

T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ÇOCUK GELİŞİMİ VE EV YÖNETİMİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
AİLE EKONOMİSİ VE BESLENME EĞİTİMİ BİLİM DALI

144 917

144917

**ÇALIŞANLARIN İŞYERİNDE BESLENMELERİ VE
BUNUNLA İLİŞKİLİ FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Özlem SAMSATLIOĞLU
20916271

Danışman
Prof. Dr. Mine ARLI

ANKARA – 2004

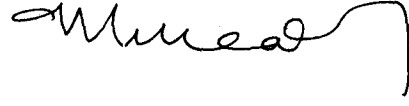
T.C.
GAZİ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE

Özlem SAMSATLIOĞLU'na ait "**Çalışanların İşyerinde Beslenmeleri ve Bununla İlişkili Faktörler**" adlı çalışma jürimiz tarafından Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. .Dr. Mine ARLI

Akademik Unvan, Adı- Soyadı

İMZA



Üye: Doç. Dr. Nevin ŞANLIER

Akademik Unvan, Adı- Soyadı

İMZA



Üye: Yrd. Doç. Dr. İbrahim KISAÇ

Akademik Unvan, Adı- Soyadı

İMZA



TEŞEKKÜR

Günümüzde teknolojik gelişmelere, kentleşmeye ve çalışanların sayısındaki artışa paralel olarak beslenme hizmetlerinin önemi giderek artmakta, özellikle çalışan kesimin günde en az bir öğününü ev dışında yeme zorunluluğu doğmaktadır. Ülkemizde çalışanların günlük besinlerinin 1/3 kadarı öğle yemeğinden sağlanmaktadır.

Çalışanların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin önemli bir kısmını karşılayacak bir toplu beslenme hizmeti; bu hizmetlerin etkin bir şekilde yönetim ve denetimini zorunlu kılmaktadır. İşyerlerinde yeterli ve dengeli beslenen kişiler psikolojik ve sosyal yönden doyuma ulaşarak daha verimli, sağlıklı, üretken ve huzurlu olmaktadır. Toplu beslenme hizmetinin istenilen şekilde verilmemesi ve çıkan aksaklıklar çalışanları farklı öğle yemeği uygulamalarına itmektedir. Bu araştırma Ankara Tarım İl Müdürlüğünde çalışanların öğle yemeklerini evden getirip iş yerinde yeme nedenleri ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla yürütülmüştür.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde; Tezin hazırlık çalışmaları sırasında bana üzerinde zevkle çalışma fırsatı bulduğum araştırma konusunu öneren Danışman Hocam Prof. Dr. Mine ARLI' ya araştırmanın her aşamasında öğretici, yöneltici ya da eleştirici rol oynayarak, sürekli bir sabırla bana verdiği destekten dolayı teşekkür ederim.

Araştırma süresince yoğun çalışmaları arasında bana zaman ayıran, ilgi ve bilgisiyile destek olan Öğretim Görevlisi Dr. Hüsne DEMİREL' e teşekkür ederim.

Araştırmada bilgi işlem kullanımı ve istatistiksel analiz çalışmalarında sabırla bana yardımcı olan arkadaşım Mücahit YELER' e teşekkür ederim.

Araştırmanın temel bilgi kaynağı olan ve anket uygulamaları sırasında tek tek görüştüğüm tüm "Ankara Tarım İl Müdürlüğü Çalışanlarına" içtenlikle yanıt verdikleri için teşekkür ederim.

Araştırmada ihtiyacım olan her konuda yanımda olan ve desteğini esirgemeyen arkadaşlarım Ayla GÜLER, Şefika KÜÇÜKKÖSE ve Hüseyin GÜMÜŞ' e teşekkür ederim. Bu çalışmayı gerçekleştirirken yükümü hafifletmek için bana her zaman büyük bir özveri ve sabırla yardıma koşan ve çalışmanın her aşamasında beni motive eden aileme teşekkür ederim.

ÖZ

Bu araştırma, Ankara Tarım İl Müdürlüğü'nde çalışanların öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamaları ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla 162 kadın ve 81 erkek toplam 243 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamına alınan çalışanlara uygulanan anketle haftalık besin tüketim sıklıkları ve bir günde tüketilen besin çeşitleri belirlenmiştir. Bu besin çeşitlerinden hangi besin gruplarının tüketildiği bulunmuştur. Çalışanların boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları da saptanarak, beden kitle indeksleri (BKI) hesaplanmıştır. Araştırmanın yapıldığı gün ölçüt alınarak öğün atlama durumları, öğle öğününü nasıl geçirdikleri de sorulmuştur. Günde üç öğün yemek yiyenlerin oranı %68.3'tür. Çalışanların %48.1'inin öğle yemeklerini haftada 1-2 kez evden getirdikleri saptanmıştır. Her zaman evden getirenlerin oranı %16.9'dur. Çalışanların öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yemelerinin en önemli 3 sebebinin derecelendirmeleri puanlanarak (en önemli 3, 2.derecede önemli 2, 3.derecede önemli 1) ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Buna göre kadınlar yemeğin temiz olmasını (2.17, ± 6.84) erkekler işyerinde çıkan yemeği beğenmeme (2.26, ± 4.97) seçeneklerini en önemli bulmuşlardır. Kadın ve erkeklerin %93'ü öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde kurum içinde çoğunlukla çalıştıkları odada ya da diğer arkadaşlarının odalarında yemektedir. Çalışanların %58.0'i sıcak yenmesi gereken yiyecekleri sıcak tüketememektedir. %38.7'si öğle yemeği olarak evden getirdikleri yemekleri genellikle çekmecelerinde muhafaza etmektedir. Çalışanların yemek yedikleri ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından %47.3'ü araç gereç durumunu, %45.3'ü temizliği, %41.2'si alanı, %36.2'si havalandırmayı ve %27.2'si aydınlatma koşullarını yetersiz bulmuşlardır. Çalışanların %58.8'i öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun değildir. Kadınların %35.0'i bulaşık yıkamak sorun olduğu için, erkeklerin %34.5'i masa düzeninde yiyemedikleri için bu uygulamalarından memnun değildir. Çalışanların %28.3'ünün işyerinde beslenmeleriyle ilgili kurumdaki beklentileri yoktur. Beklentisi olanların ise (%20.0) yemeklerin çeşidinin arttırılmasını, kaliteli yağ kullanılmasını, yemeklerin az yağlı ve az tuzlu verilmesini istedikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, işyerinde beslenme, beslenme alışkanlıkları, öğle yemeği

ABSTRACT

This research has been conducted regarding the aim to identify the eating habits of the people working at Ankara Provincial Directorate of Agriculture, and their practice of bringing their lunch together with them and eating it at work, and to determine the factors related to that practice. The total number of the people on which the research had been done is 243, 162 of which are female and 81 of which are male. With the inquiry applied on the people on whom the research is done, their weekly frequency of consumption and the kinds of nourishments they consume daily is found. Their height and weight are determined and their body-mass index are calculated. By taking the day on which the research had been done as the criterion, it is found out their condition of skipping the meal, and how they spend the lunch meal. The percentage of those who eat three meals a day is 68.3%. It is found out that 48.2% of them bring lunch once or twice a week. The ones who always bring lunch make 16.9% of them. The three most important reasons why the workers bring their lunch with them are given levels according to their importance degree (the most important 3, the second most important 2, the least important 1) and the average and the standard deviation are calculated. According to that, women think the most important point is the cleanliness of the food (2.17, ± 6.84), whereas men give their not liking the food prepared at work (2.26, ± 4.97) as the most important reason. 93% of both the male and the female workers eat lunch with their friends or in the room they work, at the office during the days they bring their lunch with them. 58% of the workers cannot consume the meals to be consumed warmly at the required warmth. 38.7% of them preserve their lunch in their drawers. %47.3 of those who took part in the research, as far as the physical conditions and hygiene are concerned, found the status of equipment, %45.3 of them found cleanliness, %41.2 of them found space, %36.2 of them found air conditioning and %27.2 of them found the enlightenment not enough. By their educational status, 58.8% of these people are not quite satisfied with the practice of bringing lunch and having it at work. 35.0% of women do not like this practice because they cannot wash the dishes, and 34.5% of men do not like it because they cannot eat in the table manners. 28.3% of the workers have no expectation from the institution as far as the nutrition is concerned. It is discovered that those who have expectations (20%) expect more different kinds of food to be given, more qualified oil to be used, the food to be prepared less oily and and less salty.

Key words: Nutrition, eating at work, eating habits, lunch.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	v-vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
1.GİRİŞ.....	1
2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE	
2.1. Beslenmenin Tanımı.....	4
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme Kavramı.....	4
2.3. Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinmesi.....	5
2.4. Besin Grupları	8
2.5. Beslenme Alışkanlıkları ve Yemek Tercihleri.....	10
2.6. Beslenmenin Sağlık ve İşgücü Verimi Üzerine Etkileri.....	11
2.7. Toplumda Beslenme Sorunlarının Nedenleri.....	14
2.8. İşyerinde Beslenme.....	16
2.9. Besin Güvenliği.....	19
2.9.1. Besinlerin Bozulması.....	21
2.9.2.Besin Hijyeni ve Besin Zehirlenmeleri.....	27
2.10. Beslenme Eğitimi Ve Önemi.....	18
3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	30
4. YÖNTEM.....	35
4.1. Evren.....	35
4.2. Örneklem.....	36
4.3.Sınırlılıklar.....	36
4.4.Veritoplama Aracı.....	36
4.5.Verilerin Değerlendirilmesi.....	37
5. BULGULAR VE TARTIŞMA.....	39
5.1. Araştırmaya Katılanları Tanıtıcı Bulgular.....	39
5.2.Çalışanların Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Uygulamalarına İlişkin Bulgular.....	41

5.3.Çalışanların İşyerindeki Öğle Yemeği Uygulamalarıyla İlişkili Bulgular.....	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79

KAYNAKLAR

Anket Formu



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo	Tablo Adı	Sayfa
1	Çalışanların Demografik Özellikleri	39
2	Çalışanların Cinsiyete Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı	40
3	Çalışanların BKİ Değerleri ve Günde Çoğunlukla Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı	42
4	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumu ve Günde Çoğunlukla Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı	43
5	Çalışanların BKİ Değerleri ve Hafta Sonu Tükettikleri Öğün Sayılarının Dağılımı	44
6	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumu ve Hafta Sonu Tükettikleri Öğün Sayılarının Dağılımı	44
7	Çalışanların BKİ Değerleri ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Almalarının Dağılımı	45
8	Çalışanların Yaşları ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Durumlarının Dağılımı	46
9	Çalışanların Cinsiyetleri ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebeplerinin Dağılımı	46
10	Çalışanların Yaşları ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebeplerinin Dağılımı	47
11	Çalışanların Cinsiyetleri ve Diyet Uygulamalarının Dağılımı	48
12	Çalışanların Yaşları ve Diyet Uygulamalarının Dağılımı	48
13	Çalışanların Eğitim Durumları ve Diyet Uygulamalarını Etkileyen Faktörlerin Dağılımı	49
14	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Diyet Uygulamalarını Etkileyen Faktörlerin Dağılımı	49
15	Çalışanların Yaşları ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı	50
16	Çalışanların Cinsiyetleri ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı	51
17	Çalışanların BKİ Değerleri ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı	52
18	Çalışanların Öğrenim Durumları ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Sebeplerinin Önem Derecesine Göre Puanlanmasının Dağılımı	53

Tablo	Tablo Adı	Sayfa
19	Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Sebeplerinin Önem Derecesine Göre Puanlanmasının Dağılımı	54
20	Çalışanların Cinsiyetleri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeği Yeme Durumlarının Dağılımı	55
21	Çalışanların BKI Değerleri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeği Yeme Durumlarının Dağılımı	55
22	Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirmedikleri Günlerde Nerede Yediklerinin Dağılımı	56
23	Çalışanların BKI Değerleri ve Öğle Yemeklerini Ne Şekilde Yediklerinin Dağılımı	57
24	Çalışanların Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettikleri ve Ne Şekilde Yediklerinin Dağılımı	58
25	Çalışanların Cinsiyetleri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı	59
26	Çalışanların Yaşları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı	60
27	Çalışanların BKI Değerleri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı	61
28	Çalışanların Öğrenim Durumları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı	62
29	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı	63
30	Çalışanların Cinsiyetleri ve Yemekhane Dışında Öğle Yemeklerini Kurum İçinde Nerede Yediklerinin Dağılımı	64
31	Çalışanların Cinsiyetleri ve Yemekhane Dışında Öğle Yemeklerini Kurum İçinde Kimle/Kimlerle Yediklerini Dağılımı	65

Tablo	Tablo Adı	Sayfa
32	Çalışanların Yaşları ve Yemekhane Dışında Öğle Yemeklerini Kurum İçinde Kimle/Kimlerle Yediklerinin Dağılımı	66
33	Çalışanların Öğrenim Durumları ve İşyerindeki Öğle Yemeklerinde Sıcak Yenmesi Gereken Yiyecekleri Nasıl Tükettiklerinin Dağılımı	67
34	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve İşyerindeki Öğle Yemeklerinde Sıcak Yenmesi Gereken Yiyecekleri Nasıl Tükettiklerinin Dağılımı	68
35	Çalışanların Öğrenim Durumları ve Öğle Yemeği Olarak Getirdikleri Yiyecekleri Kurumda Genellikle Nerede Muhafaza Ettiklerinin Dağılımı	69
36	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Öğle Yemeği Olarak Getirdikleri Yiyecekleri Kurumda Genellikle Nerede Muhafaza Ettiklerinin Dağılımı	70
37	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Öğle Yemeklerini Yedikleri Ortamı Fiziki Koşullar ve Hijyen Açısından Nasıl Bulduklarının Dağılımı	71
38	Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Memnun Olup Olmamalarının Dağılımı	71
39	Çalışanların Eğitim Durumları ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Memnun Olup Olmamalarının Dağılımı	72
40	Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Memnun Olup Olmamalarının Dağılımı	73
41	Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Memnun Olmama Sebeplerinin Dağılımı	73
42	Çalışanların Cinsiyetleri ve İşyerindeki Beslenmeleriyle İlgili Kurumdan Beklentilerinin Dağılımı	75
43	Çalışanların Öğle Yemeğinde Hangi Besin Ögesini Haftada Kaç Kez Tükettiklerinin Dağılımı	76

1.GİRİŞ

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelmektedir. Bugün dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin yol açtığı hastalıklar yüzünden yaşamlarını erken yaşta kaybetmekte ve çalışamaz duruma gelmektedirler (Baysal, 2002).

Ulusların ve onu oluşturan bireylerin, sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde refah düzeyinin yükselmesinde mutlu, huzurlu ve güvence altında varlığını sürdürebilmesinin temel koşullarından birisinin yeterli ve dengeli beslenme olduğu tartışmasız kabul edilen bir gerçektir (Pekcan ve ark,2001).

Türkiye’de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Temel nedenlerin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum, beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik; hatalı besin seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme, saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan,1998).

Beslenme eğitimi halkın beslenme durumunun düzeltilmesinde ve geliştirilmesinde önemli bir araçtır. Beslenme eğitiminin amacı toplumun beslenme durumunu geliştirmek üzere beslenmeye dayalı davranışlarda olumlu değişiklikler yaratmaktır. Bu alanda dünyada uygulanan etkinlikler; eğitimcilerin eğitimi, halkın beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve gıda etiketlemesi yoluyla toplumun bilgilendirilmesidir (DPT,2001).

Günümüzde teknolojik gelişmelere, kentleşmeye ve çalışanların sayısındaki artışa paralel olarak, özellikle çalışan kesimin günde en az bir öğününü ev dışında yeme zorunluluğu doğmakta ve toplu beslenme sistemlerinin önemi giderek artmaktadır. Toplu beslenme yapılan işyerinin birçoğunda ya mevcut imkanlar kısıtlanmak

istenmekte, ya da buralarda işin başında işi bilen elemanların yokluğu nedeniyle var olan imkanlar yeterince kullanılamamaktadır. Bu tür sorunları en aza indirebilmek ve mevcut imkanları en verimli bir şekilde kullanabilmek için ilgili kadroları iyi seçmeli ve tüketicilerin de çalışma şartları, damak zevkleri gibi özellikleri de dikkate alınmalıdır. Toplu beslenme hizmetlerinin yönetim ve denetiminin ise bu konuda eğitim görmüş elemanlarca yürütülmesi sağlanmalıdır (Beyhan, 1997).

Toplumda, genelde yetersiz ya da dengesiz beslenmenin varlığı ile memur ve işçinin gelirlerinin sabit ve düşük oluşu toplu beslenme yapılan kurumlarda verilen yemeklerin, besin öğelerince yeterli, dengeli ve ucuz olmasını gerektirmektedir. Türkiye’de çalışan dar gelirli kişilerin günlük besin ihtiyaçlarının yarısının öğle yemeğinden sağlandığı düşünülürse, kurumlarca gerçekleştirilen toplu beslenmenin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Ancak bazı çalışanlar öğle yemeklerinde, işyerinde kurumlarca gerçekleştirilen bu toplu beslenme hizmetlerinden yararlanma yerine evden getirdiklerini yemektirler. İşyerindeki bu uygulamaları yeterli ve dengeli olmayabilir ayrıca besin güvenliği açısından sorunlara yol açabilir. Bu konuda herhangi bir araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Bu nedenle çalışanların öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme nedenleri ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.1.Araştırmanın Amacı

Araştırma betimsel (survey) bir durum saptama araştırması olup çalışanlardan öğle yemeğini evden getirip işyerinde tüketenlerin bu uygulamalarıyla ilişkili faktörleri belirlemek, fiziki koşullara ilişkin kurumdan beklentilerini saptamak ve yeterli ve dengeli beslenme açısından işyerinde öğle yemeği uygulamalarını değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu amaca ulaşabilmek için belirlenen şu alt amaçlara cevap aranmıştır :

- 1- Çalışanların günlük ve haftasonu tükettikleri öğün sayılarıyla vücut ağırlıkları ve beslenme eğitimi alma durumları arasında ilişki var mıdır?
- 2- Çalışanların vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almalarıyla vücut ağırlıkları ve yaşları arasında ilişki var mıdır?

3- Çalışanların uyguladıkları diyet türleriyle yaş, cinsiyet ve vücut ağırlıkları, beslenme eğitimi almaları arasında ilişki var mıdır?

4- Çalışanların eğitim durumlarına ve cinsiyete göre öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme sıklıkları ile yiyip yememeleri değişmekte midir ?

5- Öğle yemeklerini her zaman evden getiren çalışanların tükettikleri besin grupları arasında (yaş,cinsiyet,vücut ağırlığı,öğrenim durumu ve beslenme eğitimi alma durumu) nasıl ilişki vardır?

6- Çalışanların öğle yemeklerini yalnız yemeleriyle cinsiyetleri ve vücut ağırlıkları arasında ilişki var mıdır?

7- Çalışanların gerektiğinde yemeklerini ısıtma şeklinin öğrenim durumları ve beslenme eğitimi almalarıyla ilişkisi var mıdır?

8- Çalışanlar yemek yedikleri ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından nasıl bulmaktadır?

9- Çalışanların evden getirip işyerinde yemeden memnun olma durumları cinsiyetleri, öğrenim durumları ve beslenme eğitimi almalarıyla ilişkili midir?

10- Çalışanların işyerinde beslenmeleriyle ilgili kurumdan beklentileri nelerdir?

11- Çalışanlar hangi besin ögesini haftada kaç kez tüketmektedirler?

12- Çalışanların demografik özelliklere göre (yaş,cinsiyet,BKI) yiyecek içecek tercihleri ve beklentileri değişmekte midir?

1.2.Araştırmanın Önemi

İnsan sağlığı ve üretkenliği beslenme ile yakından ilgilidir. Özellikle çalışanların beslenmesi, onların verimliliğinde önemli rol oynamaktadır. Beslenme yetersizliğinin neden olduğu huzursuzluklar çoğu kez şekil değiştirmiş olarak ortaya çıktığından, genellikle ne çalışanlar ne de işverenler olayların altındaki gerçek nedenin beslenme yetersizliği olabileceğini düşünmektedirler. Halbuki beslenme, insanın vazgeçilmez ve en başta gelen temel gereksinmesidir. Bu gereksinme iyi anlaşılmadıkça ve tam olarak giderilmedikçe insanın sağlıklı, huzurlu ve verimli olması mümkün değildir (Arslan ve İpek, 1986).

Bir toplumun beslenme durumunun düzeltilmesi için alınacak önlemlerin hepsinde eğitime ağırlık verilmesi gerektiği bilinmektedir. Eğitim ile beslenme durumu

arasındaki pozitif ilişki yapılan araştırmalarla belirlenmiştir. Beslenme eğitimi; toplumda yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanımı konularında eğiterek beslenme durumunun düzeltilmesini amaçlamaktadır (Baysal, 1989).

Bu çalışmanın, öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yiyenlerin zaman darlığı ve olanaksızlıklar nedeniyle göz ardı ettikleri yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlenmelerine ve uygulamalarında olumlu değişiklikler yapmalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Çalışanların bugüne kadar dikkat etmedikleri saklama şekilleri, ısıtma biçimleri, hijyenik koşullar gibi besin güvenliğine yönelik uygulamalarını hatalıysa bu yönde değiştirmeleri beklenmektedir.

