan, vd., 2021). Çalışmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun beslenme ve diyetetik öğrencisi olmasından dolayı beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir değişiklik görülmeyebilir.

Standart ve yüksek protein içeren diyetlerin kilo kaybını sağlamasında ve kalp-damar hastalıklarında risk faktörlerin azalmasında etkili olduğu görülmektedir (Akbulut ve Rakıcıoğlu, 2010). Yapılan çalışmada beslenme programı uygulayan öğrencilerin

uygulamayan öğrencilere göre tükettikleri temel besin gruplarının daha fazla olarak yüksek protein içeren besinlerden oluştuğu görülmektedir ($p=0,007$, $p<0,05$). Çalışmada öğrencilerin beslenme programı uygulayanların uygulamayanlara göre öğünlerinde daha az yöresel yemek tercih ettikleri tespit edildi ($p=0,042$; $p<0,05$). Bunun nedeni yöresel yemeklerin yağlı ve yüksek kalorili olmasından kaynaklanıyor olabilir. Beslenme programı uygulama durumu ile yemek seçimlerinde yöreden etkilenme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmadı ($p>0,05$). Bu alanda daha önceden yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Geçmiş dönemlerde yöresel yemek tüketimi daha çok iken, zamanla insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi, yöresel yemek yapmanın belli bir deneyim ve vakit gerektirmesi gibi sebeplerden dolayı günümüzde bu durumun azaldığı görülmektedir. Bundan dolayı yöresel yemek tüketiminin sürdürülebilirlik açısından bir olumsuzluk yaşadığını söylemek mümkündür (Çınar, 2019). Bu çalışmada katılımcıların %68,3'ünün öğünlerde yöresel ev yemeklerini tercih ettikleri bulundu. Literatür ile bu çalışma arası paralellik görülmemesinin nedeni; üniversite eğitim gören öğrencilerin memleketlerinden uzakta okumaları nedeniyle yöresel yemekleri tüketmeye özlem duymalarına bağlı olabilir.

Yemek kültürünün oluşmasında ailelerin sosyoekonomik durumunun etken rol oynadığı söylenebilir. Gelir düzeyi yüksek olan aileler sofralarında daha çok etli yemekler ile baklava gibi pahalı tatlılar servis etmektedir (Çınar, vd., 2021). Bu çalışmada yöresel yemekler arasında etli yöresel yemeklerin kadınlarda ve erkeklerde sırasıyla en çok tercih edilen yemek olduğu belirlendi. (%62,4; %83,3). Bu sonuca göre; etli yöresel yemeklerin tüketiminin fazla olmasının, öğrencilerin gelir düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğu düşünülebilir. Cinsiyet ile yemek seçiminde gelinen yöreden etkilenme durumları arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; erkeklerin %15,4'ünün, kadınların ise %39,2'sinin yemek seçimlerinde yöreden etkilenmekte olduğu görüldü ($p=0,037$). Kadınların yöresel yemek yapma bilgilerinin erkeklere göre daha fazla olması ve erkeklerin daha fazla dışarda yemek yeme alışkanlıklarına sahip olmaları cinsiyetler arası farklılığın nedeni olabilir.

Katılımcıların geldikleri bölge ile yöresel beslenmeden etkilenerek yapmış oldukları besin tercihleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu ($p=0,023$; $p<0,05$). Marmara Bölgesi'nden gelenler öğünlerinde yöresel ev yemeklerini daha fazla tercih etmektedir. Alabacak (2018)'in yaptığı çalışmada; Türk Mutfağında yapılan

yemeklerin özellikleri ile çalışmaya katılan bireylerin memleketleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Bu konudaki bulgularımız benzer çalışma bulgular ile örtüşmektedir.

Yaşanılan yerin yöresel tercihler üzerine etkisi incelendiğinde; öğrencilerin yaşadıkları yer ve öğünlerde tercih ettikleri yemekler arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptandı ($p=0,000$, $p<0,05$). Ailesiyle birlikte yaşayanların öğünlerinde daha çok yöresel yemek tercih ettikleri görüldü (%82,1). Bunun nedeninin öğrencilerin tek başlarına yöresel yemek becerilerinin olmamasından dolayı olduğu düşünülebilir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin atlanan öğün, öğün sayısı ve öğün atlama durumları ile ilgili parametreler ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$). Benzer bir çalışmada öğrencilerin öğün düzenleri ve öğün atlama alışkanlıkları ile BKİ değerleri arasında anlamlı bir sonuca varılmamıştır (Dinç, 2021) ($p<0,05$). Akça ve Selen (2015) yaptıkları çalışmada öğrencilerin günlük öğün sayısı ve öğün atlamaları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir ($p>0,05$). Yapılan çalışmalar birbiriyle paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin BKİ değerlerine göre su tüketim durumları, kaloriye dikkat etme durumları ve gece yeme alışkanlıkları arasında anlamlılık saptandı ($p=0,002$, $p=0,006$, $p=0,021$; $p<0,05$). Su tüketim durumları arttıkça BKİ değerlerinin azaldığı görülmektedir. Başka bir çalışmada BKİ ile günlük su tüketimi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Uyanık, 2019) ($p=0,986$, $p>0,05$). Gece yeme alışkanlığı olan öğrencilerin olmayanlara göre BKİ değerleri daha yüksek çıkmaktadır. Yedikleri yemeğin kalorisine dikkat eden öğrencilerin BKİ değerleri daha yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni daha zayıf öğrencilerin yedikleri yemeğin kalorisine dikkat etmeye ihtiyaç duymayıp, kilolu öğrencilerin zayıflamak amacıyla kaloriye dikkat ettikleri söylenebilir.

Çalışmaya alınan öğrencilerin antropometrik ölçümlerine göre yöresel yemek tercihleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmadı ($p>0,05$). Bu alanda daha önceden yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır.

5.4. Katılımcıların Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Değerlendirilmesi

Yapılan araştırmada öğrencilerin %31,7'si düzenli spor yaparken, %68,32'ü düzenli spor yapmamaktadır. Başka bir çalışmada öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapma oranı %31,4 olarak belirtilmiştir (Vassing, 2012). Uyanık'ın (2019) çalışmasında ise düzenli fiziksel aktivite yapma oranı %40,0 olarak saptanmıştır. Yapılan çalışma literatürdeki çalışmalar ile paralellik göstermektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyete göre fiziksel aktivite durumlarına bakıldığında; cinsiyet ile yapılan fiziksel aktivite süresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre yaptıkları fiziksel aktivite süresi anlamlı olarak daha fazladır ($p=0,021$, $p<0,05$). Yapılan benzer çalışmalarda da erkeklerin daha aktif oldukları görülmüştür (Aydoğan Arslan, Daşkapan ve Çakır, 2016), (Kara, 2019).

Çalışmaya katılan öğrencilerin geldikleri bölge ile fiziksel aktivite durumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı ($p>0,05$).

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Çalışma İstanbul ilinde bulunan bir üniversitenin Sağlık Bilimler Fakültesi'nde eğitim görmekte olan toplam 230 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirildi.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti ile ara öğün yapma saati arasında istatistiksel olarak anlamlılık olduğu tespit edildi.

Öğrencilerin cinsiyete göre su tüketim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Erkeklerin su tüketim durumları kadınlara göre daha yüksekti.

Cinsiyet ile yemek tercihlerinde yöreden etkilenme durumları arasında anlamlılık vardı. Kadınların çoğunlukla yemek tercihlerinde yöreden daha fazla etkilendikleri bulundu.

Cinsiyete göre besin tüketim sıklığı incelendiğinde; sırasıyla gazlı, şekerli ve alkollü içecek tüketimleri ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki vardı.

Öğrencilerin bölümlerine göre yöresel tercihleri incelendiğinde; öğrencilerin bölümleri ile tercih ettikleri temel besin gruplarının arasında anlamlılık olduğu bulundu. Beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin hemşirelik bölümü öğrencilerine göre tükettikleri temel besin grubunun daha fazla yüksek protein içerikli besinlerden oluştuğu görüldü.

Gelinen bölge ile yöresel tercihler arasındaki ilişkiye bakıldığında; öğünlerinde yöresel yemekleri tercih edenlerin en fazla Marmara Bölgesi'nden gelen öğrenciler olduğu saptandı.

Çalışmaya katılan öğrencilerin geldikleri bölge ile besin seçimlerinde yöreden etkilenme durumları arasında anlamlılık vardı. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden gelen öğrencilerin besin seçimlerinde yöreden etkilenme oranı diğer bölgelere göre daha yüksekti.

Katılımcıların yaşadıkları yer ile öğünlerinde tercih ettikleri yemekler arasında anlamlı bir ilişki tespit edildi. Ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin tek başına yaşayan öğrencilere göre öğünlerinde daha fazla yöresel yemek tercih ettikleri görüldü.

Öğrencilerin yöresel yemek tercihleri ile antropometrik ölçümleri arasında anlamlı farklılıklar görülmedi.

Kronik hastalık durumu ile yöresel tercihler arasında anlamlılık belirlenmedi.

Beslenme programı uygulayanların uygulamayanlara göre öğünlerinde daha az yöresel yemek tercih ettikleri tespit edildi.

Öğrencilerin çoğunun beslenmesinde temel besin grubunun yüksek protein içerikli besinleri tercih ettiği belirlenerek beslenme programı uygulama durumu ile aralarında anlamlılık olduğu bulundu.

Yöresel tercihler ile ilaç kullanım durumu arasında anlamlı ilişki görülmedi.

Çalışmaya alınan kişilerin besin takviyesi kullanımları ile yöresel tercih ettikleri yemekler arasında anlamlılık bulunmadı.

Sigara kullanımı ile öğünlerde tercih edilen yemekler ve temel besin grubu arasında anlamlılık olduğu belirlendi. Ancak alkol kullanımı üzerinde anlamlılık görülmedi

Gelenen bölgeye ile fiziksel aktivite durumları arasında anlamlılık yoktu.

6.2. Öneriler

Üniversite yaşamında özellikle şehir dışında öğrenim gören gençlerin arasında dikkat edilmesi gereken en önemli nokta sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları olmalıdır. Erken yaşlarda doğru beslenmenin önemini aşlamak ileride görülebilecek sağlık sorunlarının önüne geçilmesi açısından da önem sağlamaktadır.

Kronik hastalıkların belirtileri erken yaşlarda herhangi bir belirti göstermese de uzun dönemde kendini göstermektedir. Bu nedenle öğrencilere risk faktörlerinin erken dönemde belirlenmesine dikkat etmek gerekmektedir.