Araştırmanın, kurum yöneticilerini yeterli ve dengeli beslenme konusunda çalışanların isteklerini göz önünde bulundurmaya, onlara uygun ortam ve koşullar hazırlamaya ve bilinçli bir beslenme eğitimi için gereken önlemleri almaya yönlendirmesi beklenmektedir. İşçi işveren uyumuyla sağlanan yeterli ve dengeli beslenmenin verimliliğin artmasına, ülkenin ekonomik ve sosyal bakımdan kalkınmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

2.KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Beslenmenin Tanımı

Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme, insan gereksinimlerinin başında gelir. İklim koşulları uygun olduğu zaman konutsuz ve giysisiz yaşanabilir, fakat beslenmeden yaşam olanaksızdır (Baysal, 2002).

Bu sebeple, açlık duygusunun giderilmesi, yaşama ve fiziksel aktivite için gerekli enerjinin sağlanması; büyüme ve gelişme; doku, organ ve hücre onarımı; bulaşıcı hastalıklarla savaş; zevk ve estetik, kültürel motifler gibi gerekçelerle

besinlerle besin öğelerinin canlı organizmaya alınması da beslenme olarak tanımlanabilir. Varolabilmek ve yaşamın gereği olan her türlü aktiviteyi yapabilmek beslenme uygulaması ile sağlanan besleyici öğeler sayesinde olmaktadır (Saltık, 1995).

2.2.Yeterli ve Dengeli Beslenme Kavramı

Beslenme hiçbir zaman karın doyumak anlamına gelmez. Bu bakımdan beslenmede amaç; bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeterli miktarlarda sağlayabilmesidir. Bu olgu yeterli ve dengeli beslenme deyimleriyle açıklanır (Baysal,1989).

Bir veya birkaç temel besin öğesinin azlığı,fazlalığı ya da yokluğu sonucu ortaya çıkan patolojik duruma beslenme bozukluğu denir. Bu terim yerine kötü belenme terimi de kullanılabilir. Beslenme bozukluğunun üç şeklini birbirinden ayırmak gerekir. Bunlardan biri, yetersiz beslenme olup uzun bir süre, temel besin maddelerinin yetersiz miktarda alınması sonucu ortaya çıkan patolojik bir durumdur. Yetersiz beslenmenin ağır şekillerinde, çocuklarda marasmus ve büyüklerde ileri derecede bir zayıflama görülür. Açlık; besin maddelerinden tümüyle yoksun kalma durumu olup kişinin yaşına göre kısa bir zamanda marasmus ya da zayıflama ile sonuçlanır. Belirli bir temel besin maddesinin azlığı ya da yokluğu sonucu ortaya çıkan patolojik duruma özel beslenme yetersizliği denilir (Baysal, 2002).

İkinci tür beslenme bozukluğu, dengesiz beslenmedir. Sağlık için gerekli olan temel besin öğelerin, özellikle protein ve enerjinin dengesiz olarak alınmasıyla ortaya çıkmaktadır. Üçüncü tür besleme bozukluğu, uzun süre gerektiğinden fazla besin maddesi, bir başka deyimle fazla enerji alınması sonucu ortaya çıkan aşırı beslenme durumudur. Yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu büyüme ve gelişmenin yavaşladığı, bireylerde iş gücü verimliliğinin ve iş devamının azaldığı iş kazaları ve hastalıklarının sıklaşarak sağlık harcamalarının arttığı, bireylerin kişisel yeteneklerden yoksun bir hal aldığı bilinmektedir (Baysal, 2002).

Araştırmalara göre, yeterli ve dengeli bir işçi beslenmesi; işçinin verimini ve yapılan üretimi artırmakta, hastalıkları azaltarak iş kazalarının ve meslek hastalıklarının görülme sıklığını azaltmaktadır.

2.3. Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinmesi

Besinlerimiz çok çeşitlidir. Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda “besin ögesi” dediğimiz kimyasal moleküller bulunur. Besinler yendikten sonra besin öğelerine parçalanır ve vücutta böyle kullanılır. Uygulanan bazı işlemler, besinlerin bileşimindeki besin öğelerinin bazılarının miktarını azaltmaktadır. Ayrıca teknolojik gelişmeler, besinlerin çeşitli işlemlerden sonra kullanılmasına olanak sağlamıştır (Baysal,2002).

İnsanın büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamını sürdürmesi için 40’tan fazla türde besin ögesine ihtiyacı vardır. Besin öğelerine olan gereksinim yaşa, cinsiyete, fizyolojik duruma ve aktivite düzeyine göre değişmektedir. Ayrıca sağlık durumu ile yaşanan çevre koşulları da gereksinimlerde değişikliklere yol açabilmektedir. Eğer enerji ve yapıtaşı besin öğeleri ile katalizörler az ve dengesiz olarak alınırsa vücutta bazı bozukluklar ve hastalıklar oluşmaktadır (Arslan,1983).

Günlük besinler, genellikle üç öğün şeklinde alınmaktadır. Öğünler arasındaki dinlenme anında, az miktarda bir şeyler yemenin iş verimini arttırdığı bazı çevrelerce kabul edilmektedir. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır. Glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve yağ sentezlerinde artış olur. Bu da bazı metabolizma bozukluklarına yol açabilir. Bu nedenle günlük yaşam koşullarının da dikkate alınarak yemeklerin günde en az 3 öğünde tüketilmesi önerilmektedir. Buna karşın sık yemenin, iş için fizyolojik yeteneği arttırdığı konusunda yeterli bilimsel veriler yoktur. Yapılan gözlemlere göre, işçinin günlük besin gereksinimleri üç öğüne dağıtılarak yeterince karşılandığı takdirde en iyi verim sağlanmaktadır. Bunu yanında, kahvaltısız işe başlama iş verimini azaltmaktadır. Enerjinin sağlandığı besin türü çok önemli olmamakla birlikte, kahvaltılarda karbonhidratlı ve yağlı maddeler yanında

protein bulunması, kan şekerinin düşüş hızını yavaşlatacağından salık verilmektedir (Arslan, 1982).

Beslenme şeklinin değiştirilmesi geçici bir süre de olsa metabolik aksaklık ve psikolojik gerginlik yaratmaktadır. Günlük bir veya iki öğün beslenme hatta üç öğün beslenip de günlük gereksinimi uygun miktarda almamak da metabolizmayı aksatmaktadır. Bu durum, özellikle çalışmaları nedeniyle sabah kahvaltısını kaçıranlar ile zayıflamak isteyenler için önemlidir. Kişinin yemek yemeye zaman ayırmaması veya öğün atlatmakla az yiyeceğini sanarak zayıflayacağını düşünmesi hatalıdır. Çünkü kişi gelecek öğünde farkında olmadan hızlı olarak fazla yemek yiyeceğinden sadece kendisini aldatmaktadır (Bingöl, 1989).

Hiç kimse günlük harcadığı enerji miktarını ve tükettiği besinler ile sağladığı kaloriyi hesap ederek beslenme durumunu değerlendiremez. Tükettiğimiz yiyeceklerin enerji harcamamıza yeterli olup olmadığını belirlemede çok basit ve kolay yöntemler bulunmaktadır. Eğer tükettiğimiz besinlerle sağlanan enerji harcadığımızdan az olursa, ağırlık kaybederiz, aksine fazla olursa ağırlık kazanırız. Vücudun çalışır durumda olabilmesi ve bir çift hücreden milyarlarca hücrenin belirli görevleri yapacak şekilde oluşması ve büyümesi besin alımını gerektirir. Hücreye besin öğeleri yetersiz gelirse yetersizlik durumuna göre büyüme yavaşlar ve durur. Bu büyümüş bir vücutsa yetersizlik derecesine göre enerji harcamasını azaltır ve depoları harcayarak zayıflar. Birey aç kalırsa, zorunlu çalışmaları karşılamak için vücutta önceden oluşan yağları ve diğer dokuları harcar ve bunlar bitince ölür (Saltık,1995).

Türkiye’de, enerji ve besin öğeleri yönünden beslenme durumuna bakıldığında,enerjiyi yetersiz düzeyde tüketen aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Hayvansal protein tüketimi ise yetersizdir. Kalsiyum (%13-26), A vitamini (%3-31) ve riboflavini (%34-40) yetersiz tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel nedenidir.Demiri yetersiz düzeyde tüketenlerin oranının düşük olmasına karşın, demir yetersizliği anemisi görülme oranı çok yüksektir (DPT,2001)

Türkiye için önerilen günlük enerji (orta dereceli fiziksel çalışma yapanlar için) değerleri; 19 – 30 yaş grubu erkekleri için 2700 kkalori , 31- 60 yaş grubu erkekleri için 2600 kkalori, 60 yaş grubu erkeler için ise 2200 kkalori dir. Kadınlarda ise; 19 – 30 yaş grubu için 2100 kkalori, 31- 60 yaş grubu için 2000 kkal ve 60 yaş grubu için 1800 kkalori'dir (Baysal ve ark,1991).

Yetişkin bir bireyin günlük enerji ve besin öğeleri gereksiniminin sabah 1/5'i öğle 2/5'i, akşam ise 2/5'i karşılanmalıdır. Bir günde üç öğün yemek verilen kuruluşlarda beslenmesi yapılan grubun enerji ve besin öğeleri gereksiniminin tümü, tek öğün yemek veren kuruluşlarda ise gereksiniminin 2/5'i; yemek yiyen kesim işçi grubu ise gereksinimin en az yarısı kuruluş tarafından karşılanmalıdır. Ayrıca öğünlerin her birinde dört besin grubundan besin bulundurulması gerekmektedir (Acımuş,1996).

2.4. Besin Grupları ve Besin Değerleri

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her gün ne çeşit ve ne miktarda besinlerin yenilmesi konusunda pratik bilgilere sahip olmak gerekmektedir.Besinlerin sağladığı enerji ile çeşitli besin öğelerinin değerlerini bilmek gerekir. Konuya pratik bir çözüm getirmek için besin değerleri birbirine yakın olan besinler aynı besin grupları içerisinde toplanmışlardır. Tüketilen beş ayrı besin grubu ve bu gruplarda bulunan besinlerin en çok sağladığı besin öğeleri şöyledir:

Süt ve süt ürünleri: Yoğurt, çökelek, peynir, süt tozları, süt, yoğurt ve peynir eklenerek yapılan yemekler, tatlılar, çorbalar, özellikle tarhana bu grupta bulunan yiyecek ve yemeklerdir. Bu gruptaki yiyecekler iyi kaliteli, hayvansal protein ve özellikle kalsiyumca zengindir. Ayrıca B₁₂ vitamini, riboflavin (B₂ vitamini) ve niasin kaynağıdır (Soydal,1998).

Et, yumurta ve kurubaklagiller (Et ve yerine geçebilenler): Çeşitli hayvan etleri, kümes hayvan etleri, sakatatlar, balık etleri, yumurta ile çeşitli kuru baklagiller ve kuruyemişler bu gruptaki yiyeceklerdir. Et ürünleri olarak pastırma, sucuk, sosis, salam gibi işlemlerden geçmiş ürünler de bu grupta yer alan besinlerdir. Bu gruptaki

yiyeceklerden hayvansal kaynaklılar çok miktarda ve iyi kaliteli protein içerirler. Kuru baklagillerde protein fazla miktardadır. Ancak bunların protein kalite değeri, yumurta ve etlerin yaklaşık yarısı kadardır. Bu yiyecekler demir yönünden zengindirler. Sakatatlar ile kırmızı etler hem demiri yüksek oranda içerdiği için bağırsaklardan emilme oranı çok yüksektir. Hem yapısındaki demir emilirken herhangi bir olumsuz faktörden etkilenmemektedir. İkinci gruptaki hayvansal gıdalar ayrıca B₁₂ vitamini, niasin gibi vitaminleri de bol miktarda içermektedirler. Özellikle karaciğer birçok vitaminleri (A – D – E – B kompleks) en fazla içeren gıdadır. Yumurta ise örnek protein içeren bir yiyecektir (Soydal,1998).

Tahıllar ve tahıl ürünleri: Un ve irmikten yapılan çeşitli ürünler ve yemekler yine bu gruptaki yiyeceklerdir. Üçüncü gruptaki yiyecekler temel enerji kaynağıdır. Türkiye’de bu grup yiyecekler bol miktarda tüketilmektedir. Enerji gereksinmemizin yaklaşık %50’si ekmek tüketimi, geri kalan %50’si ise toplam tahıl ürünleri tüketimi ile karşılanmaktadır. Bu gruptaki yiyecekler, özellikle bulgur ve kepekli un, tiamin (B₁ vitamini) yönünden zengindirler. Türkiye’de geleneksel yeme adetlerimiz ve tahıl ürünü yiyeceklerin lezzetli olmaları tahıl ve ürünlerinin gereğinden fazla tüketilmesine yol açmaktadır (Soydal,1998).

Taze sebzeler ve meyveler : Taze sebze ve meyve grubu besinler genellikle az kalori içeren, C vitamini, karoten ve potasyumca zengin yiyeceklerdir. Ayrıca bol miktarda posa içerirler. Son yıllarda birçok sebze ve meyvede, özellikle lahanada çeşitlerinde, turpta, soğan ve sarımsakta bulunduğu saptanan bazı organik kimyasal bileşiklerin (alkelin, sülfatlar, polifenoller) tansiyonu düşürmede kanın pıhtılaşmasını geciktirmede ve bazı kanserojen maddelerin etkisini önlemede olumlu sonuçlar verdikleri gözlenmiştir. Sebze ve meyvelerin bol miktarda içerdikleri posa, barsak hareketlerinin düzenli olmasını sağladığı gibi bağırsaktan kolesterol metabolitlerinin ve karsinojen maddelerin hızla atılmasına yol açmaktadır. Bol posa tüketen toplumlarda kalp – damar hastalığı ve kolon kanserleri insidansı düşük düzeydedir (Soydal,1998).

Yağlar, şekerler ve diğerleri: Çeşitli yağlar, bal, pekmezler ve şekerler ve alkol bu gruptaki besinlerdir. Vücudun yağ tüketimine gereksinmesi vardır. Enerjinin yağdan

gelen oranı %30'un altına düşürülmelidir. Avrupa Topluluğu bunu %25 olarak belirlemiştir. Doymuş yağdan gelen enerji oranı %10'un altında olmalıdır. Görünür yağ olarak tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerinden zengin yağlar kullanılmalıdır. Zeytinyağı en uygun yağ olarak öne çıkmaktadır. Günlük besinlerle alınan kolesterol miktarı 300 mg'ın altına düşürülmelidir (Baysal,1999).

Şeker, bal ve pekmez beslenme için gerekli besinler değildir. Bunlar yenilmediğinde herhangi bir beslenme sorunu oluşmaz. Ancak bunlar günlük mönüleri lezzetli hale getiren ve insanların hoşnut olmalarını sağlayan yiyeceklerdir. Şeker tüketimi enerjinin %10'unu geçmemelidir. Saf şekerden çok, nişasta içeren karbonhidratlar tüketilmeli, günlük 25 g civarında diyet posası alınmalıdır (Baysal,1999).

Unutmamak gerekir ki beslenmenin ve gıda tüketiminin amacı yalnız karın doyurmak, dengeli ve yeterli beslenmek değildir. İnsanlar tatmin olmak, zevk duymak ve mutlu olmak amacıyla da beslenme uygulamalarına yön verirler (Soydal,1998).

2.5.Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Etmenler

Bireyin beslenme alışkanlığı ailenin etkisiyle küçük yaşlarda başlar ve birçok etmen beslenme alışkanlığını pekiştirir. Bu etmenler şunlardır:

Biyolojik,Fizyolojik ve Psikolojik Etmenler: Beslenme alışkanlığı ve yemek tercihleri bireyin yaş, cinsiyet, sağlık durumu ve psikolojik yapısı gibi durumlara göre değişiklik gösterir.

Dış Etmenler: Çevre, reklamlar, mevsimsel değişiklikler, eğitim vb. dış etmenler bireyin beslenme alışkanlığını ve yemek tercihlerini yönlendirir.

Ekonomik Etmenler: Gelir düzeyi ile yiyecek tercihleri arasında önemli bir

ilişki vardır. Ekonomik yetersizlik durumlarında insanlar ucuz beslenmeye yönelirler. İnsanların refah düzeyinin yükselmesine paralel olarak yiyecek tercihleri de değişebilmektedir.

Sosyo-kültürel ve Dini Etmenler: Gelenek- görenekler, sosyal kabul görme ve dini kısıtlamalar bireyin yiyecek tercihlerini yönlendiren diğer etmenlerdir.

İç Etmenler: Yiyeceklerin hazırlanma ve pişirilme yöntemleri, görünüm, yapı, sıcaklık, koku, tat gibi organoleptik özellikleri bir yemeğin kalitesini belirler. Yemek kalitesi de bireylerin yemek seçiminde rol oynar.

Kişisel Etmenler: İştah durumu, aile yapısı, eğitim düzeyi ve beklentileri tüketicinin beslenme alışkanlıkları ve temel tercihlerini etkiler (Acımuş,1996).

2.6. Beslenmenin Sağlık ve İşgücü Verimi Üzerine Etkileri

İnsan sağlığı ve üretkenliği beslenme ile yakından ilgilidir. Özellikle çalışanların beslenmesi, onların verimliliğinde önemli rol oynamaktadır. Beslenme yetersizliğinin neden olduğu huzursuzluklar çoğu kez şekil değiştirmiş olarak ortaya çıktığından, genellikle ne işçi ne de işveren olayların altındaki gerçek nedenin beslenme yetersizliği olabileceğini düşünmektedirler. Halbuki beslenme, insanın vazgeçilmez ve en başta gelen temel gereksinmesidir. Bu gereksinme iyi anlaşılmadıkça ve tam olarak giderilmedikçe insanın sağlıklı, huzurlu ve verimli olması mümkün değildir (Arslan ve İpek, 1986).

Türkiye’de 0-5 yaş grubu çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, demir yetersizliği anemisi, raşitizm; okul çağı çocuk ve gençlerde zayıflık ve şişmanlık, demir yetersizliği anemisi, vitamin yetersizlikleri, iyot yetersizliği hastalıkları, diş çürükleri; yetişkin kadınlarda zayıflık ve şişmanlık, demir yetersizliği anemisi, iyot yetersizliği hastalıkları, vitamin yetersizlikleri; yaşlılarda beslenmeye bağlı kronik hastalıklar sık görülmektedir (DPT,2001).

Yetişkinlerde görülen beslenmeye bağlı hastalıklardan aşağıda kısaca bahsedilmektedir:

Demir yetersizliği anemisi (Kansızlık): Önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sıfır-beş yaş grubu çocukların ortalama %50'si, okul çağı çocukların %30'u, gebe ve emzikli kadınların %50'si anemiktir. Anemi bebek ve çocuklarda büyümeyi, entellektüel ve psikomotor gelişmeyi etkiler, enfeksiyonlara direnci azaltır. Yetişkinlerde ise yorgunluk ve isteksizliğe neden olur, çalışma yeteneğini etkiler ve toplumda ekonomik kayıplara neden olur. Tedavide beslenmeye dikkat edilmelidir. İleri derecede anemide ağızdan demir preparatları verilmektedir. Bu sırada demir içeriği yüksek besinler diyetle arttırılır. Her öğünde demir kaynakları ile birlikte en azından 50-75 mg askorbik asit (preparat ya da doğal kaynaklardan) alınması ve et grubundan bir besinin (et balık, tavuk)bulundurulmaya çalışılması gerekir. Öğünlerden hemen önce ve sonra, çay, kahve içilmemesine dikkat edilmeli ve fazla çay, kahve alımından kaçınılmalıdır. (Kutluay ve ark.,1997).

Şişmanlık: Dengesiz beslenmeye bağlı olarak görülmektedir. Depo yağların yağsız vücut kütlelerine oranla artması ve normal kabul edilen değerlerin üzerine çıkması şişmanlık olarak tanımlanmaktadır. Genel neden, harcanandan fazla kalori alınmasıdır. Şişmanlık orta yaşın sorunu gibi görünüyorsa da yaşamın herhangi bir döneminde ortaya çıkabilmekte ve beraberinde hiperlipidemi, diyabet vb. gibi hastalıklara zemin hazırladığından tedavi edilmesi gerekmektedir. Ancak tedavide başarılı olabilmek için diyet, egzersiz, davranış tedavisi gibi üçlü bir yöntem izlenmelidir. Uygulanacak diyet hastaya en fazla haftada bir kilo verdirecek kadar planlanmalıdır. Aksi halde vücut yağsız kütlelerinde de kayıplar olur ve bu durum kişinin sağlığını şişmanlığından daha fazla tehlikeye sokar (DPT,2001).

Yirminci yüzyılın ikinci yarısında teknolojiye gelişmeler fiziksel aktiviteyi önemli düzeyde düşürmüştür. Beden gücüyle yapılan üretim, artık aygıtlarla gerçekleştirilmektedir. Hareketsiz yaşam biçimi ve diyetteki değişim şişmanlık prevalansını arttırmıştır. Batı türü hızlı yemek (fast food) sisteminin yaygınlaşması da şişmanlık prevalansının artış nedenleri arasında yer almaktadır. Şişmanlığa paralel

olarak hipertansiyon, Tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı ve kanser insidansında da artış gözlenmiştir. Batı türü hızlı yemek (fast food) sisteminin yaygınlaşması da şişmanlık prevalansının artış nedenleri arasında yer almaktadır. Şişmanlığa paralel olarak hipertansiyon, Tip 2 diyabet, koroner kalp hastalığı ve kanser insidansında da artış gözlenmiştir. Şişmanlığın temel nedeni beden çalışmasında azalma, enerjisi yoğun yağ ve şeker tüketimindeki artıştır. Bu durumu engellemek için fiziksel aktivite arttırılmalı, günde 40-50 dk. tempolu yürüyüş yapılması gerekmektedir (Baysal,1999).