Öğrencilere öğün atlamama konusunda farkındalık yaratan ayrıca sabah kahvaltısının yeterli ve dengeli beslenmede önemini vurgulayan sağlık eğitimleri verilmelidir.

Sigara ve alkol kullanım oranlarını düşürmek için öğrencilere sigara ve alkol kullanımını bıraktıracak yararlı programlar düzenlenebilir.

Öğrenciler tarafından aktif kullanılan sosyal medya ve diğer kitle iletişim araçlarının sağlıklı beslenme uygulamaları açısından yanlış bilgilendirmelerin önüne geçilmesi adına bu konuda uzman kişiler tarafından konferanslar verilebilir.

Besin tercihlerinde yöresel beslenmeden etkilenme düzeylerinin bilincinde olunmalı ve bu durumda sağlıklı beslenmenin göz ardı edilmemesi için sağlıklı besin tercihlerinin de eğitim programı dâhilinde öğretilmesi önemlidir.

Beslenme ve diyet uzmanlarının beslenme programı oluştururken kişilerin yöresel tercihlerini öğrenmek beslenme programları oluşturmada yardımcı olabilir.

Ayrıca çalışmaya katılan öğrencilerden öğrenim görenlerin çoğunun kadın olması, çalışmanın sınırlılığı kabul edilip, böyle bir çalışmanın besin seçiminde yöresel kültürler arası farklılığın doğru algılanması açısından, kadın ve erkek sayısı arasındaki farkı en aza indirerek daha geniş kapsamda ele alınması doğru olabilir.

KAYNAKÇA

- Abalı, İ. (2017). İşlevleri Bağlamında Mutfak Eşyaları. *Ulak-bilge Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(10), 383-392.
- Akbulut, G., & Rakıcıoğlu, N. (2010). Şismanlığın Beslenme Tedavisinde Güncel Yaklaşımlar. *Genel Tıp Dergisi*, 20(1), 35-42.
- Akça, S., & Selen, F. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Öğün Atlamaları ve Günlük Fiziksel Aktivitelerinin Beden Kütle İndeksi (BKİ) Üzerine Etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(5).
- Akın, G., Özkoçak, V., & Gültekin, T. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi*, 30, 33-52.
- Akmanoğlu, D. (2021). *Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutumlarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Alabacak, C. H. (2018). *Türk mutfak kültüründeki geleneksel yemeklerin bilinirliği: Ankara ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alçay, A. Ü., Yalçın, S., Bostan, K., & Dinçel, E. (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya Kurutulmuş Gıdalar. *ABMYO Dergisi*, 40, 83-93.
- Alpargu, M. (2008). *12. Yüzyıla Kadar İç Asya'da Türk Mutfak Kültürü*. (s.17-26). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Arauz, G. R., Esparza, N. R., & Smith-Castro, V. (2016). Food Attitudes and Well-Being: The Role of Cultur. *Appetite*, 105, 180-188.
- Arman, A. (2011). *Türk Mutfak Kültürü Tanıtım Sorunu: Mengen Mutfağı Örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Düzce.
- Arslan, S. A., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Alışkanlıklarının Belirlenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.

- Atay Apaydın, S. (2015). *Ankara'da Farklı Programa Sahip Liselerde Öğrenim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayaz, N., & Çobanoğlu, S. (2017). Kadınlarının Turizm Amaçlı Yöresel Yemek Üretimine Bakış Açıları: Bartın İli Örneği. *Sosya Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 413-427.
- Aydoğan Arslan, S., Daşkapan, A., & Çakır, B. (2016). Specification of nutritional and physical activity habits of university students. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(3), 171-180.
- Ayhan, D. E., Günaydın, E., Gönluoçuk, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asimi, H., & Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. *Uludağ üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2), 97-104.
- Baran, Z., & Batman, O. (2013). Destinasyon Pazarlamasında Mutfak Kültürünün Rolü: Sakarya Örneği. 14. *Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*. 05-08 Aralık, Erciyes Üniversitesi Turizm Fakültesi, Kayseri.
- Başat, H. T., Sandıkçı, M., & Çelik, S. (2017). Gastronomik Kimlik Oluşturmada Yöresel Ürünlerin Rolü: Ürünlerin Satış ve Pazarlanmasına Yönelik Bir Örnek Olay İncelemesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 64-76.
- Başığit, N. (2022). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi ve Obezite Sıklığının Belirlenmesi: Van Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Batman, O., & Çınar, O. (2008). *Kültür Turizmi, Turistik Ürün Çeşitlendirmesi içinde* (s.189-208). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Bayrak, F. M. (2015). *Soframda Anadolu Doğu Anadolu Yemekleri*. İstanbul: Alfa Yemek.
- Bayram, Ü. (2018). Gastronomik Kültürel Miras Olarak Buldan Günbalı. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), 361-371.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor*, 22(87), 159-169.