Araştırmalar yetişkin obezlerde şişmanlığın 1/3 oranında çocuklukta ve adölesan döneminde başladığını göstermiştir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) sonuçlarına göre kadınların %33.4'ü hafif şişman (BKI=25-30 kg/m²), %18.8'i şişman (BKİ=>30 kg/m²)'dır (TNSA,1998).

Diyabet: Vücutta insülin hormonunun olmaması,azlığı veya vücut tarafından kullanılamamasına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Fiziksel aktivite azlığı,şişmanlık, stres, kentleşme, sosyo-ekonomik durum risk etmenleridir. Belirtileri aşırı susama (polidipsi), aşırı idrara çıkma (poliüri) ve aşırı yeme (polifaji) dir. Diyabetin insüline bağlı (Tip1) ve insüline bağımsız (Tip2) olmak üzere başlıca iki tipi vardır. Tip1 diyabet genellikle 40 yaşından önce görülür. Belirtileri çabuk ortaya çıkar. Diyabetik vakaların %10-15 ini oluşturur. Pankreasın insülin salgılayan beta hücrelerinde yetersizlik vardır. Bu durumda glikoz kullanılamaz. Hastaların vücudunda glikozun kullanılması ve ketozisin önlenmesi için dışardan insülin enjekte edilmesi gerekmektedir. Tip2 diyabet genellikle 40 yaştan sonra ortaya çıkar. Diyabetik vakaların %85-90 nını oluşturur. Belirtiler çok yavaş ortaya çıkar. İnsülin enjeksiyonu nadiren gereklidir. Genellikle hastalık diyet ve egzersizle kontrol altına alınır (Kutluay ve ark., 1997).

Osteoporoz: Kemik miktarının azalması, kemik kaybı sonucu görülen hastalıktır. Bu duruma kalsiyum metabolizmasındaki bozukluk, idrarla aşırı kalsiyum atımı, kalıtım,hormonal dengesizlik,hareketsizlik, beslenme ve laktaz enziminin yetersizliği neden olmaktadır. Belirtileri; halsizlik, iştahsızlık, sırt ağrıları, adale yumuşaklığı, kramplar, omurganın daralmasına bağlı boy kısalmasıdır. Kemikler kırılmaya çok yatkındır. Osteoporoz genellikle 50 yaş sonrası ve menopoz sonrası

kadınlarda görülür. Sadece kalsiyum eklemesi yetmemekte; egzersizle birlikte, D vitamini ve bol proteinli diyet verildiğinde olumlu sonuç vermektedir (Kutluay ve ark., 1997).

Kalp-Damar Hastalıkları: Kalp-damar hastalıklarının oluşumu ve ilerlemesinde kalıtım, çevre ve kişisel özellikler, yaş, yaşam tarzı ve beslenme durumu gibi birçok etmenler etkili olmaktadır. Özellikle orta ve ileri yaşlarda kan basıncı yükselme eğilimi gösterir, damarların içerisine kalsiyum çöker ve damarlar esnekliğini kaybeder. Daralma sonucu kan normal dolaşımını yapamaz. Zamanla damarlar tıkanarak tehlike yaratır. Bazı yanlış beslenme uygulamaları kalp-damar hastalıklarında riski artırmaktadır. Kalp-damar hastalıklarının nedenleri, enerji dengesizliği sonucu oluşan şişmanlık ve zayıflık, protein-enerji yetersizliği, tiamin eksikliği ve bir çok besin öğesinin yeterli alınmayışı, kanda toplam kolesterol ve lipid düzeyinin normalden yüksek olması, aşırı sigara, alkol ve tuz alımıdır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımladığı şekilde sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam iyilik halidir. Fiziksel yönden sağlıklı olmanın ön koşulu kabul edilen uygunluk düzeyi, düzenli olarak egzersizlere katılmakla elde edilebilmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı ve egzersiz sağlığın korunması ve geliştirilmesi için büyük önem taşımaktadır. Şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, kalp krizi, osteoporoz, kanser gibi hastalıkların önlenmesi ve tedavisi, bilişsel yeteneklerin geliştirilmesi ile fiziksel aktivite arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Kalp-damar hastalıklarında beslenmeyle birlikte egzersiz yapılmasının yaşam biçimi haline dönüştürülmesi öngörülmektedir (DPT,2001).

Beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar şunlardır:

Ömür boyu yeterli ve dengeli beslenme, şişmanlıktan ve zayıflıktan korunmak için diyetin enerji değerinin ihtiyaca göre ayarlanması, enerjinin yağlardan gelen oranı %30'un altında ortalama %25 olmalı, yaşlandıkça hayvansal yağlar azaltılmalı, saf şeker az tüketilmeli, aşırı çay ve kahveden kaçınılmalı, yaşlandıkça 'dört beyaz' tuz, şeker, yağ ve un azaltılmalıdır (Kutluay ve ark., 1997).

Hipertansiyon: Kan basıncı sonucunda yüksek tansiyon görülmesidir. Kalp-damar hastalığı olanlarda, şişmanlarda ve yüksek kolesterolü olanlarda görülmektedir. Hipertansiyonun önlenmesinde tıbbi tedavinin yanında diyet tedavisi büyük önem taşımaktadır. Araştırmalara göre kilo verilmesi, tuz alımının 2-3 gramla sınırlandırılması, alkol tüketiminin azaltılması ve diyet ek olarak kalsiyum, 90 mmol potasyum ve magnezyum alımının sürdürülmesini önermektedir. ABD Ulusal Kolesterol Eğitim programı, yüksek kolesterolün tedavisine yönelik bazı ilkeler bildirmiştir. Buna göre yağ ve kolesterolden fakir diyet ve egzersiz yapılması, haftada 2-3 kez 30-45 dk. tempolu yürüyüş yapmak, sigaranın bırakılması ve ideal vücut ağırlığının sağlanması önerilmektedir (Kutluay ve ark., 1997).

Çağımızda ülkeler hızlı sanayileşme ile kalkınmaya çalışmaktadırlar. Bir ülkenin ekonomik ve sosyal açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi, kalkınma için gereken atılımı yapabilecek fiziksel ve zihni yeteneklere sahip bireylerin varlığına bağlıdır. Yetenekli, bedenlen ve kafaca güçlü, sağlıklı insan yetiştirmenin temel öğelerinden en önemlisi insanı tüm yaşam boyu yeterli ve dengeli olarak beslemektir. Yetersiz – dengesiz ya da aşırı beslenen kişinin bedensel ve düşün yapısı yeterince gelişmez. Kişi yeteneksiz, sağlıksız ve güçsüz olur. İşin gerektirdiği enerji karşılığı besinler alınmadığı zaman üretim için gerekli fiziksel güç azalır ve üretim düzeyi düşer. Enerji yanında protein, vitaminler ve madenlerin yetersiz alınması vücut direncini azaltacağından hastalık ve işe devamsızlık oranı yükselir. Ayrıca enerji ve besin öğeleri yetersizliği bireyin ilgi ve dikkatini olumsuz yönde etkilediğinden iş kazaları artar, bireyleri eğitmek güçleşir. Kişisel ve toplumsal tutum, davranış ve tepkiler sağlıksız olur. Sonuç olarak toplumda düzensizlikler görülür ve ekonomik gelişme geri kalır (Bingöl, 1989).

2.7. Toplumda Beslenme Sorunlarının Nedenleri

Yetersiz beslenme nedenlerinin başında toplumdaki insanlara yetecek kadar besinin bulunmayışı gelir. Besin yetersizliğinin nedenleri arasında nüfusun toprağa oranla çok olması, tarım ve hayvancılık üretiminde verim düşüklüğü, besin dağılımındaki düzensizlikler gelmektedir. Özellikle kaliteli besinlerin tüketim düzeyi

gelir ile yakından ilişkilidir. Çoğu kez beslenme bozukluğunun en önemli tayin edicisi olan bu etmen nedeniyle, geliri az olanlar, besleyici değeri yüksek olan besinleri alamazlar. Çünkü, besleyici değeri yüksek besinlerin çoğu pahalıdır.

Ailede birey sayısı arttıkça kişi başına düşen gelir daha da azalmaktadır. Böylece kalabalık ailelerde besin temini daha da güçleşmektedir. Ülkemizde gelir dağılımı dengesizliği önemli sorundur. TNSA'ya göre ailede birey sayısı ortalama 5' tir. Çoğu ailelerde ailenin geçiminden tek kişi sorumludur. En yüksek gelirli %20 aile ulusal gelirin %56'sına sahipken, en düşük gelirli %20 aileye ulusal gelirin ancak %4'ü düşmektedir. Tüm ailelerin %60'ı asgari ücretin altında gelire sahiptir. Gelir dağılımındaki dengesizlik gittikçe artmaktadır (TNSA,1998).

Besin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği için besin öğelerinde kayıplar çok olmaktadır. Bazı pişirme yöntemleri, bazı besinlerdeki vücut için gerekli besin öğelerinin azalmasına yol açmaktadır. Çevre koşullarının sağlık kurallarına uygun olmaması da beslenme sorunlarının nedenlerindendir. Besinlerin uygunsuz koşullarda hazırlanması, saklanması ve işlenmesi zararlı öğelerin vücuda girmesine yol açmaktadır. Bu zararlılar mikroplar, parazitler olabildiği gibi kimyasal moleküller de olabilmektedir. Parazitler insanın aldığı besine ortak olurlar. Zararlı mikroplar ve kimyasal moleküller vücudun alınan besinden yararlanmasını engellerler (Pekcan, Ateş, Ballar, 1986).

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye'de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan,1998).

Günümüzde insanlar gelişen teknolojiye, kentleşmeye kadın ve erkeğin iş hayatına ortak katılımına, iş temposunun yoğunluğuna bağlı olarak beslenmelerine daha az zaman ayırmaktadırlar. Fast food sistemi, günü evinden uzak geçiren insanların hem damak zevklerine hem de zaman problemlerine çözüm getirmektedir. Bu sistem; insan hayatını kolaylaştırıcı olumlu özellikler yanında sodyum, kolesterol ve yağ (özellikle doymuş yağ) tüketimi bakımından yüksek, buna karşın toplumumuzda yetersizliği yaygın olarak görülen demir, kalsiyum, A ve C vitaminleri ile posa bakımından yetersizdir (Sağlam,1991).

Bu şekilde beslenme özellikle kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini arttırmaktadır. Bu değişiklikler; beslenme sorunlarına neden olmakta, halk sağlığını etkileyebilmektedir. Özellikle öğrencilerin ve çalışanların öğle yemeğine yeterince zaman ayıramamaları onları ayaküstü hızlı beslenme dediğimiz beslenme uygulamasına itmektedir (DPT,2001).

2.8. İşyerinde Beslenme

Teknolojik gelişmeler ve tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş, insanların birçoğunun ev dışında ve başkaları tarafından hazırlanmış besinlerle beslenmelerine yol açmıştır. Bugün sanayi toplumlarında nüfusun büyük çoğunluğu özellikle öğle yemeklerini toplu beslenme yapılan yerlerde yemektedirler. Toplu beslenme yapılan yerlerin bir bölümü (yatılı okullar, hastaneler, askeri birlikler ve bazı lokantalar) tüm gün, diğerleri (fabrikalar, bakanlıklar v.b. kuruluşlar, üniversiteler, dershaneler) yalnız öğle yemeği vermektedirler (Kutluay ve Birer, 1997).

Toplumda, genelde yetersiz ya da dengesiz beslenmenin varlığı ile memur ve işçinin sabit gelirleri ile asgari ücretin düşük oluşu, toplu beslenme yapılan kurumlarda verilen yemeklerin besin öğelerince yeterli ve dengeli olmasını gerektirmektedir. Ülkemizde çalışan dar gelirli kişilerin günlük besin ihtiyaçlarının yarısının öğle yemeğinden sağlandığı düşünülürse, kurumlarca gerçekleştirilen toplu beslenmenin önemi daha iyi anlaşılacaktır. Toplu beslenme, gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de giderek yaygınlaşmaktadır. Son verilere göre ülkemizde sigortalı olarak 3-

3,5 milyon civarında işçi çalıştığı göz önünde bulundurulduğunda; toplu beslenme hizmeti verilen kuruluşlar arasında, çalışan kesime yemek servisi yapılan çeşitli iş kollarındaki toplu beslenme hizmetlerinin önemli bir yer tuttuğu anlaşılmaktadır (Beyhan, 1997).

Günümüzde teknolojik gelişmelere, kentleşmeye ve çalışanların sayısındaki artışa paralel olarak beslenme hizmetlerinin önemi giderek artmakta, özellikle çalışan kesimin günde en az bir öğününü ev dışında yeme zorunluluğu doğmaktadır. Ancak bazen bazı çalışanların ev dışında, yine evden hazırlayıp getirdiği besinleri tükettikleri görülmektedir. Çalışanların günlük enerji ve besin öğeleri gereksinimlerinin yarısını karşılayacak bir toplu beslenme hizmeti, bu hizmetlerin etkin bir şekilde yönetim ve denetimini zorunlu kılmaktadır. Çünkü işyerlerinde yeterli ve dengeli beslenen kişiler psikolojik ve sosyal yönden doyuma ulaşarak daha verimli, sağlıklı, üretken ve huzurlu olmaktadır (Beyhan, 1997).

Artan fiyatlar, enflasyon yeterli ve dengeli beslenmeyi adeta imkansız kılar. Bir ailenin kendi imkanlarıyla yeterli ve dengeli beslenmesi için aile bütçesinden yeterli payı da ayırması gerekir. Toplu beslenmenin yapıldığı işyerlerinde yeterli ve dengeli beslenme kısmen de olsa sağlanmaya çalışılmaktadır. Toplu beslenme yapılan işyerinin birçoğunda; ya mevcut imkanlar kısıtlanmak istenmekte, ya da buralarda işin başında, işi bilen elemanların yokluğu nedeniyle; var olan imkanlar yeterince kullanılamamaktadır. Bu tür sorunları en aza indirebilmek ve mevcut imkanları en verimli bir şekilde kullanabilmek için ilgili kadroları iyi seçmeli ve tüketicilerin de çalışma şartları ve damak zevkleri gibi özellikleri dikkate alınmalıdır. Toplu beslenme hizmetlerinin yönetim ve denetiminin ise bu konuda eğitim görmüş elemanlarca yürütülmesi sağlanmalıdır (Bingöl,1989).

Toplu Beslenme (mass catering) günümüzde önemi giderek artan bir sektör haline gelmiştir. Bunda hizmetten yararlananların sayısının artmasının yanı sıra, hizmet basamağındaki herhangi bir noktada oluşabilecek aksaklığın yol açacağı olumsuz sonuçlar (gıda zehirlenmeleri, ölümler,ekonomik kayıplar vb.) önemli rol oynamaktadır. Gelişmiş ülkelere bakıldığında Toplu Beslenme Sistemlerinde (TBS) kalite ve güvenlik

açısından gerekli her türlü yasal önlemin alındığı ve konuya bir halk sağlığı konusu olarak önemle yaklaşıldığı anlaşılmaktadır. Türkiye’de ise halk sağlığında önemli bir konu olarak karşımıza çıkan TBS’de gerek yasal, gerekse sektör bazında birçok belirsizlikler ve sorunlar yaşanmaktadır. Bu sorunların giderilmesi için gerekli ulusal gıda, sağlık ve beslenme politikaları ile yasal düzenlemelerin en kısa zamanda yapılması gerektiği belirtilmektedir (DPT,2001).

2.9. Besin Güvenliği

Bireyin beslenme durumunu gıdanın üretiminden tüketimine kadar birçok etmen etkiler. Sağlıklı bir yaşam ancak besin güvencesi ve güvenliği ile sürdürülebilir. Bugün dünyanın karşı karşıya kaldığı en önemli problemlerden birisi nüfusun giderek artmasına rağmen insanlara yeterli miktarda güvenilir besin sağlayamamadır (Soydal,1998).

Besin güvenliği kavramı; bütün insanların yaşamlarını aktif ve sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için gerekli olan besin ihtiyaçlarını ve besin önceliklerini karşılayabilmek amacıyla yeterli, güvenli ve besleyici besine erişmelerini sağlayan bir kavramdır. Besin güvencesine ulaşmak için esas olarak 3 koşulun yerine getirilmesi gereklidir. Bunlardan ilki gıda kaynaklarının yeterliliği ve kullanılabilirliği, ikincisi kaynakların istikrarı ve son olarak da kaynakların gıdaya dönüşümüdür (Artam,1991).

Besin güvenliği ile tarım ve beslenme arasında sıkı bir ilişki söz konusudur. Besin ve besin kaynaklarının güvenliği iyi beslenmenin de ön koşuludur. Yoksulluk ise besin güvencesizliğinin ve sağlıksız yaşamın en belirleyici faktörüdür. Yoksulluğun olmaması demek, sağlıklı bir yaşam için gerekli olan yeterli miktar ve kalitede besinin sağlanması demektir. Tarımın arzu edilen miktar ve kalitede besin üretilmesindeki doğrudan ve dolaylı rolü ve önemi gelir düzeyi ile yakından ilgilidir. Ayrıca dengesiz ve yetersiz beslenme verimlilikte önemli kayıplara neden olmaktadır. Kötü beslenme, konsantrasyon eksikliğine neden olduğu ve okul performansını olumsuz yönde etkilediği için eğitim etkin bir şekilde gerçekleştirilememekte, dolayısıyla kaynaklar boşa harcanmaktadır (Denli ve Anlı,1997).

Besin güvenliği, yani besin kaynaklı sağlık sorunlarını önlemenin öğretisi aslında çok basit temelleri olan bir konudur. Fakat çoğu zaman bu bilimsel temeller anlaşılmadığından karşımıza çok değişik besin kaynaklı sağlık sorunları çıkmaktadır. Bu sorunlar birçok kişi ve kuruluşu farklı şekillerde etkilemektedir. Öncelikle olayın mağduru olan kişi, hem sağlığını, hem parasını ve hem de zamanını kaybetmektedir. Diğer taraftan olayın geçtiği işyeri, personelin besin kaynaklı sağlık sorunu nedeniyle büyük bir işgücü kaybına uğramaktadır. Bu tip sorunların üstesinden gelmek için bazı temel ilkeler benimsenmelidir. Bunlar sistem, altyapı ve uygulama olmak üzere besin güvenliğinin temel unsurlarıdır (Saner,2002).

Sistem: Besin güvenliğine yönelik kurulacak sistem ortaya çıkacak bir problemi düzeltmek yerine, ortaya bir problem çıkmamasını sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır. Zira gıda sektöründe önlemek daima düzeltmekten daha kolay ve ucuzdur. Bu tanım aslında HACCP ‘Hazard Analysis of Critical Control Points’ yani Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları bakış açısına ait tanımdır. HACCP hem Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği, hem de Avrupa Birliği Hijyen Direktifi çerçevesinde besin sektörü için zorunlu kılınmış bir uygulamadır. HACCP bir besin maddesinin sağlığa zararlı olmayacak şekilde üretilmesi için hammadde, bileşenler, üretim, dağıtım, depolama ve tüketim koşullarıyla ilgili ayrıntılı inceleme ve değerlendirmenin yapıldığı bir sistemdir. Sağlıklı bir HACCP sistemi üretime ait tehlikeleri çok iyi tanımlamalı, kritik noktaları çok dikkatli bir şekilde belirlemeli ve bu noktaları izleyerek, limitlerden sapmaları belirleyip düzeltmeleri yapabilecek bir hız ve etkinlikte tasarlanmalıdır (Saner,2002).

Altyapı: Besin güvenliğini sağlayacak şartlarda modern bir altyapının olması gerekmektedir.

Uygulama: Mükemmel kurulmuş bir sistem ve en modern imkanlara sahip bir altyapı da olsa personel, işini nasıl yapması gerektiğini bilmiyorsa sonuç yine olumsuz olacaktır. Personele ait düzeltici ve engelleyici faaliyet eğitim olmaktadır (Saner,2002).

2.9.1. Besinlerin bozulması

Canlıların hayatlarını devam ettirebilmeleri için gereksinim duydukları besin maddelerinin temel ve birincil özellikleri ,tüketildiklerinde canlı organizmasına zarar verecek kötü etkilerden arındırılmış olmaları,bir başka deyişle sağlıklı olmaları zorunluluğudur (Buzbaş,2000).

Besinin üretiminde kullanılan hammaddeler, formülasyonda kullanılan katkı maddeleri,su aktivitesi, pH, asitliği, oksijene maruz kalması ve oksidasyon/redüksiyon potansiyeli besinin dayanıklılığını etkiler. Bunun yanında işleme,paketleme ve depolama koşulları da raf ömrünü etkiler (Kılıç, 2002).

Besinlerde risk oluşturan etkenleri fiziksel, kimyasal ve biyolojik olarak üç ana gruba ayırmak mümkündür:

- Fiziksel risk etkenleri;kirlilikler,cam tozları,plastik parçaları,boya kabukları,pas kırıntıları metal tozları v.b.
- Kimyasal risk etkenleri; kalıntılar (antibiyotikler,insektisitler,pestisitler) endüstriyel kimyasallar, ağır metaller (arsenik, bakır, kadmiyum, civa, kurşun, selenyum vb.), radyoaktif izotoplar, doğal oluşan toksinler.
- Biyolojik risk etkenleri; bakteriler, küfler, virüsler, zararlı hayvanlar v.b.

Bunların dışında insan ve teknoloji kaynaklı risk etkenleri ise;kirli alet ve ekipman, besin işlemedeki fonksiyonel hatalar, kuralsızlık sorunları, çapraz bulaşmalar, personel temizliğinin yetersizliği, yetersiz işlem şartları, hasta besin işleyicileri, atıklar-artıklar, kirletilmiş hava ve sudur (Buzbaş,2000).

Besin kaynaklı sağlık problemlerinin büyük bir çoğunluğu mikroorganizmalar kaynaklıdır. Bozulmayı sağlayan etkenleri iki grupta toplamak mümkündür:

a) Besinlerin bozulmalarına sebep olan faktörler

Mikroorganizmalar

Bazı enzimler

Oksijen

Zararlı hayvanlar ve böcekler

b) Bozulmayı hazırlayan yardımcı faktörler

Besinlerin içerdiği su oranı

Besinlerin içerdiği mikrop yükü

Besinlerin saklama koşulları

Besinlerin işleniş şekilleri

Ortam ısısı (Pamukoğlu, 1984).

Mikroorganizmalar: Bakteriler, küfler ve mayalar bu tür bozulmaların etkenleridir. Süt asiti bakterileri ile sütün ekşimesi, meyve sularının maya ile mayalanması, ekmeğin küflenmesi mikroorganizmalarla oluşan bozulmalara örnektir. Mikroorganizmaların bozulması ortam şartlarına göre değişir. Mikroorganizmaların gelişebilmesi için birçok etkenin bir arada olması gerekir. Bunlar arasında su, pH, ısı, oksijen en önemlileridir.

Bakterilerin çok değişik tipleri mevcut olup çevrede yaygın olarak bulunurlar. İstenmeyen bozulmaların yanı sıra ekşi kremada olduğu gibi istenilen durumlar da olabilir. Bakteriler besinde bozulmaya sebep olurken ortama salgıladıkları toksinleri ile o besini zehirli hale dönüştürebilirler.

Küfler; karbon, hidrojen ve oksijenden oluşmuş herhangi bir madde üzerinde gelişme gösterirler. Genellikle et, peynir, süt ve diğer proteinli besinlerde, taze meyve ve sebzelerde, unlu ürünlerde üreme yaparlar. Yağlarda acılaşmaya neden olurlar.

Mayalar, genellikle şekerli besinlerde gelişirler. Şekeri alkole ve karbondioksit'e dönüştürerek mayalanmayı yaparlar. Asit oluşması turşu ve şarapta olduğu gibi bazen arzulanan bir olay da olabilir. Yüksek ısı ile konserve edilmiş ürünlerde, tam sterilizasyon yapılmamış ise mayalanma sonucunda besinler bozulurlar. Bu tür bozulmaya sebep olan mayalardan en önemlisi osmofilik faaliyet gösteren mayalardır.

Bunlar yüksek osmofilik basınçta dahi üreyebilme yeteneğine sahiptir (Pamukoğlu, 1984).

Enzimler: Bu tür bozulmayı, mikroorganizmaların ürettikleri enzimler ya da besinin kendi bünyesinde bulunan enzimler meydana getirir. Besin öğelerinde doğal olarak birçok enzim maddesi bulunur. Bunların aktiviteleri için uygun ortam şartları, ısı, rutubet, pH, tuz vd. gereklidir.

- Lipazlar, yağ dokularını serbest yağ asitlerine ve gliserine çevirirler.
- Diastazlar, nişastayı şekere ve asite çevirirler.
- Otolitik enzimler, hücreleri eritirler. Otolitik enzimler kasaplık kümes hayvanlarında olgunlaşmayı sağlarsa da, balık, sebze ve meyve gibi diğer besin öğelerinin bozulmasına sebep olurlar.

Enzimler besinlerde renk değişikliklerine yol açarlar. Bunlara genelde esmerleşme reaksiyonları denir.

-Polifenol oksidaz enzimiyle, patates, elma, muz, gibi birçok meyve ve sebzenin dokusunda çarpma, kesme, soyma ve dilimleme işlemleri sırasında ya da dondurulduktan sonra çözünmüş ürünlerde ortaya çıkan renk değişimleridir.

-Klorofilaz enziminin etkisiyle, klorofil bozulması oluşur. Özellikle haşlanmadan dondurulan yeşil sebzelerde çözündükten sonra klorofilazın etkisiyle klorofilden klorofillit ve feoforbiter oluşmaktadır.

-Askorbik asit oksidaz enziminin, askorbik asiti parçalaması sonucu,esmerleşme reaksiyonları oluşur. Özellikle meyve sularında (limon, greyfurt) reaksiyon hızlıdır ve belirgin esmerleşme görülür. Bu enzim meyve ve sebzedeki C vitaminini okside ederek besin değerlerinin azalmasına yol açar. Askorbik asit oksidaz enziminin aktivitesi için sıcaklık, pH, oksijen ve ağır metal iyonlarının olması gereklidir (Pamukoğlu, 1984).

Oksidasyon: Oksidasyona bağlı olarak bozulmalar genellikle yağ dokularında, yağlarda, A,D,K,E,C gibi vitaminlerde ve az olarak da diğer besin öğelerinde meydana

gelir. Yağların oksitlenmesi hoş olmayan bir lezzet meydana getirdiği gibi aynı zamanda içindeki bazı vitaminleri de tahrip eder. Yağ oksidasyonu sonucu olarak aldehidler, ketonlar, kısa zincirli yağ asitleri, peroksitler gibi yan ürünler oluşur. Bunların bir kısmı insan sağlığı açısından zararlıdır.

C vitamini açık havada bırakılırsa, oksijene temastan dolayı hızla kayıplara uğrar. A vitamini ve A vitaminince zengin besin maddeleri de açık havada kayıplara uğrarlar. D vitamini, oksidasyona en dayanıklı vitamin olmasına rağmen, besin maddelerindeki bazı madensel tuzlarla teması sonucu oksidatif parçalanmaya uğrar. Vitamin ve besinlerin kendi bünyelerinde doğal olarak antioksidan maddelerin bulunması bozulmaların daha az olmasını sağlamaktadır. Besinlerde antioksidan olarak tokoferoller görev yapmaktadır.

Oksijen meyve ve sebzelerden elde edilen çeşitli ürünlerde görülen birçok enzimatik ve enzimatik olmayan renk değişimlerinde rol oynamaktadır. Konservelerde oluşan renk değişimleri özellikle yüzeyde görülür. Tepe boşluğundaki oksijen miktarı arttıkça renk değişimleri de hızlanır (Pamukoğlu, 1984).

Parazitler: Özellikle tahılların, baklagillerin ve diğer yiyecek maddelerinin depolanma ve saklanmasıyla karşılaşılacak en büyük sorunlardan biri de parazitlerdir. Parazitler gerek kendileri gerekse yumurtalarından çıkan larvaları ile zarara ve bozulmalara yol açarlar (Pamukoğlu, 1984).

b) Bozulmayı hazırlayan yardımcı faktörler

Su oranı: Besinlerdeki su oranı bakterilerin çoğalabilmeleri için önemlidir. Kuru ve yarı kuru durumunda bulunan besinlerde bakteriler faaliyet göstermez. Besinlerdeki su oranıyla birlikte ortamın pH sı, tuz oranı, hava akımı da bakteriler üzerinde olumsuz etki yapar. Bakterilerin üreyemedikleri durumlarda küfler besinlerde üreyebilirler. Rutubet oranının yüksek olduğu ortamlarda küf üremesi artar. Bu gibi durumlarda hava akımının sağlanmasıyla küflerin üremesi kontrol altına alınabilir.

Mikrop yükü: Besinlerin ilk bakterilerle bulaşma oranı önemlidir. Üretim ve işleme sırasında yoğun bulaşmaya uğrayan besinler daha kısa sürede bozulmaya başlarlar. Başlangıçta az sayıda bakteri içeren besinler daha uzun süre dayanırlar.

Depolama koşulları: Depo ısısı en önemli faktördür. Bunun yanı sıra rutubet oranı, hava akımı, depolamada önem kazanır. Saklama ısısı uygun olsa bile havalandırmaz ve sıkışık durumlarda yüzeylerde bozulmalar görülür. Isı faktörünün yanı sıra besine uygulanan teknolojik işlemler de önemlidir.

Çevre sıcaklığı: Zararlı mikroorganizmalar oda sıcaklığında 37°C civarında en hızlı şekilde ürerler. Ancak 65°C 'in üzerinde üremeleri çok yavaşlar. $0-4^{\circ}\text{C}$ arası olan buzdolabı sıcaklığında üremeleri yavaşlar, -18°C ve altında ise üremeleri durur, ancak ölmezler. 100°C 'da sporlu olanları hariç, birçoğu ölürler. 121°C olan otoklav sıcaklığında ise sporlu olanlar da ölür. Burada dikkat edilmesi gereken nokta uygulanan ısı ile birlikte süredir. Bunlara dikkat edildiği takdirde besinleri uygun bir şekilde pişirerek mikroorganizmaların zararlı etkilerinden arındırmak mümkündür. Pişmiş besin temizdir, ancak bu aşamadan sonraki bekletme, soğutma, porsiyonlama vs gibi çeşitli işlemler sırasında yeniden gıdaya mikroorganizma bulaşması mümkündür. Bunun için besin eğer sıcak servise sunulacaksa benmari kullanılmalı (benmari su sıcaklığı en az 85°C), soğuk tüketilecekse soğuk hat kullanılmalıdır (Pamukoğlu, 1984).

Besin öğelerinin işleniş şekilleri: Besinlerin işlenmeleri sırasındaki tuz oranı, şeker oranı ve ortam pH sı, besinin bozulması ya da uzun süre saklanabilmesi yönünden önemlidir.

Tuz: Genelde mikroorganizmaların üremeleri için ortamda belirli oranda tuz olması gerekir. Yoğunluğun artmasıyla bakterilerin üremesi durur. Tuz; ortamdaki suyu çekerek rutubet oranını düşürme ve osmotik basıncı artırma suretiyle bakterilerin gelişmesini önler. Burada amaç, bakterilerin ortamdaki durgunluk dönemlerini uzatmaktır.

Şeker (osmotik basınç rolü): Osmotik basınç mikroorganizmaların üremesini kısıtlayan faktörlerden biridir. Reçeller ve marmelatlar bu şekilde hazırlanmaktadır. Genellikle şeker yoğunluğu %65.0 oranında ve daha fazla yoğunlukta ise mikroorganizmaların üremesi durur. Ancak ortamda şeker oranı düşük, su oranı yüksek olursa bazı küf, maya ve bakteriler üreyebilir.

Ortamın pH'sı: Mikroorganizmalar genelde pH 5.5 altında gelişemezler. Ancak Ph 4.5-10 arasında çoğalabilen bakteriler vardır. Bazı mikroorganizmalar aside karşı oldukça dayanıklıdır. Burada ortamın pH'sı önemlidir. Ancak küf ve mayalar pH 4.5 olan ortamlarda bile üreyebildiklerinden pH tek başına faktör değildir (Saner, 2002).

2.9.2. Besin hijyeni ve besin zehirlenmeleri

Besinler çeşitli nedenlerle sağlığa zararlı hale dönüşmektedir. Bunun nedenlerinden biri, bazı besinlerin doğal olarak yapılarında zehirli bileşikler içermesi, sağlığa zararlı maddelerin kaza sonucunda ya da kasıtlı olarak besinlere karışması, besinin üretiminden tüketime kadarki hatalı uygulamalar ve uygun olmayan ekipmanların kullanımı, besini sağlığa zararlı hale dönüştürmektedir (Pala,1992).

Besin hijyeni ise insan sağlığına herhangi bir zarar vermemesi açısından, üretimden tüketime kadar yapılması gereken tüm işlemleri içerisine almaktadır. Besinlerde mevcut tehlikeler içerisinde, özellikle mikroorganizmaların insan sağlığını birinci derecede tehdit ettiği kabul edilmektedir. Mikrobiyal besin zehirlenmelerinden yılda yaklaşık 6.5 ile 10 milyon kişinin sağlığı bozulmakta, 4 bin ile 9 bin ölüm vakası görülmekte ve bunun parasal olarak karşılığı yaklaşık 6 ile 14.5 milyar dolar olmaktadır (İTO, 2000).

Besin zehirlenmelerinin çok büyük bir kısmı gıda servisi yapan kuruluşlardan kaynaklanmaktadır. Yaklaşık olarak %80'lere varan besin zehirlenmeleri vardır. Geriye kalan %20'lik kısım ise, evlerden besinler ve diğer besin işleme ve üretim tesislerinden sağlanan besinlerden kaynaklanmaktadır. Burada önem taşıyan nokta belli besinlerin besin hijyeni açısından daha çok risk taşıdığıdır. Yapılan araştırmalar en riskli besinin

balık olduğunu ortaya koymuştur. Yine sığır eti, domuz eti gibi hayvansal kökenli ürünler ön planda rol oynamaktadır. Bu üç besin kaynağının zehirlenmelerdeki payı yaklaşık olarak %30'lar düzeyindedir. Yine bir başka önemli besin zehirlenmesi kaynağı salatalar zehirlenmelerin yaklaşık %9 unu oluşturmaktadır. Çeşitli kabuklu su ürünleri özellikle istiridyeler zehirlenmelerin %10'unu oluşturmaktadır. Hindi ve tavuk gibi çeşitli kanatlı hayvanlara ait ürünler de %10'u aşan miktarlarda zehirlenmelere sebep olmaktadır. Buna göre gıda zehirlenmelerinin büyük bir çoğunluğunu (%85-90) hayvansal kaynaklı besinler, geriye kalan %10-15'lik kısmını da bitkisel kaynaklı gıdalar, sebze ve meyveler oluşturmaktadır. Sadece sebze ve meyvelerden kaynaklanan besin zehirlenmelerine bakıldığında bu oranın oldukça düşük olduğu görülmektedir. Sebze kaynaklı zehirlenmeler yaklaşık %5 iken, meyvelerin yol açtığı zehirlenmeler %1.5 düzeyindedir. Mantardan zehirlenme oranı %2 düzeyindedir (İTO,2000).

Besinlerin yanı sıra etkenler de besin zehirlenmeleri açısından önemlidir. Burada en önemli grup mikroorganizmalar, mikrobiyal kaynaklı besin zehirlenmeleri ve hastalıklardır. Mikroorganizmalar da bakteriler, virüsler ve parazitler olarak çeşitli alt gruplara ayrılmaktadır. Besin zehirlenmesine en yoğun oranda yol açan etken bakterilerdir. Bakterilerden en önemlileri; salmonella, stafilokokus, kolostridyum v.b.dır. Yaklaşık olarak incelenen vakaların %45'e yakın bir oranı salmonella kaynaklı besin zehirlenmesi geçirdikleri görülmektedir. Stafilakoklar, insan ve hayvanların burun boşluklarında bulunur. Genellikle deriden ve ellerden besine bulaşmaktadır. Zehirlenme 1-6 saat arasında ortaya çıkmakta olup, baş dönmesi, kusma ve ishal ile kendini gösterip, 12-14 saat sürmektedir. Zehirlenmelerin görüldüğü besinler; soğuk et, tavuk ve kuru ürünlerdir. Besin zehirlenmeleri içerisinde %15.0 oranında yer almaktadır (Yuluğ,1989).

Genelde mikroorganizma açısından değerlendirilince, bakterilerin tüm besin zehirlenmeleri içerisindeki payı %88'ler düzeyine ulaşmaktadır. Bunun yanında virüslerin Hepatit A virüsü gibi norok virüslerin tüm besin zehirlenmeleri içerisindeki payı %5-10 dur. Ayrıca parazitler hastalıklara çok sık neden olurken zehirlenmelere %1'ler düzeyinde sebep olmaktadır. Besin zehirlenmelerine bir de çeşitli risk faktörleri neden olmaktadır. Bunlar işletmeden ve personelden kaynaklanmaktadır. Bunu

önlemek için işletmede çalışan personele besin hijyeni ve diğer konularda ek eğitim verilmesi gerekmektedir. Bu sayede temiz ve güvenilir besin tüketimi sağlanmış olmaktadır (Pala,1992).

Besin hijyeni; halk sağlığının korunması bakımından çok önemlidir. Besinlerin gerek mikroorganizmalarla,gerekse kimyasal maddelerle kirlenip kirlenmediği çoğu zaman besinlerin dış görünüşünden anlaşılmaz. Hazırlama, işlem görme, paketlenme, depolama, pişirme ve servis sırasında besinlere ne kadar el değerse ve araç,gereçle temas ederlerse o derecede kirlenirler. Kirlenme her türlü gözle görülür ve görünmez kirlenmeyi kapsar ve genel olarak temiz olmayan anlamına gelir. Besinlerin kirlenmemesini hiçbir şekilde önleyemeyeceğimize göre bunları en aza indirmek gerekmektedir. Besinlerle temas eden her türlü araç-gerecin temiz tutulması, besin servislerinde çalışan insanların elleri ve bütün vücutlarının temiz olması, çalışılan yerin depo ve dolapların, yiyecekleri satın alma yerlerinin, taşıyan arabaların temiz ve kapalı olması gerekir (Ünver,1989).

Besin zehirlenmesi ve hijyen yetersizliği; hijyen kurallarına aldırış edilmemesi, dikkatsizlik, düşüncesizlik, bilgisizlik, hijyen standartlarını sağlayacak olanakların ve araç-gereç yetersizliği ile kazalar sonucu oluşur. Önleme yolları şunlardır:

- Yüksek personel hijyen standardı
- Fiziksel dayanıklılık
- İyi çalışma koşulları
- Araç-gerecin iyi bakımı ve temizlik koşulları
- Besinlerin doğru sıcaklıkta doğru depolanması
- Besinlerin doğru tekrar ısıtılması
- Hızlı soğutma
- Haşere kontrolü
- Personelin besin hijyeni konusunda eğitimi
- Hijyenik bulaşık yıkama gereklidir (Kızıltan,1998).

2.10. Beslenme Eğitimi ve Önemi

Eğitim, toplumun gelişim düzeyini gösteren kalkınmanın temel ve güdüleyici bir ögesidir. Gelişmekte olan ülkelerde bilim ve teknolojinin hızlı gelişmesine de bağlı olarak hizmet öncesi alınan eğitim son derece yetersiz kalmakta, eğitimde devamlılığı sağlamak için verilen hizmet içi eğitimler ile de temel eğitim boşluklarını doldurmak gerekmektedir (Kutluay ve Dağ, 1999).

Beslenme eğitimi halkın beslenme durumunun düzeltilmesinde ve geliştirilmesinde önemli bir araçtır. Beslenme eğitiminin amacı; toplumun beslenme durumunu geliştirmek üzere beslenmeye dayalı davranışlarda olumlu değişiklikler yaratılmasıdır. Bu alanda dünyada uygulanan etkinlikler; eğitimcilerin eğitimi, halkın beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve gıda etiketlemesi yoluyla toplumun bilgilendirilmesidir (Sarper,1994).

Ülke genelinde halkın beslenme bilgi düzeyinin yetersiz oluşu, ellerinde mevcut gıda ve ekonomik kaynak olsa bile bunların yararlı kullanımını olumsuz etkilemekte ve hatalı uygulamalara yol açmaktadır. Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının temeli çocukluk döneminde atıldığından bu dönemde verilen eğitim çok önemlidir. Eğitim, dinamik bir süreçtir ve yaşam boyu süren bir olgudur. Halkın beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi yaşam döngüsü boyunca büyük önem taşımaktadır. Beslenme bilgisi farklı kurumlarca farklı şekillerde aktarılmaktadır. Kitle iletişim araçlarıyla yapılan yayınlarla halka her zaman doğru mesajlar verilmemektedir. Öte yandan temel beslenme bilgisi eksikliği, yüksek enerji içeren gıdalar ve içeceklerin reklamlarından daha fazla etkilenilmesine ve çocukların yetersiz ve dengesiz beslenmelerine yol açmaktadır. Örgün eğitimde yer alan programlar içinde temel beslenme bilgisine yeterince yer verilmemektedir. Yine öğretmen yetiştiren okulların ders programlarında uygulamalı beslenme eğitimi yer almaktadır. Halkın beslenmede bilinçlendirilmesine yönelik eğitim materyalleri değişik yaş, beslenme düzeyi, fizyolojik durum ve hastalık durumları açısından yeterli değildir (DPT,2001).

Tüketici, sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirecek şekilde bilgilendirilmelidir. Bu nedenle örgün ve yaygın eğitim programları içerisinde temel beslenme ve sağlık bilgileri belli dönemlerde güncelleştirilmeli ve bilgiyi halk kitlelerine yaymak amacıyla özel gün ve kampanyalar düzenlenmelidir. Bütün sağlık meslek grupları gıda güvenliği, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerine yararları konusunda yeterli bilgi ve eğitime sahip olmalıdır. Yürütülen beslenme eğitimi konuları izlenmeli ve belirli aralıklarla değerlendirilmeli ve geliştirilmelidir (DPT,2001).



3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konu ile ilgili yerli ve yabancı bazı araştırmacıların yapmış oldukları çalışmaların bulgularına kronolojik sırayla yer verilmiştir.

Arslan (1982) çalışan kadınların enerji gereksinmelerinin değerlendirilmesi üzerine yaptığı araştırmada, kadınların beslenme alışkanlıklarının orta ve iyi düzeyde olduğunu, ağırlık durumunun genel beslenme alışkanlığından çok öğün atlama durumu ile ilişkili olduğunu, kadınların %24.4'ünün sabah, %7.3'ünün öğle ve %0.8'inin akşam yemeği yemediklerini, fiziksel aktivite türü ile kadınların ağırlık durumları arasındaki ilişkinin önemli olduğunu saptamıştır.