- Bilgin, A. (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı,. A. Bilgin, & Ö. Samancı içinde, *Türk Mutfağı* (s. 71-91). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Bilmez, E. (2022). *Yöresel Mutfakların Sürdürülebilirliği Kapsamında Mutfak Şeflerinin Düşüncelerinin Araştırılması: Bursa İli Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Briggs, A. (2007). Kültür (Çev.: Sevim Kebeli). *Milli Folklor Dergisi*, 74, 99-103.
- Büyükmehmetoğlu, N., & Oktay, K. (2021). Yöresel Mutfağın Turistik Ürün Olarak Pazarlanması: Kastamonu Örneği. *Turizm Fakültesi Dergisi*, 24(2), 241-259.
- Cebeci, T. (2019). *Türk mutfağına ait tatlıların bölge temelinde analizi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Cesur, E., & Avcıkurt, C. (2018). Kırsal Turizm Bölgelerini Ziyaret Eden Turistlerin Bölge Mutfağına Yönelik Görüşleri: Doğu Karadeniz Mutfağı. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 8(1), 22-32.
- Cihangir, İ. S. (2017). Helal Gıda Dairesinde Karşılaştırmalı Analiz: Türklerin Milli İçecekleri Kımız ve Boza. *I. Uluslararası İpek Yolu Akademik Çalışmalar Sempozyumu*. 21-23 Eylül 2017, Nevşehir.
- Cömert, M., & Durlu Özkaya, F. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 2(2), 62-66.
- Çam, O. (2021, Haziran). Yöresel Mutfakların Gastronomi Turizmindeki Önemi:Kastamonu Mutfağı Örneği. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1).
- Çaycı, A. E., & Aktaş, C. (2018). Dijitalden Tatmak: Yemeğin “Yeni” Gastro Mekânlardaki Seyirlik Gösterisinin Kültürel Yansımaları. *TRT Akademi*. 3(6), 710-727.
- Çetin, A. (2006). *Memluk Devletinde Yemek Kültürüne Genel Bir Bakış*.. Milli Folklor, Geleneksel Yayıncılık. ss:107-117.

- Çınar, Z. (2019). *Geçiş Dönemlerinde Mutfak Kültürü ve Yöresel Mutfak Uygulamaları: Ege Bölgesi'nde Nitel Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Konya.
- Çınar, Z., Sormaz, Ü., Akturfan, M., & Dalagan, S. (2021). Geçiş Dönemlerinde Mutfak Kültürü ve Yöresel Mutfak Uygulamaları: Karaman Örneği. *Global Gıda Araştırmaları Dergisi*, 2(1).
- Çulha, O., & Kalkan, A. (2015). Tanıtım Broşürleri Gözüyle Anadolu Yöresel Mutfakları. *Eurasia International Tourism Congress: Current Issues, Trends, and Indicators (EITOC)*. 1, s. 420-435. Konya: Selçuk Üniversitesi.
- Dalagan, S. (2019). *Çalışan kadınlarda yöresel mutfak eğitiminin yöresel yemek tüketim alışkanlıkları, tutumları ve bilgi düzeylerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Demirgöl, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı. *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 105-125.
- Deveci, B., Türkmen, S., & Avcıkurt, C. (2013). Kırsal Turizm İle Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği. *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(2), 29-34.
- Dinç, G. (2021). *Yurtta Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Durumlarının İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Demokrasi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Doğdubay, M., & Sünnetçioğlu, A. (2015). Gastronomik Kimliğin Korunmasında Coğrafi İşaretleme'nin Rolü: İnegöl Köftesi Örneği. *Eko- Gastronomi Dergisi*, 1(2), 47-59.
- Durlu Özkaya, F., & Cömert, M. (2017). *Türk Mutfağında Yolculuk*. Detay Yayıncılık.
- Düzgün, E., & Durlu Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.
- Düzgüneş, E. (2010). Hamsinin Karadeniz Kültüründeki Yeri ve Hamsi Avcılığının Tarihsel Gelişimi. *1.Ulusal Hamsi Çalıştayı: Sürdürülebilir Balıkçılık*, 17-18 Haziran 2010. Trabzon.

- Elmas, B. (2021). Hakkâri İlinin Beslenme ve Mutfak Kültürü. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(1), 49-59.
- Ertaş, Y., & Gezmen Karadağ, M. (2013). Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1).
- Evren, H. (2008). *Trakya Üniversitesi Öğrencilerinin Riskli Sağlık Davranışları Ve Sağlık Hizmeti Kullanımları*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Filazioğlu, E. (2021). *18-30 Yaş Aralığındaki Sosyal Medya Kullanan Üniversite Öğrencilerinin Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışlarının Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Girgin, G. K., & Bozok, D. (2019). Gastronomi Olgusuna Sosyolojik Bakış . *Sosyal Statüde Gastronomik Alışkanlıklar*, 61-70.
- Göde, G., Kayaardı, S., Uyarcan, M., & Söbeli, C. (2021). Tarihin Gelişim Sürecinde Türk Yemek Kültürü ve Beslenme Alışkanlıklarının Değişimi. *Food and Health*, 7(3), 216-226.
- Gökdemir, A. (2012). *Pişirme Yöntemleri ve Teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankara'da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50(2), 102-109.
- Güler, S. (2007). Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme. *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, (s. 19-28). Antalya.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları. *Sosyal Bilimler Dergisi*(26).
- Güler, S., & Olgaç, S. (2010). Lisans Düzeyinde Eğitim Gören Öğrencilerin Türk Mutfağının Tanıtım ve Pazarlanmasına İlişkin Görüşleri (Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu Örneği). *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 227-238.