Arslan (1983) Hacettepe Üniversitesi hastanelerinde çalışan 25-40 yaş grubu kadınların beslenme alışkanlıklarını ve enerji tüketim düzeylerini saptamak amacıyla yaptığı çalışmasında kadınların günde ortalama 1825+469.4 kilokalori tükettiklerini, 2094+116.6 kilokalori harcadıklarını saptamış ve kadınların beslenme alışkanlıklarının orta ve iyi düzeyde olduğunu belirlemiştir.

Arslan ve İpek (1986) 250 kömür madeni işçisinin beslenme durumlarını saptamak üzere araştırmasında, işçilerin günlük enerji tüketimleriyle fiziksel aktiviteleri ve harcadıkları enerji arasında denge olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre işçilerin %56'sının normal ağırlıkta olduklarını bulmuşlardır. İşçilerin diyetinin tahıla dayalı olması nedeniyle tüketilen proteinin kalitesinin düşük olduğunu ve %39.6'sının gereksinmenin altında protein tükettiklerini saptamışlardır. Beslenme durumundaki bu aksaklığın işçilerin %70.4'ünün çalışma saati içindeki öğünlerini evlerinden getirdikleri yiyeceklerle geçiştirmelerinden kaynaklandığı sonucuna varılmıştır. Genellikle taşınması kolay olan ekmek, haşlama patates, soğan, sarımsak, yumurta, peynir, helva, zeytin, elma vb. yiyecekler tüketildiği görülmüştür. İşçilerin çoğuna iş saati içinde yemek verilmemesi, onların çalışma saatlerindeki öğünleri için yiyeceklerini evden getirmelerine neden olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada işyerinde beslenme konusunda ilgili yasalar hazırlanırken işçilerin beslenmelerini yeterli bir şekilde karşılayacak hükümler konulmasını önermişlerdir.

Şahin (1989) ayakkabı imalatında çalışan işçiler üzerine yaptığı araştırmasında, işçilerin günlük enerji harcamalarının ortalama 3170 kilokalori olduğunu, tüketilen yiyeceklerin başında tahıllardan ekmek; süt ürünlerinden süt ve yoğurt; sebzelerden taze fasulye, patlıcan, patates, domates; meyvelerden kayısı, karpuz, üzüm; tatlı yiyeceklerden şekerin geldiğini tespit etmiştir. Et tüketiminin kişi başına 49 g, yumurta tüketiminin 30.6 g olduğunu saptamıştır. Katılımcılara işyerindeki öğle yemekleriyle ilgili fikirlerini sorduğunda, yemekleri doyurucu bulmalarına rağmen, yağlı ve lezzetli değil düşünceleriyle yemediklerini ve sonunda artık bıraktıklarını gözlemiştir. Sebze yemekleri, pilav-makarna ve et yemeklerinin sıklıkla artık bırakılan yemekler olduğunu saptamıştır. İşçilerin beslenme sorunlarının nedenlerinin gelir düzeyinin düşüklüğüne, beslenme konusunda ne kendilerinin ne de eşlerinin bilgilerinin olmamasına ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olduğunu tespit etmiştir.

Türkmen (1996) çırakların beslenme durumlarını incelemek üzere yaptığı çalışmada, çırakların %76'sının günde 3 öğün yemek yediklerini, günde 2 öğün yemek yiyenlerin oranının %13 olduğunu tespit etmiştir. Çırakların büyük bir oranının işyerindeki toplu beslenme olanaklarından yararlandıklarını, işyerinde verilen yemekleri doyurucu ve çeşitli bulduklarını, işverenin işyerinde yemek yemeyen çıraklara yemek yeme yeri olarak ya anlaşmalı bir lokantayı ya işyerindeki bir odayı ya da çalıştığı yeri gösterdiğini saptamıştır. Sonuç olarak çırakların işyerinde yemek yeme yeri olarak uygun bir yere sahip olmadıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte işyerinde yemeğin pişirilebileceği uygun bir ortam olmadığını da gözlemiştir.

Kızıltan (1998) yaptığı araştırmasında, Toplu Beslenme Sistemlerinde kullanılan araç-gereçlerin yemek üretim ve servis kalitesine etkilerini ve karşılaşılan sorunları saptamıştır. Araştırma sonuçlarına göre besin zehirlenmesine neden olan diğer faktörlerin araç-gereç yetersizliğinden ve hijyen koşullarına dikkat etmemek olduğunu belirtmiştir. Ankara'daki 5 devlet 2 özel kurum hastanesinin toplam %54'ünün yetersiz araç-gerece sahip olduğunu gözlemlemiştir. İşlerin sağlıklı ve istenilen şekilde yürütülmesi için araç- gereç satın alımının ve kullanımının uzman kişiler tarafından yapılması gerektiğini ifade etmiştir.

Soydal (1998) alışanların beslenme alışkanlıklarının saptanması, demir eksikliği anemisi görölme sıklığının araştırılması ve buna etki eden bazı faktörlerin incelenmesi üzerine yaptığı araştırmasında, çalışanların %79.8'i ögle yemeklerini işyerinde yediklerini saptamıştır. Günde üç öğün düzenli yemek yiyenlerin %68.3 olduğunu bulmuştur. Katılımcıların %21.2'sinin kahvaltı yapmadığı ve %7.7'sinin ögle yemeğı yemedikleri görölmüştür. BKİ'ne göre %49'u ideal ağırlıklarında, %48.1'inin arzu edilen kilonun üzerinde ve %2.9'unun kronik enerji yetmezliği durumunda olduğunu tespit etmiştir. İşverenlere, işçilere ve mümkünse ailelerine etkin beslenme eğitimi verilmesi, işçilerin günlük besin gereksinmelerini mümkün olduğunca üç öğünde tüketmelerinin sağlanması ve diyetin demir yönünden zenginleştirilmesi, çalışan kesimin yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayacak şekilde ekonomik olanakların düzeltilmesi gerektiğini vurgulamıştır.

Karayormuk (2002) "Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları" üzerine yaptığı araştırmada, 358 öğrenciden beslenme dersi alan ve almayan öğrencilerin BKİ arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğunu tespit etmiştir. Öğrencilerin genelinin 3 öğün beslendiklerini ve en fazla atlanan öğünün ögle yemeğı olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulgularına göre beslenme dersi alan öğrencilerin beslenme bilgilerinin daha fazla olduğunu, bu konuda bilinçli beslendiklerini, alışkanlıklarını olumlu yönde geliştirdiklerini saptamıştır.

Solıah ve arkadaşları (2003) "21.Yüzyıl Evlerinde Yemek Planlama" konulu aileler üzerinde yaptıkları araştırmada, eşlerin her ikisinin de çalışması nedeniyle yemek pişirmeye zamanlarının olmaması ve ev dışında sunulan hazır yemek çeşitlerinin fazla olması nedeniyle aileleri dışarıda yemek yemeğı ittiğini gözlemlemişlerdir. Dışarıda yenilen yemeklerinin ev yemeklerinde daha az besleyici olduğu, ev yemeklerinin restoran yemeklerine göre daha sağlıklı olduğunu saptamışlardır. Ev yemeklerinin posa, kalsiyum, folat, demir, B6, B12, C ve E vitaminleri bakımından daha zengin olduğunu görmüşlerdir. Evde hazırlanan yemeklerin doymuş yağ ve yağ asit oranlarının daha düşük olduğunu vurgulamışlardır. Evde yenen yemeklerle birlikte meyve ve sebze tüketiminin daha fazla olduğu, restoranda yenen yemeklere göre evde daha az kızartma

ve soda tüketildiğini bulmuşlardır. Yemek seçimi ve besin öğelerinin her ikisinin de yemeğin yenildiği yerden etkilenildiğini ifade etmişlerdir. Sonuç olarak ev dışında sık yemenin yeterli ve dengeli beslenmeyi engellediğini saptamışlardır.



4. YÖNTEM

Bu bölümde Eylül 2001-Ekim 2002 tarihleri arasında gerçekleştirilen araştırmanın evreni, örnekleme, sınırlılıkları, veri toplama aracı ve verilerin değerlendirilmesi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

4.1.Evren

Araştırma, Ankara ili Tarım Bakanlığına bağlı kurumlarda çalışanlar üzerinde yürütülmüştür. Araştırma için bu kurumun seçilmesinin nedenleri:

-Araştırmacının daha önce çalıştığı kurum olması nedeniyle iyi tanındığı ve bu durumun güvenli sonuç almada etkili olacağı düşüncesi ve yöneticilerin araştırmaya olumlu tutumları ve desteği

-Araştırmacının kolay ulaşabileceği bir bölge olması,

-Farklı öğrenim düzeyinde yeterli sayıda çalışanın bulunması,

-Daha önce benzer bir çalışmanın bu kurumda yapılmamış olmasıdır.

Kurumda çalışan personele işçi ve memur olarak ayrı yemek ücreti belirlenmiştir. İşçilere Toplu İş Sözleşmesinin 42. maddesine göre 2001 yılının birinci altı ayında 1.143.445-TL /gün, ikinci altı ayında 1.314.962- TL / gün olarak yemek yardımı yapılmaktadır. Bu yemek yardımı Toplu İş Sözleşmesi'nin üçüncü ve dördüncü altı aylarında ücret zammı oranında ve ücretin zamlandığı tarih itibariyle arttırılarak ödenmektedir. İşçiler yemek için kuruma ayrıca ücret ödememektedir.

Memurlardan ise 2001 Mali Yılı Bütçe Uygulama Talimatıyla, öğle yemekleri servisinden faydalanacakların ek göstergelerine göre birinci ve ikinci altı ayda ücret alınması uygun görülmektedir. Bütçenin 4. maddesine göre "Kuruluşlar hizmetlerin özelliği, yemek maliyetleri ve yemek servisinin farklı mahallerde daha iyi şartlarda sunulması gibi hususları dikkate alarak belirtilen miktarların üzerinde de yemek bedeli tespit edebileceklerdir. Kurum yöneticileri bütçeye uygun öğle yemeği hizmeti vermektedir.

4.2. Örneklem

Araştırmaya Tarım İl Müdürlüğündeki toplam 652 çalışandan, 243'ü basit tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Çalışanlara konu ilgili bilgi verildikten sonra katılımları istenmiştir.

4.3.Sınırlılıklar

Bu araştırma, Ankara Tarım İl Müdürlüğü'nde çalışanlardan öğle yemeğini sadece evden getirip işyerinde beslenmeleriyle ilgili bilgi ve uygulamalarının saptanarak bu uygulamalarıyla ilişkili faktörleri ortaya çıkarmak amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Araştırmaya öğle yemeğini kurumun yemekhanesinde ve dışarıda yiyenler katılmamıştır.

4.4.Verİ Toplama Aracı

Araştırma verilerinin elde edilmesinde objektif olarak değerlendirme yapılabilmesi için anket formu (Ek) kullanılmıştır. Anket formu çalışanlar tarafından kolay anlaşılabilir şekilde, konu ile ilgili kaynaklardan, daha önce araştırmacının yapmış olduğu seminerde yer alan soru formundan ve uzman kişilerin görüşlerinden yararlanılarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Anket formuna son şekli verilmeden önce 10-15 Mayıs 2002 tarihleri arasında 10 çalışan üzerinde ön uygulaması yapılmış ve uygulamada karşılaşılabilecek aksaklıklar belirlenmiştir. İşlemeyen ya da araştırılmak istenen davranışı açıklamayan sorular düzeltilmiştir. Formun işlerliği anlaşıldıktan sonra uygulanmaya başlanmıştır.

Çalışanlara yönelik olarak hazırlanan anket formu üç bölümden oluşmaktadır:

Birinci bölümde; çalışanların anketin uygulandığı gün öğle yemeği tüketip tüketmedikleri, tüketenlerin hangi besinlerden tükettikleri sorulmuştur. Günlük beslenmelerinde vitamin takviyesi yapıp yapmadıkları, herhangi bir hastalık diyeti uygulayıp uygulamadıkları, günde çoğunlukla kaç öğün yemek yedikleri, hafta sonu kaç öğün yedikleri, öğle yemeklerini haftada kaç gün evden getirdikleri, evden getirmelerinin önem sırasına göre ilk üç nedeni, evden getirmedikleri günlerde nerede yedikleri, evden getirdikleri günlerde nerede, kimlerle yedikleri, sıcak olarak yenmesi

gereken yiyecekleri nasıl tükettikleri, getirdikleri yiyecekleri nerede muhafaza ettikleri, yemek yedikleri ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından nasıl buldukları, öğle yemeği uygulamalarından tam anlamıyla memnun olup olmadıkları, memnun değillerse sebebi ve işyerinde beslenmeleriyle ilgili kurumdan beklentilerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

İkinci bölümde; çalışanların besin tüketim durumlarını tespit etmek amacıyla haftalık besin tüketim sıklığı sorulmuştur.

Üçüncü bölümde ise çalışanların yaşları, cinsiyetleri, boyları, kiloları, öğrenim durumları, beslenme eğitimi alma durumları ve beslenmeyle ilgili bir eğitim programına katılmayı isteyip istemediklerini belirleme soruları bulunmaktadır.

Anket formunun uygulanması 1 Temmuz-31 Temmuz 2002 tarihleri arasında gerçekleştirilerek araştırma verileri toplanmıştır. Soru formu; araştırmacının kendisi tarafından çalışanlara araştırmanın amacı, anket formunun doldurulma biçimi açıklanarak yapılmıştır. Anket formunun uygulanması yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

4.5.Verilerin Değerlendirilmesi

Anket formunun uygulanması sonucu elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 11.0 (Statistical Package For Social Science) programından yararlanılmıştır.

Çalışanlara ilişkin demografik özelliklerin yüzde ve frekans değerleri alınmıştır. Çalışanların kendi belirttiği boy ve kilolardan yararlanılarak BKİ değerleri bulunmuştur. Ağırlığın boya göre uygunluğu olan beden kitle indeksi;
 $BKI = \frac{Ağırlık (kg)}{Boy^2 (m^2)}$ formülünden hesaplanmıştır.

Boy (m^2)

Beden kitle indeksi değerlerine göre 18.5'in altı çok zayıf, 18.5-19.9 arası zayıf, 20-24.9 arası normal, 25-29.9 arası hafif şişman (toplu) ve 30 ve üzeri şişman olarak değerlendirilir. Beden kitle indeksinin erkeklerde 22, kadınlarda 21 olması kişinin beden yapısının normal değerlerde olduğunu gösterir (Baysal,1995).

Çalışanların işyerinde beslenmelerine ilişkin sorulara verdikleri cevapların yüzde ve frekans değerleri alınmıştır. Dokuzuncu soruda öğle yemeklerini evden getirip

işyerinde yemelerinin en önemli üç sebebi sorulmuş, önem sırasına göre 1.derecedeki neden 3 ile, 2.derecedeki neden 2 ile ve 3.derecedeki neden 1 ile çarpılarak her bir nedenin ayrı ayrı toplam puanları hesaplanmıştır. Kadınların toplam puanları kadın sayısına bölünerek, erkeklerin toplam puanları erkek sayısına bölünerek kadın ve erkekler için her bir nedene özgü olarak aritmetik ortalama değerler ve standart sapmalar bulunmuştur. Onsekizinci soru çalışanların işyerinde beslenmeleri ile kurumdan beklentilerini tespit etmek amacıyla açık uçlu olarak düzenlenmiştir. Verilen cevapların yüzde ve frekans değerleri alınmıştır. Yapılan ki-kare (χ^2) analizleri için önemlilik düzeyi 0.05 alınmıştır.

Besin Tüketim Sıklığı Formuna verilen cevapların frekans ve yüzde değerleri alınmıştır. Çalışanların beş iş günü içerisinde hangi gruptan ne kadar sıklıkla besin tükettikleri gün sayısı ile çarpılarak puanlama yapılmış ve yine aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak bulunmuştur.

5.BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu araştırma; araştırmaya katılanları tanıtıcı bulgulardan sonra araştırmanın diğer bulguları, işyerinde beslenmeyle ilişkili çalışanların genel beslenme alışkanlıkları ve uygulamaları, çalışanların işyerindeki öğle yemeği uygulamalarına etki eden faktörlere ilişkin bulgular başlıkları altında verilmiştir.

5.1. Araştırmaya Katılanları Tanıtıcı Bulgular

Araştırmaya katılanların yaşları, cinsiyetleri, öğrenim durumları, beslenme eğitimi alma durumları ve beslenmeyle ilgili bir eğitim programına katılmayı isteyip istememe durumlarına göre dağılımları Tablo 1 de gösterilmiştir.

Tablo 1.Çalışanların Demografik Özellikleri (n:243)

Demografik Bilgiler	Sayı	%
Yaş(yıl)		
18-23	11	4.6
24-29	56	23.0
30-35	55	22.6
36-41	63	25.9
42 ve üzeri	58	23.9
Cinsiyet		
Kadın	162	66.7
Erkek	81	33.3
Öğrenim Durumu		
İlkokul ve ortaokul	20	8.3
Lise ve dengi okul	64	26.3
Fakülte veya yüksekokul	132	54.3
Lisansüstü	27	11.1
Beslenme Eğitimi Alma		
Beslenme eğitimi almayan	144	59.3
Seminer	9	3.7
Konferans	10	4.1
Halk Eğitim Kursu	2	0.8
Yaygın Eğitim	29	11.9
Örgün Eğitim	44	18.1
Hizmet İçi Eğitim	5	2.1
Beslenmeyle İlgili Bir Eğitim Programına Katılmayı İsteme		
İstiyor	145	59.7
İstemiyor	98	40.3
Toplam	243	100.0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya alınan çalışanların %25.9'unun 36-41 yaş arasında olduğu görülmektedir. Cinsiyet durumuna bakıldığında çalışanların çoğunun (%66.7) kadın olduğu anlaşılmaktadır. Öğrenim durumlarına bakıldığında yarıdan biraz fazlasının (%54.3) yüksekokul ve üniversite, %26.3'ünün de lise ve dengi okul mezunu olduğu saptanmıştır. Çalışanların %59.3'ünün beslenme eğitimi almadıkları ve %59.7'sinin beslenmeyle ilgili bir eğitim programına katılmak istedikleri tespit edilmiştir.

Çalışanların cinsiyetlerine göre beden kitle indeksi değerlerinin dağılımları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Beden Kitle İndeksi Değerlerinin Dağılımı

Beden Kitle İndeksi (kg/(m) ²)	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
18.5'in altı Çok zayıf	10	6.1	-	-	10	4.1
18.5-19.9 arası Zayıf	8	5.0	-	-	8	3.3
20-24.9 arası Normal	109	67.3	29	35.9	138	56.8
25-29.9 arası Hafif şişman	34	21.0	51	62.9	85	35.0
30 ve üzeri Şişman	1	0.6	1	1.2	2	0.8
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

Tablo 2'de görüldüğü gibi katılımcıların %56.8'i normal ağırlıkta ve %35.0'i hafif şişmandır. Erkek çalışanlar arasında çok zayıf ve zayıf olmadığı görülmektedir. Kadınların yaklaşık üçte ikisi normal ağırlıktadır. Erkeklerin ise beşte üç kadarı hafif şişmandır.

Arslan ve İpek (1986)'in kömür madeni işçileri üzerinde yaptıkları araştırmada işçilerin %56.0'sının normal ağırlıkta, %7.6'sının zayıf ve %10.0'unun ise şişman oldukları görülmüştür.

Türkmen (1996)'in araştırmasında da cırakların beden kitle indekslerinin normal dağılım içinde bulundukları saptanmıştır.

Soydal (1998) araştırmasında sağlıklı ve iyi beslenen bireylerin boy uzunluğu ile ağırlıkları arasında uyum bulunması gerektiğinden bahsetmiştir. Tüketilen ve harcanan enerji arasında $\pm$ %10 fark olmasını normal olarak kabul etmiştir. Araştırmasının sonuçlarına göre çalışanların %49.0'u ideal ağırlıkta ve %48.0'i ideal ağırlıklarının üzerindedir.

Araştırma bulguları bu alanda yapılan araştırma bulgularına benzer niteliktedir. Bu sonuçlara göre ülkemizde çalışan bireylerin hemen hemen yarısının normal ağırlıkta olduğu söylenebilmektedir.

5.2.Çalışanların Genel Beslenme Alışkanlıkları ve Uygulamalarına İlişkin Bulgular

Bu bölüm; çalışanların çoğunlukla günde ve haftada kaç öğün yemek yediklerini, günlük beslenmelerinde vitamin takviyesi yapıp yapmadıklarını ve yapıyorlarsa sebeplerini, herhangi bir diyet uygulayıp uygulamadıklarını, diyet uygulamalarını etkileyen faktörleri ve yaptıkları diyet türlerini içermektedir.

Çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre günde çoğunlukla kaç öğün yemek yediklerinin dağılımları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Çalışanların BKİ Değerleri ve Günde Çoğunlukla Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı

Günde Kaç Öğün Yemek Yendiği	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
2	2	20.0	3	37.5	34	24.6	17	20.0	-	-	56	23.0
3	7	70.0	4	50.0	94	68.2	59	69.5	2	100.0	166	68.3
4 ve 5	1	10.0	1	12.5	10	7.2	9	10.5	-	-	21	8.7
Toplam	10	100.0	8	100.0	138	100.0	85	100.0	2	100.0	243	100.0

$$X^2 = 3,443$$

$$sd=8$$

$$p>0.05$$

Tablo 3'den de anlaşılacağı gibi, araştırma kapsamına alınan çalışanların %68.3'ü günde üç öğün yemek yemektedir. BKİ değerlerine göre çok zayıf olanların %70.0'i, hafif şişman olanların %69.5'i, normal ağırlıkta olanların %68.2'si ve zayıf olanların %50.0'si günde üç öğün yemek yemektedir. Şişman olan iki kişinin de günde çoğunlukla üç öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Duruma beden kitle indeksi değerleri açısından bakıldığında günlük tüketilen öğün sayısı ile bireylerin ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Arslan (1983) araştırmasında kadınların ağırlık durumlarının öğün sayıları ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Günde üç öğünden az yiyenlerin %73.0'ünün hafif şişman, %27.0'sinin normal ağırlıkta, üç dört öğün yiyenlerin ise %35.0'inin hafif şişman ve %65.0'inin normal ağırlıkta olduğunu belirtmiştir. Araştırma bulguları bu durumu desteklememektedir. İstatistiksel açıdan bakıldığında çalışanların ağırlıkları arttıkça günlük tükettikleri öğün sayısında azalma görülür denilememektedir.

Arslan ve İpek (1986) kömür madeni işçileri üzerinde yaptıkları araştırmalarında, işçilerin %79.2'sinin günde üç öğün, %5.6'sının iki öğün ve %15.2'sinin de üç öğünden fazla yemek yediklerini tespit etmişlerdir.

Türkmen (1996) araştırmasında, çırakların %76.0'sının üç öğün, %13.0'ünün iki öğün yemek yediklerini saptamıştır. Sonuçlar bu araştırma sonuçlarına benzer niteliktedir.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumlarına göre günde çoğunlukla kaç öğün yemek yedikleri Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Günde Çoğunlukla Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı

Günde Tüketilen Öğün Sayısı	Beslenme Eğitimi Almayanlar		Seminer		Konferans		Halk Eğitim Kursu		Yaygın Eğitim		Örgün Eğitim		Hizmet İçi Eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
2	37	25.6	-	-	2	20.0	-	-	7	24.1	8	18.2	2	40.0	56	230
3	93	64.6	7	77.7	7	70.0	2	100.0	19	65.6	35	79.5	3	60.0	166	68.3
4	12	8.4	2	22.3	1	10.0	-	-	3	10.3	1	2.3	-	-	19	7.8
5	2	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0.8
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Tablo 4'te çalışanların %68.3'ünün günde üç öğün tükettikleri anlaşılmaktadır. Beslenme eğitimi almayanların %64.6'sı, örgün eğitim alanların %79.5'i, seminere katılanların %77.7'si, konferansa katılanların %70.0'i, yaygın eğitim alanların %65.6'sı ve hizmetiçi eğitim alanların %60.0'ı günde üç öğün yemek yemektedir. Halk eğitim kursuna katılan iki çalışan da günde üç öğün tüketmektedir.

Çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre hafta sonu kaç öğün tükettiklerinin dağılımı Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. Çalışanların BKİ Değerleri ve Hafta Sonu Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı

Hafta Sonu Kaç Öğün Yemek Yendiği	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
2	1	10.0	5	62.5	51	36.9	27	31.8	-	-	84	34.6
3	6	60.0	3	37.5	65	47.2	45	53.0	2	10.00	121	49.8
4 ve 5	3	30.0	-	-	22	15.9	13	15.2	-	-	36	14.8
Toplam	10	100.0	8	100.0	138	100.0	85	100.0	2	100.0	243	100.0

Katılımcıların hafta sonu da hafta içi gibi daha yüksek oranda (%49.8) üç öğün yemek yedikleri görülmektedir. BKİ değerlerine göre hafif şişmanların %53.0'ü, normal ağırlıkta olanların %47.2'si, çok zayıfların %60.0'ı ve zayıf olanların %37.5'i günde üç öğün yemek yemektir. Çalışanların hafta sonu tükettikleri öğün sayısı BKİ değerlerine göre değişmemiştir. Bu sonuçlara göre ağırlığı fazla olanların öğün sayısını azalttıkları söylenememektedir.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumlarına göre hafta sonu kaç öğün yemek yediklerinin dağılımı Tablo 6 da verilmiştir.

Tablo 6. Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Hafta Sonu Kaç Öğün Yemek Yediklerinin Dağılımı

Hafta Sonu Tüketilen Öğün Sayısı	Beslenme Eğitimi Almayanlar		Seminer		Konferans		Halk Eğitim Kursu		Yaygın Eğitim		Örgün Eğitim		Hizmet İçi Eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
2	51	35.4	1	11.2	-	-	1	50.0	11	38.0	17	38.6	3	60.0	84	34.6
3	71	49.4	5	55.5	6	60.0	1	50.0	14	48.2	23	52.2	1	20.0	121	49.8
4 ve 5	22	15.2	3	33.3	4	40.0	-	-	4	13.8	4	9.2	1	20.0	36	14.8
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Tablo 6 incelendiğinde beslenme eğitimi almayan çalışanların %49.4'ünün hafta sonu üç öğün tükettikleri görülmektedir. Konferansa katılanların %60.0'ı, seminere katılanların %55.5'i, örgün eğitim alanların %52.2'si, halk eğitim kursuna katılanların %50.0'si, yaygın eğitim alanların %48.2'si ve hizmet içi eğitim alanların %20.0'si hafta sonu üç öğün yemek yemektedir.

Çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre günlük beslenmelerinde vitamin v.b besin tamamlayıcısı almalarının dağılımı Tablo 7 de gösterilmiştir.

Tablo 7: Çalışanların BKİ'leri ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Almalarının Dağılımı

Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Durumu	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Alır	5	50.0	3	37.5	43	31.1	13	15.2	1	50.0	65	26.7
Almaz	5	50.0	5	62.5	95	68.9	72	84.8	1	50.0	178	73.3
Toplam	10	100.0	8	100.0	138	100.0	85	100.0	2	100.0	243	100.0

$$X^2 = 10.845$$

$$sd=4$$

$$p<0.05$$

Tablo 7'de görüldüğü gibi çalışanların çoğunluğu (%73.3) günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almamaktadır. Çok zayıf ve şişman olan çalışanların %50.0'si vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır. Hafif şişman olan çalışanların %84.8'inin vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almadıkları saptanmıştır. Çalışanların BKİ değerleriyle günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcıları almaları arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre ağırlık azaldıkça vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almanın arttığı görülmektedir.

Çalışanların yaşlarına göre günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcıları almalarının dağılımı Tablo 8 de verilmiştir.

Tablo 8.Çalışanların Yaşları ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Almalarının Dağılımı

Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Durumu	Yaş (yıl)											
	18-23		24-29		30-35		36-41		42 ve üzeri		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Alır	1	9.1	11	19.6	15	27.3	15	23.8	23	39.7	65	26.7
Almaz	10	90.9	45	80.4	40	72.7	48	76.2	35	60.3	178	73.3
Toplam	11	100.0	56	100.0	55	100.0	63	100.0	58	100.0	243	100.0

Kırkiki yaş ve üzeri çalışanların %39.7'si günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcıları almaktadır. Buna göre çalışanlarda 30 yaştan itibaren vitamin v.b. besin tamamlayıcıları alma oranının arttığı görülmektedir (Tablo 8).

Çalışanların cinsiyetlerine göre günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı alma sebepleri Tablo 9 da gösterilmiştir.

Tablo 9: Çalışanların Cinsiyetleri ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebeplerinin Dağılımı

Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebepleri	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Kansızlık	17	10.5	4	5.0	21	8.6
Görme bozukluğu	2	1.2	2	2.4	4	1.6
Kemik erimesi	8	5.0	2	2.4	10	4.1
Hastalıklara karşı direnç	24	14.8	6	7.5	30	12.4
Almayanlar	111	68.5	67	82.7	178	73.3
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

Kadınların %14.8'i ve erkeklerin %7.5'i günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almalarının sebebini, hastalıklara karşı direnç sağlamak diye

belirtmişlerdir. Çalışanların %8.6'sı kansızlık, %4.1'i kemik erimesi ve %1.6'sı görme bozukluğu nedeniyle vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadırlar. Günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almayanların çoğunlukla erkekler olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 9).

Çalışanların yaşlarına göre günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı alma sebepleri Tablo 10 da verilmiştir.

Tablo 10: Çalışanların Yaşları ve Günlük Beslenmelerinde Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebeplerinin Dağılımı

Vitamin v.b. Besin Tamamlayıcısı Alma Sebepleri	Yaş (yıl)											
	18-23		24-29		30-35		36-41		42 ve üzeri		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Kansızlık	-	-	4	7.2	6	10.9	6	9.6	5	8.6	21	8.6
Görme bozukluğu	-	-	-	-	1	1.9	1	1.5	2	3.5	4	1.6
Kemik erimesi	-	-	-	-	-	-	1	1.5	9	15.5	10	4.1
Hastalıklara karşı direnç	1	9.1	5	8.9	6	10.9	8	12.7	10	17.2	30	12.4
Yapmayanlar	10	90.9	47	83.9	42	76.3	47	74.7	32	55.2	178	73.3
Toplam	11	100.0	56	100.0	55	100.0	63	100.0	58	100.0	243	100.0

Araştırma kapsamına alınan çalışanların %12.4'ünün hastalıklara karşı direnç, %8.6'sının kansızlık nedeniyle vitamin v.b. besin tamamlayıcısı aldıkları anlaşılmaktadır. Kırkiki yaş ve üzeri çalışanların %17.2'si hastalıklara karşı direnç sağlamak için vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır. Otuz ve otuzbeş yaş arası çalışanların %10.9'u kansızlık ve hastalıklara karşı direnç nedeniyle vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır (Tablo 10).

Çalışanların cinsiyetlerine göre diyet uygulama durumlarının dağılımı Tablo 11 de gösterilmiştir.

Tablo 11. Çalışanların Cinsiyetlerine Göre Diyet Uygulama Durumlarının Dağılımı

Diyet Uygulama Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Uygular	55	33.9	21	25.9	76	31.3
Uygulamaz	107	66.1	60	74.1	167	68.7
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 1.648$$

$$sd=1$$

$$p>0.05$$

Tablo 11’de görüldüğü gibi çalışanların %68.7’si diyet uygulamamaktadır. Erkeklerin %25.9’u kadınların %33.9’u diyet uygulamaktadır. Duruma istatistiksel açıdan bakıldığında cinsiyetler arası farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çalışanların yaşlarına göre diyet uygulama durumlarının dağılımı Tablo 12 de verilmiştir.

Tablo 12 : Çalışanların Yaşlarına Göre Diyet Uygulama Durumlarının Dağılımı

Diyet Uygulama Durumu	Yaş (yıl)									
	18-23		24-29		30-35		36-41		42 ve üzeri	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Uygular	3	27.2	14	25.0	16	29.1	20	31.8	23	39.7
Uygulamaz	8	72.8	42	75.0	39	70.9	43	68.2	35	60.3
Toplam	11	100.0	56	100.0	55	100.0	63	100.0	58	100.0

$$X^2 = 3,131$$

$$sd=4$$

$$P>0.05$$

Diyet uygulayan çalışanlardan 42 yaş ve üzerindeki oranın %39.7, 36-41 yaş arası %31.8, 30-35 yaş arası %29.1, 24-29 yaş arası %25.0 ve 18-23 yaş arası %27.2’dir. Buna göre yaş arttıkça diyet uygulama durumunun da arttığı akla geliyorsa da fark önemli çıkmamıştır ($p>0.05$).

Çalışanların eğitim durumlarına göre diyet uygulamalarını etkileyen faktörlerin dağılımı Tablo 13 de gösterilmiştir.

Tablo 13 : Çalışanların Eğitim Durumları ve Diyet Uygulamalarını Etkileyen Faktörlerin Dağılımı

Diyet Uygulamayı Etkileyen Faktörler	İlkokul ve ortaokul		Lise ve dengi Okul		Yüksekokul ve üniversite		Lisansüstü		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Doktor	7	35.0	2	3.1	17	13.0	1	3.7	27	11.1
Çevremdekiler	-	-	1	1.5	1	0.7	-	-	2	0.8
Kendim	1	5.0	8	12.5	21	16.0	6	22.2	36	14.9
Tv. dergi vb.	-	-	6	9.5	3	2.3	2	7.5	11	4.5
Diyet uygulamayanlar	12	60.0	47	73.4	90	68.1	18	66.6	167	68.7
Toplam	20	100.0	64	100.0	132	100.0	27	100.0	243	100.0

Tablo 13'te çalışanların %14.9'unun kendi kendilerine diyet yaptıkları görülmektedir. Lisansüstü eğitim görenlerin %22.2'si kendi kendilerine diyet uygulamaktadır. Çalışanların %11.1'i doktor kontrolünde diyet yapmaktadır. İlkokul ve ortaokul mezunlarının %35.0'inin doktor kontrolünde diyet yaptıkları tespit edilmiştir. Öğrenim durumlarına bakıldığında diyet yapanların çoğunluğunun ilkokul ve ortaokul mezunu ile lisansüstü eğitim görenlerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumlarına göre diyet uygulamalarını etkileyen faktörlerin dağılımı Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14 : Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Diyet Uygulamalarını Etkileyen Faktörlerin Dağılımı

Diyet Uygulamayı Etkileyen Faktörler	Beslenme Eğitimi Almayanlar		Seminer	Konferans	Halk Eğitim	Yaygın Eğitim	Örgün Eğitim	Hizmet İçi Eğitim	Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Doktor	19	13.3	2	22.2	1	10.0	1	2.2	1	20.0
Çevremdekiler	1	0.7	-	-	-	-	1	2.2	-	-
Kendim	18	12.5	2	22.2	1	10.0	7	13.7	2	40.0
Tv. dergi vb	5	3.5	-	-	1	10.0	2	4.6	1	20.0
Diyet uygulamayanlar	101	70.1	5	55.6	7	70.0	18	60.8	34	77.3
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	29	100.0	44	100.0

Tablo 14'te beslenme eğitimi almayan çalışanların %70.1'inin diyet uygulamadıkları anlaşılmaktadır. Halk eğitim kursuna katılanların yarısının (%50.0) doktor tavsiyesiyle, hizmetiçi eğitim alanların %40.0'ının ve yaygın eğitim alanların %25.0'inin kendi kendilerine diyet yaptıkları görülmektedir.

Birey ve toplum sağlığının korunmasında ve hastalıkların iyileşme hızının artırılmasında beslenme bilinci önemli bir yer tutmaktadır. Doğru bir beslenme bilinci, beslenme eğitimiyle sağlanabilir (Soydal, 1998).

Eğitim seviyesi yükseldikçe beslenme bilgi düzeyinin de yükseldiği, yaş ve gelir durumunun da beslenme bilgi düzeyinde etkili olduğu saptanmıştır. Beslenme hakkında yayınlanan haberlerin en fazla gazetelerden izlendiği ve beslenme konusunda en çok başvuru alan kişilerin doktorlar olduğu belirlenmiştir (Sarper, 1994).

Çalışanların yaşlarına göre ne tür diyet uyguladıklarının dağılımı Tablo 15'te gösterilmiştir.

Tablo 15. Çalışanların Yaşları ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı

Diyet Türleri	Yaş (yıl)											
	18-23 (n=11)		24-29 (n=56)		30-35 (n=55)		36-41 (n=63)		42 ve üzeri (n=58)		Toplam (N=243)	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Yağ kısıtlaması	3	27.2	13	23.2	10	18.1	13	20.6	21	36.2	60	24.6
Tuz kısıtlaması	1	9.0	8	14.2	6	10.9	5	7.9	20	34.4	40	16.4
Şeker kısıtlaması	2	18.1	11	19.6	9	16.3	12	19.0	14	24.1	48	19.7

Kırkiki yaş ve üzeri çalışanların %36.2'si, 18-23 yaş arası çalışanların %27.2'si, 24-29 yaş arası çalışanların %23.2'si, 36-41 yaş arası çalışanların %20.6'sı ve 30-35 yaş arası çalışanların %18.1'i diyetlerinde yağ kısıtlaması yapmaktadır. Çalışanların diyetlerinde sırasıyla yağ, şeker ve tuz kısıtlaması yaptıkları gözlenmiştir (Tablo 15).

Diyetle fazla şeker alımı şişmanlığa ve kan lipid seviyesini yükselterek, kalp hastalıkları riskinin artmasına sebep olur. Diyetin özelliğine göre günlük alınan

enerjinin %20-45'i yağdan gelebilir. Hayvansal yiyeceklerin bulunduğu diyetlerin yağ oranı, tahıllara dayalı diyetlerden yüksektir. Günümüzde yağdan gelen enerjinin %30'u aşmaması önerilir (Türkmen, 1996). Bu sonuçlara göre diyebiliriz ki yaş ilerledikçe diyetle yağ, şeker ve tuz kısıtlaması artmaktadır.

Çalışanların cinsiyetlerine göre ne tür diyet uyguladıklarının dağılımı Tablo 16 da verilmiştir.

Tablo 16 : Çalışanların Cinsiyetleri ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı

Diyet türleri	Kadın (n=162)		Erkek (n=81)		Toplam (N=243)	
	S	%	S	%	S	%
Yağ kısıtlaması	44	18.1	16	6.5	60	24.6
Tuz kısıtlaması	28	11.5	12	4.9	40	16.4
Şeker kısıtlaması	37	15.2	11	4.5	48	19.7

Katılımcıların %24.6'sının diyetlerinde yağ kısıtlaması yaptıkları saptanmıştır. Kadınlar (%18.1) erkeklere (%6.5) oranla fazla yağ kısıtlaması yapmaktadır. Bu durum kadınların kilo almayı istemedikleri ve formlarını korumak amacıyla yaptıkları şeklinde açıklanabilmektedir. Tuz ve şeker kısıtlamalarının da kadınlar tarafından fazla yapıldığı görülmüştür (Tablo 16).

Kalıtım, cinsiyet ve yaş kronik hastalıklar için risk oluşturmakla birlikte, yaşam biçimi ve çevre koşulları önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Kentte yaşayanlar yağ, şeker ve süt ürünlerini köylülerden daha çok, tahıl ve sebzeleri daha az tüketmektedirler (Baysal, 1999).

Çalışanların beden kitle indekslerine göre ne tür diyet uyguladıklarının dağılımı Tablo 17 de gösterilmiştir.

Tablo 17 : Çalışanların BKİ'leri ve Ne Tür Diyet Uyguladıklarının Dağılımı

Diyet Türleri	Çok Zayıf (n=10)		Zayıf (n=8)		Normal (n=138)		Hafif Şişman (n=85)		Şişman (n=2)		Toplam (N=243)	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Yağ kısıtlaması	5	50.0	3	37.5	34	24.6	20	23.5	1	50.0	60	24.6
Tuz kısıtlaması	2	20.0	1	12.5	22	15.9	15	17.6	-	-	40	16.4
Şeker kısıtlaması	1	10.0	2	25.0	30	21.7	13	15.2	1	50.0	48	19.7

Tablo 17'ye bakıldığında çok zayıf ve şişman olanların %50.0'sinin yağ kısıtlaması yaptıkları görülmektedir. Çok zayıf olanlarının %20.0'si ve hafif şişman olanların %17.6'sı tuz kısıtlaması yapmaktadır. BKİ değerlerine göre yağ, şeker ve tuz kısıtlaması yapanların çoğunluğunun normal ağırlıkta oldukları tespit edilmiştir. Çalışanların çoğunluğu diyetlerinde yağ, şeker ve tuz kısıtlamalarını kilo almamak ve formlarını korumak amacıyla yapmaktadır.

5.3. Çalışanların İşyerindeki Öğle Yemeği Uygulamalarıyla İlişkili Bulgular

Bu bölüm; çalışanların öğle yemeklerini haftada kaç gün evden getirdiklerini, evden getirmelerinin önem sırasına göre ilk üç nedenini, anketin yapıldığı gün öğle yemeği yiyip yemediklerini, evden getirmedikleri günlerde nerede yediklerini, anketin yapıldığı gün hangi besin gruplarından tükettiklerini, evden getirdikleri günlerde nerede, kimlerle yediklerini, sıcak olarak yenmesi gereken yiyecekleri nasıl ısıttıklarını, getirdikleri yiyecekleri nerede muhafaza ettiklerini, yemek yedikleri ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından nasıl bulduklarını, öğle yemeği uygulamalarından tam anlamıyla memnun olup olmadıklarını, memnun değillerse sebebini ve işyerinde beslenmeleriyle ilgili kurumdan beklentilerini içermektedir.

Çalışanların öğrenim durumlarına göre öğle yemeklerini haftada kaç kez evden getirdiklerinin dağılımı Tablo 18 de verilmiştir.

Tablo 18.Çalışanların Öğrenim Durumları ve Öğle Yemeklerini Haftada Kaç Kez Evden Getirdiklerinin Dağılımı

Öğle Yemeklerinin Haftada Kaç Kez Evden Getirildiği	İlkokul ve Ortaokul		Lise ve dengi okul		Yüksekokul ve üniversite		Lisansüstü		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Haftada 1-2	8	40.0	33	51.6	63	47.7	13	48.2	117	48.1
Haftada 3-4	3	15.0	16	25.0	33	25.0	7	25.9	59	24.3
Hergün	9	45.0	15	23.4	36	27.3	7	25.9	67	27.6
Toplam	20	100.0	64	100.0	132	100.0	27	100.0	243	100.0

$$X^2 = 7.803$$

$$sd=8$$

$$p>0.05$$

Tablo 18 incelendiğinde çalışanların yarı yakın kısmının (%48.1) öğle yemeklerini haftada 1-2 kez evden getirdikleri saptanmıştır. İlkokul ve ortaokul mezunlarının %45.0'i öğle yemeklerini her gün evden getirmektedir. Lisansüstü mezunlarının %25.9'u haftada 3-4 kez ve her gün, lise ve dengi oklu mezunlarının %51.6'sı da haftada 1-2 kez evden getirmektedir. Öğrenim durumlarına göre gruplar arasındaki farklılık, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Bu sonuçlara göre çalışanların öğrenim durumları arttıkça öğle yemeklerini evden getirme sıklığı artmakta veya azalmakta denilememektedir. Öğrenim durumu öğle yemeklerinin evden getirilme sıklığını etkilememektedir.

Çalışanların cinsiyetlerine göre öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yemeklerinin önem derecesine göre puanlamasının dağılımı Tablo 19 da gösterilmiştir.

Tablo 19 : Çalışanların Cinsiyetleri ve Önem Derecesine Göre Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Nedenlerinin Dağılımı ve Puanlanması

Evden getirip işyerinde yeme nedenleri	En önemli		2. derecede önemli		3. derecede önemli		Toplam Puan ^x		Aritmetik Ortalama Standart Sapma ($\bar{x} \pm SS$)			
	K	E	K	E	K	E	K	E	K		E	
Temiz olması	50	9	53	19	27	11	283	76	2.17	± 6.84	1.94	± 3.84
Damak zevkime uygun olması	41	16	35	6	29	19	222	79	2.11	± 6.00	1.92	± 4.03
İşyerinde çıkan yemeği beğenmeme	25	23	12	7	29	12	128	95	1.93	± 4.97	2.26	± 4.19
Ekonomik olması	16	9	26	12	24	5	124	56	1.87	± 4.81	2.15	± 3.15
Az yeme isteği	14	6	8	5	13	5	71	33	2.02	± 3.54	2.06	± 2.38
Resmiyet ve monotonluktan uzaklaşma	2	7	9	15	12	10	36	61	1.56	± 3.21	1.90	± 3.41
Değişik ortamlarda yeme isteği	2	8	6	7	4	4	22	42	1.83	± 2.23	2.21	± 2.66
Ev yemekleri dışında yemek yiyememe	6	2	5	3	9	3	37	15	1.85	± 2.72	1.87	± 1.73
Grupla yeme isteği	4	1	7	2	7	7	33	14	1.83	± 2.57	1.4	± 2.47
Yalnız yeme isteği	2	-	-	4	5	2	11	10	1.57	± 2.16	1.66	± 1.94
Çok yeme isteği	-	-	1	1	3	3	5	5	1.25	± 1.73	1.25	± 1.73

^x : En önemli 3, 2. derecede önemli 2, 3. derecede önemli 1 puan.

Katılımcıların öğle yemeklerini evden getirmelerinin üç önemli nedenini önem derecesine göre sıralamaları istenmiştir. Önem dereceleri puanlanarak bu nedenlerin kadınlar için yemeğin temiz olması (2.17, ± 6.84) puan ortalamasının en yüksek, erkekler için ise işyerinde çıkan yemeği beğenmedikleri (2.26, ± 4.97) puan ortalamasının en yüksek olduğu saptanmıştır. Genel olarak düşünüldüğünde en önemli neden (283+76=359 puan) temiz olmasıdır. Bunu damak zevkine uyması seçeneği (222+79=301 puan) izlemektedir. Ekonomik olma (124+56=180 puan) ise dördüncü sırada gelmektedir.

Evden yiyecek getirenler bu yöntemin daha ekonomik olduğunu belirtmişlerdir (Türkmen,1996).

Çalışanların cinsiyetlerine göre anketin yapıldığı gün öğle yemeği yeme durumlarının dağılımı Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20.Çalışanların Cinsiyetleri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeği Yeme Durumlarının Dağılımı

Öğle Yemeği Yeme Durumları	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yedi	133	82.1	58	71.7	191	78.7
Yemedi	29	17.9	23	28.3	52	21.3
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 4.607$$

$$sd=1$$

$$p<0.05$$

Araştırmaya alınan çalışanların %78.7’sinin anketin yapıldığı gün öğle yemeği yediği görülmektedir. Kadınların %82.1’i, erkeklerin %71.7’si öğle yemeği yemişlerdir. Öğle yemeği yemeleri bakımından cinsiyetler arası farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 20).

Konuyla ilgili olarak yapılan Ankara Tarım İl Müdürlüğünde çalışan personelin öğle yemeğine ilişkin tutum ve uygulamaları ön (seminer) çalışmasında elde edilen bulgulara göre çalışanların %50.0’sinin sabah kahvaltısı yapmadıkları ve %33.5’inin de öğle öğününü atladıkları tespit edilmiştir.

Çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre anketin yapıldığı gün öğle yemeği yeme durumlarının dağılımı Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21 : Çalışanların BKI’leri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeği Yeme Durumlarının Dağılımı

Öğle yemeği yeme durumu	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Yedi	10	100.0	8	100.0	103	74.6	68	80.0	2	100.0	191	78.7
Yemedi	-	-	-	-	35	25.4	17	20.0	-	-	52	21.3
Toplam	10	100.0	8	100.0	138	100.0	85	100.0	2	100.0	243	100.0

Tablo 21'den de anlaşılacağı gibi anket günü öğle yemeği yemeyenler ya normal ağırlıkta ya da hafif şişmandır. Normal ağırlıkta olanların %25.4'ü ve hafif şişman olanların %20.0'si o gün öğle yemeği yememişlerdir. Çok zayıf, zayıf ve şişman yemeyen yoktur.

Antalya Sanayi Bölgesinde, çıraklar üzerinde yapılan araştırmada, çırakların tamamına çalıştıkları işyerleri tarafından yemek verilmemektedir. Bu yüzden çırakların %5'i öğle yemeklerini evde yerken, %18'i bakkaldan, %22'si lokantadan yemektedirler (Türkmen, 1996).

Çalışanların cinsiyetlerine göre öğle yemeklerini evden getirmedikleri günlerde nerede yediklerinin dağılımı Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22.Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirmedikleri Günlerde Ne Şekilde Yediklerinin Dağılımı

Öğle Yemeklerinin Ne Şekilde Yendiği	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Her zaman evden getirenler	31	19.1	10	12.3	41	16.9
Bazen öğle yemeği yemeyenler	28	17.3	16	19.8	44	18.1
Bazen dışarıda yada yemekhanede yiyenler	69	42.6	41	50.6	110	45.2
Bazen dışarıdan getirtenler	34	21.0	14	17.3	48	19.8
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 2.801$$

$$sd=3$$

$$p>0.05$$

Çalışanların yarıya yakın kısmı (%45.2) öğle yemeklerini evden getirmedikleri günlerde dışarıda ya da yemekhanede yemektedir. Kadınların %19.1'i, erkeklerin %12.3'ü öğle yemeklerini her zaman evden getirmektedir. Bazen öğle yemeği yemeyen çalışanlar, yedikleri günlerde diğer üç gruptan birini tercih ettiklerinden araştırmaya dahil edilmişlerdir. Cinsiyete göre kadınlarda her zaman evden getirme oranı yüksek, erkeklerde de dışarıda ya da yemekhanede yeme şekli yüksek çıkmıştır. Ancak cinsiyetler arasındaki bu farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($P>0.05$) (Tablo 22).

Yapılan bir araştırmada, işyerinde yemek verilmeyen çırakların yarısı yemek yeri olarak lokantayı, %23'ü diğer (bakkal, yazıhane, yaz aylarında sokakta v.b.), %18'i de çalıştığı yeri tercih etmektedir. Yemek yeme için ayrılan odada yemek yiyenlerin oranının az olması (%9) işyeri ortamında yemek yeme için uygun koşulların bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Yemek verilmeyen yerlerde çırakların %18'i evden yiyecek getirirken, %41'i lokantadan, %23'ü de tost sandviç v.b. şekillerde öğle yemeklerini yemektedirler (Türkmen, 1996).

Çalışanların beden kitle indekslerine ve öğle yemeklerini ne şekilde yediklerine göre dağılımları Tablo 23'de gösterilmiştir.

Tablo 23. Çalışanların, BKI'leri ve Öğle Yemeklerini Ne Şekilde Yediklerine Göre Dağılımları

Beden Kitle İndeksi Değerleri	Öğle Yemeği Yeme Şekli									
	Her Zaman Evden Getirenler		Bazen Dışarıda yada Yemekhanede Yiyenler		Bazen Dışarıdan Getirenler		Bazen Öğle Yemeği Yemeyenler		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Çok Zayıf	1	2.4	4	3.6	4	8.3	1	2.2	10	4.1
Zayıf	1	2.4	5	4.5	2	4.2	—	—	8	3.3
Normal	27	65.9	54	49.1	30	62.5	27	61.4	138	58.8
Hafif Şişman ve Şişman	12	29.3	47	42.7	12	25.0	16	36.4	87	35.8
Toplam	41	100.0	110	100.0	48	100.0	44	100.0	243	100.0

Öğle yemeklerini her zaman evden getirenlerin %65.9'u BKİ değerlerine göre normal ağırlıkta olanlardır. Bazen dışarıda yada yemekhanede yiyenlerin %49.1'i ve bazen dışarıdan getirenlerin %62.5'i ve bazen öğle yemeği yemeyenlerin %61.4'ü normal ağırlıktadır (Tablo 23).

Çalışanların anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde hangi besin gruplarını tükettikleri ve ne şekilde tükettiklerinin dağılımı Tablo 24’de gösterilmiştir.

Tablo 24. Çalışanların Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettikleri ve Ne Şekilde Yediklerine Göre Dağılımı

BESİN GRUPLARI	Her zaman evden getirenler		Bazen dışarıda ya da yemekhanede yiyenler		Bazen dışarıdan getirenler		Bazen öğle yemeği yemeyenler		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Yemeyenler	6	14.8	10	9.9	8	16.6	28	63.7	52	21.1
Sebze ve meyveler	-	-	6	5.4	1	2.1	-	-	7	2.9
Süt ürünleri	-	-	1	0.9	1	2.1	-	-	2	0.8
Et ürünleri	2	4.8	6	5.4	-	-	1	2.2	9	3.7
Ekmek ve tahıl	2	4.8	2	1.8	2	4.1	3	6.9	9	3.7
Tatlılar	-	-	9	10.8	3	6.3	-	-	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt ürünleri	2	4.8	2	1.8	1	2.1	1	2.2	6	2.5
Sebze ve meyveler+et ürünleri	-	-	3	2.7	2	4.1	-	-	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	7	17.1	23	20.9	8	16.6	2	4.6	40	16.5
Süt+et ürünleri	2	4.8	-	-	-	-	-	-	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	2	4.8	18	16.3	1	2.1	3	6.9	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	9	22.0	12	10.9	9	18.8	4	10.0	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	3	7.4	11	10.0	6	12.5	1	2.2	21	8.7
Süt+et+tahıl	1	2.5	2	1.8	1	2.1	-	-	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	5	12.2	5	4.5	5	10.5	1	2.2	16	6.6
Toplam	41	100.0	110	100.0	48	100.0	44	100.0	243	100.0

Katılımcıların %16.5’i sebze ve meyvelerle, tahıl grubundan tüketmişlerdir. İkinci sırada (%14.0) sebze ve meyveler + süt ve ürünleri + tahıl grubu yer almaktadır. Öğle yemeğinde 2 besin grubundan tüketenlerin (%31.8) diğer gruplardan (1grup, 3 grup, 4 grup) fazla olduğu anlaşılmaktadır. Verilerin temmuz ayında toplanmasından dolayı sebze ve meyvelerin tüketim oranı diğer besin gruplarına göre daha fazla çıkmıştır. Ekmek ve tahılların tüketim oranı da genel Türk beslenme alışkanlıklarımıza uygun olarak yüksek bulunmuştur (Tablo 24).

Çalışanların anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde hangi besin gruplarını tükettikleri ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 25’de gösterilmiştir.

Tablo 25. Çalışanların Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı

BESİN GRUPLARI	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Tüketmeyenler	29	18.0	23	28.3	52	21.5
Sebze ve meyveler	6	3.8	1	1.2	7	2.9
Süt ürünleri	2	1.2	-	-	2	0.8
Et ürünleri	7	4.3	2	2.4	9	3.7
Ekmek ve tahıl	7	4.3	2	2.4	9	3.7
Tatlılar	7	4.3	5	6.1	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt ürünleri	6	3.8	-	-	6	2.5
Sebze ve meyveler+et ürünleri	3	2.0	2	2.4	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	27	16.6	13	16.0	40	16.5
Süt+et ürünleri	-	-	2	2.4	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	12	7.5	12	14.8	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	25	15.5	9	11.1	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	13	8.1	8	9.8	21	8.7
Süt+et+tahıl	3	2.0	1	1.2	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	14	8.6	2	2.4	16	6.6
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

Kadınların %16.6’sı anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde (iki grup) sebze ve meyveler ile tahıl ürünlerini tüketmişlerdir. Erkeklerin en fazla tükettikleri besin grupları (%16.0) sebze ve meyveler ile tahıllardır. İkinci sırada (%14.8) et ve türevleri ile tahıl grubundan tüketmişlerdir (Tablo 25).

Çeşitli besin öğelerine ve enerjiye olan gereksinim bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel fizyolojik durumuna göre değişmesine karşın, kişilerin aynı beslenme rejimini uyguladıkları söylenemez. İnsanları bu yola zorlayan daha çok yaşamlarındaki doğal, sosyal, kültürel ve ekonomik ayrıcalıklardır (Sarper, 1994).

Çalışanların yaşlarına göre anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde hangi besin gruplarını tükettiklerinin dağılımı Tablo 26 da gösterildiği gibidir.

Tablo 26. Çalışanların Yaşları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı

BESİN GRUPLARI	Yaş(yıl)											
	18-23		24-29		30-35		36-41		42 ve üzeri		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Sebze ve meyveler	-	-	2	3.5	4	7.2	1	1.6	-	-	7	2.9
Süt ürünleri	-	-	-	-	1	1.9	1	1.6	-	-	2	0.8
Et ürünleri	-	-	2	3.5	3	5.4	2	3.1	2	3.5	9	3.7
Ekmek ve tahıl	-	-	5	8.7	1	1.9	1	1.6	2	3.5	9	3.7
Tatlılar	1	9.1	5	8.7	5	9.1	-	-	1	1.7	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt ürünleri	-	-	3	5.2	-	-	2	3.1	1	1.7	6	2.5
Sebze ve meyveler+et ürünleri	-	-	2	3.5	2	3.7	1	1.6	-	-	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	1	9.1	5	8.7	8	14.5	13	20.7	13	22.5	40	16.5
Süt+et ürünleri	-	-	2	3.5	-	-	-	-	-	-	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	3	27.3	3	5.2	9	16.3	4	6.3	5	8.6	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	-	-	10	17.0	2	3.7	11	17.5	11	19.0	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	-	-	3	5.2	5	9.1	8	12.7	5	8.6	21	8.7
Süt+et+tahıl	-	-	1	1.7	1	1.9	1	1.6	1	1.7	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	-	-	2	3.5	4	7.2	5	7.9	5	8.6	16	6.6
Yemeyenler	6	54.5	11	21.0	10	18.1	13	20.7	12	20.6	52	21.5
Toplam	11	100.0	56	100.0	55	100.0	63	100.0	58	100.0	243	100.0

Tablo 26'da 42 yaş ve üzeri çalışanların %22.5'inin ve 36-41 yaş arası çalışanların %20.7'sinin öğle yemeğinde en fazla sebze ve meyvelerle tahıl grubundan tükettikleri gözlenmiştir. Çalışanların %21.5'i anketin yapıldığı gün öğle yemeği yememişlerdir. Otuz, otuzbeş yaş arası çalışanların %16.3'ünün ve 18-23 yaş arası çalışanların %30.0'unun et ürünleriyle tahıl grubundan tükettikleri saptanmıştır. Yirmidört ve yirmidokuz yaş arası çalışanların %17.0'si sebze ve meyvelerle, süt ürünleri ve tahıl grubundan tüketmişlerdir. Bu sonuçlara göre çalışanların yaşları

arttıkça et grubunu tüketme oranının azaldığı görülmektedir. Bunun kalp – damar hastalıkları, kolesterol ve hipertansiyonla ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

İklim koşulları insanların metabolizmalarını bu şartlara uydurmaya yönlendirir. Soğuk iklim şartlarında fazla yağlı beslenilmesi, sıcak iklimlerde az yağlı besin tüketilmesi buna örnek verilebilir (Karayormuk, 2002).

Çalışanların beden kitle indeksi değerlerine göre anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde hangi besin gruplarını tükettiklerinin dağılımı Tablo 27’de gösterilmiştir.

Tablo 27. Çalışanların BKİ’leri ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı

BESİN GRUPLARI	Çok Zayıf		Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Tüketmeyenler	2	20.0	1	12.5	32	23.1	17	20.0	-	-	52	21.5
Sebze ve meyveler	-	-	-	-	4	2.8	3	3.5	-	-	7	2.9
Süt ürünleri	-	-	-	-	2	1.4	-	-	-	-	2	0.8
Et ürünleri	-	-	-	-	6	4.3	3	3.5	-	-	9	3.7
Ekmek ve tahıl	1	10.0	-	-	7	5.0	1	1.1	-	-	9	3.7
Tatlılar	-	-	-	-	8	5.7	4	4.8	-	-	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt ürünleri	2	20.0	-	-	2	1.4	2	2.4	-	-	6	2.5
Sebze ve meyveler+et ürünleri	-	-	-	-	2	1.4	3	3.5	-	-	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	1	10.0	3	37.5	20	14.4	16	18.9	-	-	40	16.5
Süt+et ürünleri	-	-	-	-	2	1.4	-	-	-	-	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	2	20.0	-	-	13	9.4	9	10.5	-	-	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	1	10.0	1	12.5	19	13.7	13	15.3	-	-	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	-	-	-	-	11	7.9	8	7.5	2	100.0	21	8.7
Süt+et+tahıl	-	-	1	12.5	3	2.1	-	-	-	-	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	1	10.0	2	25.0	7	5.0	6	7.0	-	-	16	6.6
Toplam	10	100.0	8	100.0	138	100.0	85	100.0	2	100.0	243	100.0

Beden kitle indeksi değerlerine göre zayıf olanların %37.5'i, normal ağırlıkta olanların %14.4'ü ve hafif şişman olan çalışanların %18.9'u anketin yapıldığı gün sebze ve meyvelerle, tahıl grubundan tüketmişlerdir. Çok zayıf olanların %20.0'sinin et ve tahıl grubundan, şişman olan iki çalışanın sebze ve meyveler ile et ve tahıl grubundan tükettikleri saptanmıştır (Tablo 27).

Çalışanların öğrenim durumlarına göre anketin yapıldığı gün öğle yemeğinde hangi besin gruplarını tükettiklerinin dağılımı Tablo 28'de gösterilmiştir.

Tablo 28. Çalışanların Öğrenim Durumları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı

BESİN GRUPLARI	İlkokul ve ortaokul		Lise ve dengi okul		Yüksekokul ve Üniversite		Lisansüstü		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Tüketmeyenler	5	25.0	12	18.7	29	22.0	6	22.2	52	21.5
Sebze ve meyveler	1	5.0	2	3.2	4	3.0	-	-	7	2.9
Süt ürünleri	-	-	-	-	2	1.6	-	-	2	0.8
Et ürünleri	-	-	5	7.8	3	2.2	1	3.8	9	3.7
Ekmek ve tahıl	-	-	2	3.2	5	3.7	2	7.4	9	3.7
Tatlılar	1	5.0	4	6.2	7	5.3	-	-	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt ürünleri	1	5.0	2	3.2	1	0.7	2	7.4	6	2.5
Sebze ve meyveler+et ürünleri	-	-	4	6.2	1	0.7	-	-	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	5	25.0	9	14.0	21	16.0	5	18.5	40	16.5
Süt+et ürünleri	-	-	-	-	2	1.6	-	-	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	1	5.0	5	7.8	12	9.0	6	22.2	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	2	10.0	6	9.3	23	17.5	3	11.1	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	1	5.0	7	11.0	11	8.3	2	7.4	21	8.7
Süt+et+tahıl	-	-	2	3.2	2	1.6	-	-	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	3	15.0	4	6.2	9	6.8	-	-	16	6.6
Toplam	20	100.0	64	100.0	132	100.0	27	100.0	243	100.0

Tablo 28 incelendiğinde lisansüstü mezunlarının %22.0'si et ve tahıl grubundan, fakülte veya yüksekokul mezunlarının %17.5'i sebze ve meyvelerle, süt ürünleri ve tahıl grubundan, lise ve dengi okul mezunlarının %14.0'ü, ilkokul ve ortaokul mezunlarının %25.0'i sebze ve meyveler ile tahıl grubundan tüketmişlerdir. Anketin yapıldığı gün öğle yemeği yemeyenlerin oranı %21.5'tir.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumuna göre anketin yapıldığı gün hangi besin gruplarını tükettiklerinin dağılımı Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29. Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Anketin Yapıldığı Gün Öğle Yemeğinde Hangi Besin Gruplarını Tükettiklerinin Dağılımı

BESİN GRUPLARI	Beslenme eğitimi almayanlar		Seminer		Konferans		Halk eğitim kursu		Yaygın eğitim		Örgün eğitim		Hizmet içi eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Tüketmeyenler	39	27.0	2	22.2	2	20.0	1	50.0	3	10.4	5	11.4	-	-	52	21.5
Sebze ve meyveler	3	2.1	-	-	2	20.0	-	-	1	3.4	1	2.3	-	-	7	2.9
Süt ürünleri	2	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0.8
Et ürünleri	7	5.0	-	-	-	-	-	-	1	3.4	1	2.3	-	-	9	3.7
Ekmek ve tahıl	5	3.5	-	-	-	-	-	-	1	3.4	2	4.4	1	20.0	9	3.7
Tatlılar	6	4.2	-	-	1	10.0	-	-	-	-	5	11.4	-	-	12	5.0
Sebze ve meyveler+süt	3	2.1	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4.4	1	20.0	6	2.5
Sebze ve meyveler+et	4	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2.3	-	-	5	2.1
Sebze ve meyveler+tahıl	18	12.5	2	22.2	3	30.0	1	50.0	7	24.2	8	18.2	1	20.0	40	16.5
Süt+et ürünleri	2	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	0.8
Et+tahıl ürünleri	15	10.4	1	11.1	-	-	-	-	2	7.0	5	11.4	1	20.0	24	9.9
Sebze ve meyveler+süt+tahıl	16	11.1	2	22.2	-	-	-	-	11	38.0	5	11.4	-	-	34	14.0
Sebze ve meyveler+et+tahıl	13	9.0	1	11.1	1	10.0	-	-	1	3.4	4	9.1	1	20.0	21	8.7
Süt+et+tahıl	3	2.1	-	-	-	-	-	-	1	3.4	-	-	-	-	4	1.7
Sebze ve meyveler+süt+et+tahıl	8	5.5	1	11.1	1	10.0	-	-	1	3.4	5	11.4	-	-	16	6.6
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Beslenme eğitimi almayanların %12.5'i sebze ve meyveler ile tahıl grubundan tüketmişlerdir. Beslenme eğitimi olarak konferansa katılanların %30.0'u, halk eğitim kursuna katılan iki kişiden biri, yaygın eğitim alanların %24.2'si ve örgün eğitim alanların %18.2'si sebze ve meyveler ile tahıl grubundan tüketmişlerdir (Tablo 29).