- Gümüş, H. (2011). *Türk Mutfak Kültüründe Çorba*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Gürhan, N. (2017). Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 1204-1223.
- Gürsoy, D. (2013). *Tiridine, Tiridine Suyuna da Bandım*. Tarihin Süzgecinde Yöresel Mutfağımız. 1. baskı. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Güzel Şahin, G., & Ünver, G. (2015). Destinasyon pazarlama aracı olarak Gastronomi turizmi: İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(2), 63-73.
- Halıcı, N. (2009). *Türk mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları 17-220.
- Halıcı, N. (2013). *Açıklamalı yemek ve mutfak terimleri sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2015). *Güneydoğu Anadolu Bölgesi Yemekleri*. 1.baskı. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- İşkın, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- İşçimen, B. (2021). *Balkanlardan Göçen Topulukların Yemek Kültürlerindeki Farklılıklar: Edirne İli Keşan İlçesi Köyleri Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- İzmir İl Kültür Turizm, <http://www.izmirkulturturizm.gov.tr/TR,77474/izmir-egemutfagi-ve-yemek-kulturu.html>.
- Kabacık, M. (2020). *Türk Mutfak Kültürünün Türkülerdeki Yansıması*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Kamil, M. (2015). *Melceü't-Tabbahin Aşçuların Sığınağı*. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Kaplan, M., & Arıkan, S. K. (2017). Antikçağdan Günümüze Bir Şifa Kaynağı: Zeytin ve Zeytinyağının Halk Tıbbında Kullanımı. *DTCF Dergisi*, 52(2), 1-15.

- Kara, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Besin Desteği Kullanma Durumlarının Belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Karaca, O. B., & Karacaoğlu, S. (2016). Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 561-584.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., & Çakıcı, C. (2015). Gastroni Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Karaman, A., Ayoğlu, T., Aydoğan, M. N., & Kuğu, E. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinin Akılcı İlaç Kullanma Durumları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 27(2), 143-156.
- Kardeş Delil, B. (2022). *Akademisyenlerin yöresel yemek farkındalığı*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaya, H., Turan, N., Keskin, Ö., Tencere, Z., Uzun, E., & Demir, G. (2015). Üniversite öğrencilerinin akılcı ilaç kullanma davranışları. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 18(1), 35-42.
- Kaya, Ş. (2016). *Yiyecek içecek işletmelerinde yöresel mutfak uygulamaları: Gaziantep örneği*. (Yüksek Lisans Tezi.) Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kaya, Ş. (2016). *Yiyecek İçecek İşletmelerinde Yöresel Mutfak Uygulamaları: Gaziantep Örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kılıç, N. (2010). Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açıdan İncelenmesi: Ayvalık Örneği. *Uzmanlık Tezi*.
- Kılıç, S., & Albayrak, A. (2012). İslamiyetten Önce Türklerde Yiyecek ve İçecekler. *Turkish Studies*, 7(2), 707-716.
- Kızıldemir, Ö., & Saruışık, M. (2017). Turizm Endüstrisinin Ekonomik Etkilerinin Bölgesel Kalkınmaya Etkileri: Adana'ya Yerel Paydaşlar Üzerine Bir

- Araştırma. *Uluslararası Ticaret ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 38-58.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Saruışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler. *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3), 191-210.
- Korkutata, A. (2017). *Fransız Mutfağı Uluslararası Gastronomi (Temel Özellikler- Örnek Menüler ve Reçeteler)*. (4.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 31-48.
- Közleme, O. (2012). *Türk Mutfak Kültürü ve Din*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Küçükyaman, M. A., Demir, Ş. Ş., & Bulgan, G. (2018). Mutfak Şeflerinin Yöresel Ürünlere İlgisi: Isparta Örneği. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek1), 86-103.
- Long, M. L. (2004). *Culinary Tourism (2. Baskı)*. USA: The University Press of Kentucky.
- Mengü, M. M. (2006). Reklam Sloganları ve Tüketici Zihni. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 25, 109-121.
- Nahya, N., & Yılmaz, P. (2012). *Şehrin Mutfağı: Mutfak Kültürü, Gaziantep ve Antalya*. (Ed.) Nilüfer Nahya, 1. Baskı. Ankara: Ürün Yayınları.
- Onurlubaş, E., Doğan, H. G., & Demirkıran, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 32(3), 61-69.
- Oral, Z. M. (2013). Türk Mutfağının Evreleri Selçuklu Mutfağı. <http://www.turkishcuisine.org/print.php?id=175&link=http://www.turkishcuisine.org/tarihsel-gelisim-1/selcuklu-mutfagi-19/turk-mutfaginin-evreleri-selcuklu-mutfagi175.html> ; adresinden alındı.
- Önçel, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/4, 33-44.
- Özbay, G. (2017). *Dünden Bugüne Gastronomi, Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi*. (Ed.) Mehmet Saruışık (1.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.

- Özgen, I. (2017). *Uluslararası Gastronomiye Genel Bir Bakış, Uluslararası Gastronomi (Temel Özellikler- Örnek Menüler ve Reçeteler.*, (Ed.) Mehmet Sarıuşık, (4.baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 1-30.
- Özkan, N. (2013). Pastırma Sözü Üzerine. *Dil Araştırmaları*, 13(13), 45-55.
- Özlem, D. (2008). *Kültür Bilimleri ve Kültür Felsefesi* (5.baskı). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Pamukçu, H., Canbolat, C., & Büyüközer, H. K. (2017). *Gıda Teknolojileri ve Gastronomi, Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi* (1. baskı). Ankara: Detay Yayıncılık, 141-168.
- Pir, R. (2020). *Yiyecek içecek işletmelerinde mutfak çalışanlarının yöresel mutfağa hakimiyetlerinin araştırılması: Ordu ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sabbağ, Ç., & Boğan, E. (2019). Türk Mutfağının Gelişim Sürecine Genel Bakış. *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı (tarihçe, hammadde, ritüeller, özgün yemekler ve reçeteler)*, 3-60..
- Saçıkaralı, M. (2015). *Türk mutfak kültürümüzde aşurenin tarihsel süreci*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı. *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 2675-2695.
- Samancı, Ö. (2016). *Cumhuriyet Döneminde Türk Mutfak Kültürü*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, 86-106.
- Sandıkçioğlu, T. (2016). *Türk Mutfağının Tarihsel Gelişimi*. Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları, 2-21.
- Sauner, M. H. (2008). *Günümüz Türk Mutfak Kültürü*. A. Bilgin, & Ö. Samancı içinde, *Türk Mutfağı* Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 261-279.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre Halkının Mutfak Kültürünü Tanıma Durumunun Tespit Edilmesi: Erzurum İli. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.

- Seyitoğlu, F., & Çalışkan, O. (2014). Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi. *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 23-35.
- Solmaz, Y. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.
- Stephens, J. D., Althouse, A., Tan, A., & Melnyk, B. M. (2017). The role of race and gender innutrition habits and self-efficacy: Results from the young adult weight loss study. *Journal of Obesity*.
- Sürücüoğlu, M. S. (2001). *Beslenme Kültürümüzde Süt ve Süt Ürünleri*. (Ed.) K. Toygar, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, (129-148).
- Sürücüoğlu, M. S., & Özçelik, A. Ö. (2008). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi . 38. *İCANAS-Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongres*, (10-15 Eylül), Ankara.
- Şahin, A., & Özer, B. Ş. (2006). Beslenme kültüründeki farklılıkların bayan tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışları üzerindeki etkileri. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21(1), 127-145.
- Şahin, H. (2008). *Türkiye Selçuklu ve Beylikler Dönemi Mutfağı*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 39-56.
- Şahin, K., Bağcı, H. R., Özlü, T., & Usta, S. (2017). Bulancak'da (Giresun) Coğrafi Özelliklerin Yemek Kültürüne Etkileri. *Studies Of The Ottoman Domain*, 7(13).
- Şengül, S. (2016). *Yöresel mutfak tercihindeki motivasyon unsurlarının destinasyonu tekrar tercih etme ve başkalarına önerme üzerine etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şengül, S., & Türkay, O. (2015). Bölge Restoran Mönülerin Belirlenmesinde Yöresel Mutfaklar Eğitiminin Kullanılması: Mudurnu Örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges Uluslararası Meslek Yüksekokulları Sempozyumu UMYOS 2015*. Özel sayısı, 4(1), 1-6.

- Şengül, S., & Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 86-99.
- TBSA. (2010). *Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931. 12 20, 2020 tarihinde saglik.gov.tr adresinden alındı
- TC Sağlık Bakanlığı (2011-2015). Türkiye aşırı tuz tüketiminin azaltılması programı. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/turkiye_asi_ri_tuz_tuketiminin_azaltilmasi adresinden alındı. (29 Kasım 2022).
- Tezcan, M. (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Toklu, S. (2020). *Karaman İlinin Yöresel Mutfağının Kültürel Kimlik Bağlamında İncelenmesi ve Turizme Kazandırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Toksöz, D., & Aras, S. (2016). Turistlerin seyahat motivasyonlarında yöresel mutfağın rolü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 174-189.
- TPE, <http://www.tpe.gov.tr/TurkPatentEnstitusu/commonContent/CAbout>. (29 Kasım 2022).
- TPE, <http://www.tpe.gov.tr/TurkPatentEnstitusu/geographicalRegisteredList> (29 Kasım 2022).
- Tuğay, E. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Beden Algısı ve Beslenme Durumunun Saptanması*. (Yüksek Lisans Tezi). Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- TUİK, (2013). Bitkisel Üretim İstatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1001 (12 Aralık 2022).
- Tunçer, E., Taş Özdemir, V., Şimşek, H., Karaağaç, Y., & Yabancı Ayhan, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Besin Desteği Kullanma Durumlarının

Değerlendirilmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 91-101.

Türkoğlu, H. (2014). *Türk mutfağının gelişiminde gurmelerin rolü üzerine bir çalışma*. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Türkoğlu, S. (2009). *Osmanlı sarayında mutfak hizmetleri ve sofraya gelenekleri hünkar beğendi: 700 yıllık mutfak kültürü*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları .

Usta, S. (2017). *Bulancağ (Giresun) Yöresinde Yemek Kültürünün Doğal Çevre ile İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Uyanık, G. (2019). *Beden Kütle İndeksi 18,5'in Altında Olan Üniversite Öğrencilerinin Yeme Tutumları İle Sağlık ve Beslenme Durumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimler Fakültesi, İstanbul.

Üner, E. H. (2014). *Her Şey Dahil Sistemde Türkiye Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Üner, E. H. (2014). *Her Şey Dahil Sistemde Türkiye Gastronomi Turizmi Potansiyelinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ünsal, A. (2011). *İstanbul'un lezzet tarihi-geçmişten günümüze sofraya sohbetleri ve evimizin yemekleri*. İstanbul: NTV Yayınları.

Vassigh, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları İle Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

WHO, (2004). Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*, 363 (9403): 157-163.

- Yahyagil, M. Y. (1998). Kentlerin Kùltürün Gelişmesindeki Etkileri. *Sosyoloji Konferansları*, 25, 105-120.
- Yalın, G. (2020). *Kaybolmakta olan yerel mutfak kùltürünün turizme kazandırılması: Balıkesir ili Edremit körfezi örneği*. (Doktora Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Yenigün, M. (2018). *Bazı Sağlık Alanında ve Bazı Sağlık Dışı Alanda Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Enerji Harcama Düzeyleri ve Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Avrasya Üniversitesi, Sağlık Bilimler Fakùltesi, Trabzon.
- Yıldız, E. (2022). *Yeni Medya Aracılığıyla Yemek Kùltürünün Dönüşümü: Instagram Yemek Tarifli Sayfaları Üzerine Bir İnceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Trabzon.
- Yılmaz, E., & Özkan, S. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(6), 87-104.
- Yolcuoğlu, İ. (2020). *Beslenme eğitiminin diyet kalitesi ile sürdürülebilir ve sağlıklı yeme davranışları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zencir, E. (2016). *Yöresel Mutfaklar*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

EKLER

EK-1 Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-46017
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Büşra YILMAZ EKİCİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek
Lisans Programı Öğrencisi

"Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfak Kültürüne Bağlı Olarak Besinsel Özelliklerinin Değerlendirilmesi" başlıklı araştırmanız, kurulumuzun 27.01.2023 tarihli ve 2023/01 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Kurul Başkanı

Ek:30-Büşra Yılmaz Ekici Etik Onay Belgesi (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSL97PNPH* Pin Kodu :93522
Adres Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web: www.izu.edu.tr
Kep Adresi: izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/enVision/Dogrula/0N3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
KURTULUŞ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606





T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	27.01.2023
Sayı	2023/01
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfak Kültürüne Bağlı Olarak Besinsel Özelliklerinin Değerlendirilmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Büşra YILMAZ EKİCİ
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Sabiha Zeynep Aydenk KÖSEOĞLU
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)

Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTCU
Üye

(Katıldı)

Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

EK-2 Anket Formu

Üniversite Öğrencilerinin Yöresel Mutfak Kültürüne Bağlı Olarak Besinsel Tercihlerinin Değerlendirilmesi

Bu anket formu, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Dyt. Büşra YILMAZ EKİCİ tarafından bitirme tezi için hazırlanmıştır.

Bu çalışma bilimsel bir araştırma için veri toplamayı amaçlamaktadır. Toplanan veriler 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Çalışmanın sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup katılımcıların aleyhine kullanılmayacaktır. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır, verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacaktır.

1-DEMOGRAFİK BİLGİLER

1.Yaşınız:

18-20 21-23 24-26 27 ve üzeri

2.Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

3. Hangi bölümde okuyorsunuz?

Beslenme ve Diyetetik Hemşirelik Sosyal Hizmetler

4. Nerede kalıyorsunuz?

Ailemle yaşıyorum Arkadaşımla yaşıyorum

Tek yaşıyorum Yurtta yaşıyorum

6. Hangi bölgedensiniz?

Marmara Bölgesi Ege Bölgesi Akdeniz Bölgesi

- Karadeniz Bölgesi İç Anadolu Bölgesi
 Doğu Anadolu Bölgesi Güneydoğu Anadolu Bölgesi

2- ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

7. Boy uzunluğu:.....cm
8. Vücut ağırlığı:.....kg
9. Beden Kütle İndeksi:.....kg/m²

3) SAĞLIK BİLGİLERİ

10. Herhangi bir kronik hastalığınız var mı?

- Kalp-Damar Hastalıkları
 Diyabet (şeker) Hastalığı
 Tiroid Hastalıkları
 Karaciğer Hastalıkları
 Akciğer Hastalıkları
 Böbrek Hastalıkları
 Nörolojik Hastalıklar
 Diğer (.....)
 Kronik hastalığım yok

11. Her hangi bir beslenme programı uyguluyor musunuz?

- Evet Hayır

12. Uyguluyorsanız hangi amaçla yapmaktasınız?

- Zayıflama için Sağlık için Hastalık nedeniyle

13. Düzenli kullandığınız bir ilaç var mı?

Evet Hayır

14. Devamlı kullandığınız ilaç varsa adını yazın.....

15. Besin takviyesi kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

16. Varsa hangi takviye olduğunu belirtiniz

17. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

18. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

4) BESLENME ALIŞKANLIKLARI

19. Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1 2 3 4 ve üzeri

20. Öğün atlar mısınız?

Evet Bazen Hayır

21. Cevabınız evet veya bazen ise en sık hangi öğünü atlarsınız?

Kahvaltı Öğle yemeği Akşam yemeği Ara öğün

22. Öğün atlama nedeniniz nedir?

Kilo vermek için İştahsız olduğu için Zaman yetersizliği

Canım istemediği için Atıştırma alışkanlıklarıyla geçiştirdiğim için

Diğer (.....)

23. Ana öğünler (sabah, öğlen, akşam) dışında aralarda yiyecek/içecek tüketir misiniz?

Evet Bazen Hayır

24. Cevabımız evet ise en çok hangi öğün saatinde tüketirsiniz?

Kuşluk İkinci Gece

25. Ara öğün atlama nedeniniz nedir?

Kilo vermek için İştahsız olduğu için Zaman yetersizliği

Canım istemediği için Atıştırmalıklarla geçiştirdiğim için

Diğer (.....)

26. Öğünlerinizde genellikle hangisini tercih edersiniz?

Yöresel ev yemekleri

Fastfood yemekler (hamburger, pizza, döner vb)

Kahvaltı türleri (peynir, zeytin, reçel vb)

Paketli/hazır ürünler (bisküvi, kraker, simit vb)

Kalorisi düşük ürünler

Diğer

27.Sizin beslenmeniz temelde hangi besin grubuna dayalıdır?

Yüksek protein içerikli besinler (et, balık, yumurta, süt ve ürünleri)

Yüksek yağlı besinler (sosis, sucuk, salam, kızarmış patates, kek, tereyağı)

Yüksek karbonhidratlı besinler (ekmek, makarna, pirinç, patates, bisküvi)

Taze sebze ve meyveler (tüm sebze ve meyve türleri)

28.Genel olarak beslenmenizde yörenizin beslenme şeklinden etkilenerek mi seçim yaparsınız?

Evet Bazen Hayır

29. Evet veya bazense yöresel yemek türlerinden en çok hangisini tercih edersiniz? (çoktan aza sıralama yapınız)

Etili yöresel yemekler

Sebzeli yöresel yemekler

Yağlı yöresel yemekler

- Yoğurtlu yöresel yemekler
- Kızartma türü yöresel yemekler
- Sakatat içerikli yöresel yemekleri (ciğer, işkembe, kelle)
- Hamur işi yöresel yemekler
- Baklagil içerikli yöresel yemekler

30. En çok tercih ettiğiniz yöresel yemekler nelerdir?

.....

31. Yediğiniz besinlerin kalorisine dikkat eder misiniz?

- Evet Bazen Hayır

32. Günde kaç litre su içersiniz?

- 2 litreden az 2-3 litre 3 litre ve fazlası

33. Yemeklerin tadına bakmadan tuz atar mısınız?

- Evet Hayır

34. Gece yeme alışkanlığınız var mı ?

- Evet Hayır

35. Varsa ne tür besinleri tercih edersiniz?

- Süt, yoğurt Peynir Meyve grubu
- Bisküvi Cips Diğer

5) BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

36. Süt ve süt ürünlerini ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

- Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün
- 15 günde 1 Ayda 1 Hiç

37. Et grubuna ait besinleri (Yumurta, Kırmızı et, Tavuk, Balık) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

- Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

38. Kurubaklagilleri (nohut, fasulye, mercimek vb.) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

39. Sebze grubuna ait besinleri (çiğ veya pişmiş sebze, sebze yemeği, salata vb.) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

40. Meyve grubuna ait besinleri (taze/kuru meyve, taze sıkılmış meyve suyu) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

41. Ekmeği ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

42. Tahıl grubu besinleri (pilav, makarna vb.) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

43. Gazlı içecekleri (kola, gazoz vb.) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

44. Şekerli içecekleri (meyve suyu vb.) ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

45. Alkollü içecekleri ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

46. Çay/kahve türü ne kadar sıklıkla tüketirsiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

47. Fast-Food tüketimini ne kadar sıklıkla yapmayı tercih edersiniz?

Her gün Haftada 3-4 gün Haftada 1-2 gün

15 günde 1 Ayda 1 Hiç

6) FİZİKSEL AKTİVİTE

48. Düzenli spor yapmakta mısınız?

Evet Hayır

49. Evet ise günde kaç saat fiziksel aktivite yapmaktasınız?

30 dakikadan az 30 dakika-1 saat

1-2 saat 2-3 saat

50.Yapılan fiziksel aktivite türünüz nedir?

Bireysel sporlar Takım sporları

51.Okula gidiş şekliniz nedir?

Yürüyerek Araçla

52.Günlük televizyon izleme süreniz nedir?

Hiç

Günde 30 dakika-2 saat

Günde 3-4 saat

Günde 5 saatten fazla

53.Günlük internet kullanım süreniz nedir?

Hiç

Günde 30 dakika-2 saat

Günde 3-4 saat

Günde 5 saatten fazla

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Ad Soyad: Büşra YILMAZ EKİCİ

Yabancı Dil: İngilizce

Eğitim ve Akademik Durumu

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Beslenme ve Diyetetik	Nuh Naci Yazgan Üniversitesi	2015-2019
Yüksek Lisans	Beslenme ve Diyetetik	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi	2019-2023

Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayınlanan Makaleler:

1. Yılmaz Ekici, B. & Köseoğlu, SZA (2022). Duchenne Musküler Distrofi'si olan Çocuklarda Güncel Tıbbi Beslenme Tedavisi ve Önemi . Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi , (41) , 436-441 . DOI: 10.31590/ejosat.1184746