Beslenme eğitimi halkın beslenme durumunun düzeltilmesinde ve geliştirilmesinde önemli bir araçtır. Bu eğitimle toplumun beslenme durumunu geliştirmek üzere beslenmeye dayalı davranışlarında olumlu değişiklikler yaratılması amaçlanmaktadır. Toplumun gelir düzeyi düşük olan kesiminde beslenmenin daha çok tahıla dayalı olduğu gelir düzeyi yüksek kesimde tahılların payının azaldığı görülür (Karayormuk, 2002).

Buraya kadar ki bulgulardan çalışanların öğle yemeğinde en fazla sebze ve meyvelerle tahıl grubundan tükettikleri tespit edilmiştir. Gelir düzeyi ve toplumun beslenme alışkanlıkları göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar beklenenleri vermektedir.

Çalışanların cinsiyetlerine göre öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde nerede yediklerinin dağılımı Tablo 30'da verilmiştir.

Tablo 30. Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirdikleri Günlerde Nerede Yediklerinin Dağılımı

Öğle Yemeklerinin Evden Getirildiği Günlerde Nerede Yendiği	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Çalıştığım odada ya da diğer arkadaşların odalarında	156	96.2	70	86.5	226	93.0
Bahçede	3	1.9	4	4.9	7	2.9
Çay ocağında	3	1.9	7	8.6	10	4.1
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 8.402$$

$$sd=2$$

$$p<0.05$$

Tablo 30 incelendiğinde kadınların hemen hemen hepsinin (%96.2) ve erkeklerin büyük çoğunluğunun (%86.5) öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde çalıştıkları

odada ya da diğer arkadaşlarının odalarında yedikleri görülmektedir. Çalışanların hemen hemen hepsi öğle yemeklerini ya kendi odalarında ya da diğer arkadaşlarının odalarında yemeği tercih etmektedirler. Bahçede ve çay ocağında yemek yeme her iki grup tarafından en az tercih edilen seçenektir. Bu durumun çalışanların kendi odalarında ve arkadaşlarının odalarında daha rahat ve samimi bir ortam oluşmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Duruma cinsiyetler açısından bakıldığında gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Bir başka araştırmada, yemek verilmeyen işyerlerinde çırakların yarısı yemek yeme yeri olarak lokantayı, %23.0'ü diğer (bakkal, yazıhane, yaz aylarında sokakta vb.), %18.0'i de çalıştığı yeri tercih ettiğini belirtmektedirler. Yemek yeme için ayrılan odada yemek yiyenlerin oranının az olması (%9.0) işyeri ortamında yemek yeme için uygun koşulların bulunmamasından kaynaklanmaktadır (Türkmen, 96).

Çalışanların cinsiyetlerine göre yemekhane dışında öğle yemeklerini kimle/kimlerle yediklerinin dağılımı Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 31. Çalışanların Yemekhane Dışında Öğle Yemeklerini Kurum İçinde Kimle/Kimlerle Yedikleri ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Öğle Yemeklerinin Kimle/Kimlerle Yendiği	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Yalnız	28	17.3	24	29.6	52	21.4
Arkadaşımla	56	34.5	29	35.8	85	35.0
Arkadaşlarla	78	48.2	28	34.6	106	43.6
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 6.153$$

$$sd=2$$

$$p<0.05$$

Tablo 31'den anlaşılabacağı üzere kadınların %48.2'si öğle yemeklerini arkadaşlarıyla, erkeklerin %35.8'i arkadaşıyla yemektedir. Çalışanların yarıya yakın kısmının (%43.6) öğle yemeklerini arkadaşlarıyla yedikleri saptanmıştır. Kadınların erkeklere oranla, daha çok arkadaş grubuyla yemek yemeği tercih ettikleri

görülmektedir. Kadınların erkeklere göre öğle yemeği uygulamalarından sosyal ve psikolojik anlamda da doyum sağlamaya çalıştıkları düşünülmektedir. Cinsiyete göre öğle yemeklerinin kimlerle yendiği istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Bu sonuçlara göre kadınların öğle yemeklerini, arkadaş gruplarıyla birlikte sohbet havası içerisinde yemekten erkeklerden daha çok zevk aldıkları söylenebilir.

Çalışanların yaşlarına göre öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde kurum içinde kimle / kimlerle yediklerinin dağılımı Tablo 32’de gösterilmiştir.

Tablo 32. Çalışanların Yaşları ve Öğle Yemeklerini Evden Getirdikleri Günlerde Kurum İçinde Kimle/Kimlerle Yediklerinin Dağılımı

Öğle Yemeklerinin Kimle/Kimlerle Yenildiği	Yaş (Yıl)					
	18-23	24-29	30-35	36-41	42 ve üzeri	Toplam
	S %	S %	S %	S %	S %	S %
Yalnız	2 18.2	8 14.3	7 12.7	16 25.4	19 32.7	52 21.4
Arkadaşımla	7 63.6	29 51.8	25 45.5	14 22.2	10 17.3	85 35.0
Arkadaşlarla	2 18.2	19 33.9	23 41.8	33 52.4	29 50.0	106 43.6
Toplam	11 100.0	56 100.0	55 100.0	63 100.0	58 100.0	243 100.0

$$X^2 = 28.784$$

$$sd=8$$

$$p<0.05$$

Otuzaltı kırkbir yaş arası çalışanların %52.4’ü ve 42 yaş ve üzeri çalışanların %50.0’si öğle yemeklerini arkadaşlarıyla yemeği tercih etmektedir. Kırkiki yaş ve üzeri çalışanların %32.7’si öğle yemeklerini yalnız yemektir. Onsekiz yirmiüç yaş çalışanların %63.6’sı ise samimi bir arkadaşıyla yemeği tercih etmektedir. Bu sonuçlar göstermektedir ki çalışanların yaşlarına göre yemekhane dışında öğle yemeklerini yalnız ya da arkadaşla yeme dağılımları farkı istatistiksel açıdan önemlidir ($p<0.05$). Her yaş grubuna göre öğle yemeklerinin kimle ya da kimlerle yendiği değişmektedir (Tablo 32).

Çalışanların öğrenim durumlarına göre işyerindeki öğle yemeklerinde sıcak yenmesi gereken yiyecekleri nasıl tükettiklerinin dağılımı Tablo 33’de gösterilmiştir.

Tablo 33.Çalışanların Öğrenim Durumları ve İşyerindeki Öğle Yemeklerinde Sıcak Yenmesi Gereken Yiyecekleri Nasıl Tükettiklerine Göre Dağılımı

Sıcak Yenmesi Gereken Yiyeceklerin Nasıl Tüketildiği	İlkokul ve ortaokul		Lise ve dengi Okul		Yüksekokul ve Üniversite		Lisansüstü		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Sıcak yiyemiyorum	8	40.0	37	57.8	77	58.3	19	70.4	141	58.0
Kalorifer üzerinde bekleterek	3	15.0	13	20.3	30	22.7	5	18.5	51	21.0
Yazın pencere önünde bekleterek	2	10.0	2	3.1	2	1.5	-	-	6	2.5
Elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak	7	35.0	12	18.8	23	17.5	3	11.1	45	18.5
Toplam	20	100.0	64	100.0	132	100.0	27	100.0	243	100.0

Tablo 33'e bakıldığında çalışanların %58.0'i sıcak yenmesi gereken yiyecekleri sıcak tüketememektedir. Öğrenim durumlarına göre ilkokul ve ortaokul mezunlarının %35.0'inin elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak, yüksekokul ve üniversite mezunlarının %22.7'sinin, lise ve dengi okul mezunlarının %20.3'ünün ve lisansüstü mezunlarının %18.5'inin kalorifer üzerinde bekleterek tükettikleri saptanmıştır. Yazın pencere önünde bekleterek ısıtma işleminin tüm öğrenim düzeylerinde en az tercih edilen yöntem olduğu görülmüştür.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumları ve işyerindeki öğle yemeklerinde sıcak yenmesi gereken yiyecekleri nasıl tükettiklerinin dağılımı Tablo 34'te gösterilmiştir.

Tablo 34. Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve İşyerindeki Öğle Yemeklerinde Sıcak Yenmesi Gereken Yiyecekleri Nasıl Tükettiklerine Göre Dağılımı

Sıcak Yenmesi Gereken Yiyeceklerin Nasıl Tüketildiği	Beslenme eğitimi almayanlar		Seminer		Konferans		Halk eğitim kursu		Yaygın eğitim		Örgün eğitim		Hizmet içi eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Sıcak yiyemiyorum	87	60.5	5	55.5	6	60.0	1	50.0	13	44.8	25	56.9	4	80.0	141	58.0
Kalorifer üzerinde ısıtarak	28	19.5	1	11.2	2	20.0	-	-	8	27.5	12	27.2	-	-	51	21.0
Yazın pencere önünde bekleterek	4	2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2.2	1	20.0	6	2.5
Elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak	25	17.3	3	33.3	2	20.0	1	50.0	8	27.5	6	13.7	-	-	45	18.5
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Tablo 34'te görüldüğü gibi halk eğitim kursuna katılan iki kişiden biri, seminere katılanların %33.3'ü ve yaygın eğitim alanların %27.5'i yiyecekleri elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak tüketmektedir. Yaygın eğitim alanların %27.5'i ve konferansa katılanların %20.0'si ise yiyecekleri kalorifer üzerinde ısıtarak tüketmektedir.

Pişmiş besin temizdir, ancak bu aşamadan sonraki bekletme, soğutma, porsiyonlama vb. işlemler sırasında besine yeniden mikroorganizma bulaşması mümkündür. Zararlı mikroorganizmalar genellikle vücut sıcaklığı olan 37°C'de en hızlı şekilde ürerler. Et ve ürünlerinin piştikten sonra yemeye hazır hale gelene kadar 4 saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmesi bozulmalarına neden olmaktadır (Saner, 2002).

Çalışanların öğrenim durumlarına göre öğle yemeği olarak getirdikleri yiyecekleri kurumda genellikle nerede muhafaza ettiklerinin dağılımı Tablo 35'te gösterilmiştir.

Tablo 35.Çalışanların Öğrenim Durumları ve Öğle Yemeği Olarak Getirdikleri Yiyecekleri Kurumda Genellikle Nerede Muhafaza Ettiklerinin Dağılımı

Öğle Yemeği Olarak Getirilen Yiyeceklerin Nerede Muhafaza Edildiği	İlkokul ve ortaokul		Lise ve dengi okul		Yüksekokul ve üniversite		Lisansüstü		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Odadaki gömme dolapta	4	20.0	21	32.8	26	19.7	4	14.8	55	22.6
Çekmecede	3	15.0	20	31.3	57	43.2	14	51.9	94	38.7
Etajerde	7	35.0	10	15.6	21	15.9	3	11.1	41	16.9
Pencere önünde	2	10.0	4	6.3	8	6.1	2	7.4	16	6.6
Kattaki buzdolabında	4	20.0	9	14.1	20	15.2	4	14.8	37	15.2
Toplam	20	100.0	64	100.0	132	100.0	27	100.0	243	100.0

Tablo 35'de görüldüğü üzere çalışanların %38.7'si evden getirdikleri yemekleri genellikle çekmecelerinde muhafaza etmektedir. İlkokul ve ortaokul mezunlarının %35.0'i etajerde, lise ve dengi okul mezunlarının %32.8'i odadaki gömme dolapta, yüksek okul ve üniversite mezunlarının %43.2'si ve lisansüstü mezunlarının yarısından fazlası (%51.9) çekmecelerinde muhafaza etmektedir. Yüksekokul ve üniversite mezunları ile lisansüstü eğitim görenler çalıştıkları katta buzdolabı olmadığı için yiyecekleri çekmecelerinde muhafaza etmektedirler. Bu sonuçlara göre çalışanların öğrenim durumları getirdikleri yiyecekleri nerede muhafaza ettiklerini etkilememektedir. Öğrenim durumu yükseldikçe yiyeceklerin buzdolabında muhafaza edilmesi gerekirken bulguların bunu desteklemediği görülmektedir.

Çalışanların beslenme eğitimi alma durumları ve öğle yemeği olarak getirdikleri yiyecekleri kurumda genellikle nerede muhafaza ettiklerinin dağılımı Tablo 36'da gösterilmiştir.

Tablo 36. Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Öğle Yemeği Olarak Getirdikleri Yiyecekleri Kurumda Genellikle Nerede Muhafaza Ettiklerinin Dağılımı

Yiyeceklerin Nerede Muhafaza Edildiği	Beslenme eğitimi almayanlar		Seminer		Konferans		Halk eğitim kursu		Yaygın eğitim		Örgün eğitim		Hizmet içi eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Odadaki gömme dolapta	32	22.2	3	33.4	3	30.0	1	50.0	8	27.5	5	11.3	3	60.0	55	22.6
Çekmecede	60	41.6	2	22.2	3	30.0	1	50.0	7	24.2	20	45.4	1	20.0	94	38.7
Etejerde	21	14.6	2	22.2	3	30.0	-	-	8	27.5	7	16.0	-	-	41	16.9
Pencere önünde	9	6.3	-	-	-	-	-	-	1	3.5	5	11.3	1	20.0	16	6.6
Kattaki buzdolabında	22	15.3	2	22.2	1	10.0	-	-	5	17.3	7	16.0	-	-	37	15.2
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Tablo 36'ya göre beslenme eğitimi almayan çalışanların %41.6'sı evden getirdikleri yiyecekleri çekmecelerinde muhafaza etmektedir. Hizmetiçi eğitim alanların %60.0'ı ve halk eğitim kursuna katılan iki kişiden biri yiyecekleri odalarındaki gömme dolapta muhafaza etmektedir. Seminere katılanların %22.2'si kattaki buzdolabında muhafaza etmektedir. Hizmetiçi eğitim alanların %20.0'si de yazın pencere önünde bekleterek ısıtmaktadır. Beslenme eğitimi alanlarla almayanların yiyecekleri nerede muhafaza ettikleri pek farklı görülmemektedir.

Çalışanların yemek yedikleri ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından nasıl bulduklarına göre dağılımı Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37.Çalışanların Yemek Yedikleri Ortamı Fiziki Koşullar ve Hijyen Açısından Nasıl Bulduklarına Göre Dağılımı

Yemek Yenilen Ortamın Fiziki Koşullar ve Hijyen Açısından Nasıl Bulunduğu	Yeterli		Yetersiz		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Araç gereç durumu	128	52.7	115	47.3	243	100.0
Temizlik	133	54.7	110	45.3	243	100.0
Aydınlatma	177	72.8	66	27.2	243	100.0
Havalandırma	55	63.8	88	36.2	243	100.0
Fiziki kapasite (Alan)	143	58.8	100	41.2	243	100.0

Tablo 37'ye bakıldığında çalışanların yarıya yakını (%47.3) araç gereç durumunu, %45.3'ü temizlik durumunu, %41.2'si alanı, %36.2'si havalandırma koşullarını ve %27.2'sinin ise yemek yedikleri ortamın aydınlatılmasını yeterli bulmadıkları anlaşılmaktadır.

Çalışanların cinsiyetlerine göre öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yemeklerinden memnun olup olmamalarının dağılımı Tablo 38'de gösterilmiştir.

Tablo 38. Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yemekten Memnun Olup Olmamalarının Dağılımı

Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yemekten Memnun Olma Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Memnun	64	39.5	36	55.5	100	41.2
Memnun değil	98	60.5	45	44.5	143	58.8
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$\chi^2 = 0,544$$

$$sd=1$$

$$p>0.05$$

Kadınların %60.5'inin ve erkeklerin %44.5'inin öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun olmadıkları anlaşılmıştır. Çalışanların yarıdan fazlası (%58.8) öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme

Tablo 40.Çalışanların Beslenme Eğitimi Alma Durumları ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Tam Anlamıyla Memnun Olup Olmamalarının Dağılımı

Memnun Olma Durumu	Beslenme Eğitimi Almayanlar		Seminer		Konferans		Halk Eğitim Kursu		Yaygın Eğitim		Örgün Eğitim		Hizmet içi Eğitim		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
Memnun	64	44.5	2	22.3	2	20.0	-	-	13	44.9	17	38.7	2	40.0	100	41.2
Memnun değil	80	55.5	7	71.7	8	80.0	2	100.0	16	55.1	27	61.3	3	60.0	143	58.8
Toplam	144	100.0	9	100.0	10	100.0	2	100.0	29	100.0	44	100.0	5	100.0	243	100.0

Tablo 40'a baktığımızda beslenme eğitimi almayan çalışanların %55.5'inin öğle yemeklerini evden getirip iş yerinde yeme uygulamalarından tam anlamıyla memnun olmadıkları görülmektedir. Beslenme eğitimi olarak konferansa katılanların %80.0'i ve seminere katılanların %77.0'i bu uygulamalarından memnun değildir.

Çalışanların cinsiyetlerine göre öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun olmama sebeplerinin dağılımı Tablo 41'de verilmiştir.

Tablo 41.Çalışanların Cinsiyetleri ve Öğle Yemeklerini Evden Getirip İşyerinde Yeme Uygulamalarından Memnun Olmama Sebeplerinin Dağılımı

Memnun Olmama Sebepleri	Kadın		Erkek		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Çok artık oluyor	7	4.0	-	-	7	2.8
Hazırlama ve yemek için zamanım yetmiyor	51	31.0	19	23.5	70	28.9
Bulaşıkları yıkamak sorun oluyor	57	35.0	11	13.5	68	27.9
Masa düzeninde yiyemiyorum	36	22.0	28	34.5	64	26.4
Odada haşere v.b.görülüyor	14	8.0	8	9.5	22	9.0
Toplam	162	100.0	81	100.0	243	100.0

$$X^2 = 12.304$$

$$sd=4$$

$$p<0.05$$

Kadınların %35.0'inin bulaşıkları yıkamak sorun olduğu için, %31.0'inin hazırlama ve yemek için zamanları yetmediğinden %22.0'sinin masa düzeninde yiyemediklerinden öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun olmadıkları saptanmıştır. Erkeklerin %34.5'inin masa düzeninde yiyemediklerinden ve %23.5'inin de hazırlama ve yemek için zamanlarının yetmediğinden dolayı memnun olmadıkları tespit edilmiştir. Cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınlar yaradılışları gereği tertipli ve düzenli olma eğilimindedirler. İşyerindeki bulaşık yıkama koşullarının elverişsiz olması onları bu yüzden rahatsız etmektedir. Erkeklerde de masa düzenini bulamamak memnuniyetsizliklerine neden olmaktadır. İşyerinde yemekten memnunum diyenlerin bile beğenmedikleri durumların olması dikkat çekicidir (Tablo 41).

Beslenmenin ve besin tüketiminin amacı yalnız karın doyurmak, dengeli ve yeterli beslenmek değildir. İnsanlar tatmin olmak, zevk duymak ve mutlu olmak amacıyla da beslenme uygulamalarına yön verirler. Birçok kişi yaşamak için beslenme yanında, lezzetli, hoş ve güzel yiyecekleri yemek için de yaşama çabasındadırlar. Çünkü beslenme duygusu algılama faaliyetini uyarmaktır (Soydal, 98).

Çalışanların işyerinde beslenmeleriyle ilgili kurumdan beklentilerinin dağılımı Tablo 42'de gösterilmiştir.

Tablo 42. Çalışanların İşyerinde Beslenmeleriyle İlgili Kurumdan Beklentileri

Beklentiler	Sayı	%
Beklentimiz çok fakat değişen bir şey yok	1	0.4
Anket yapılarak isteklerin belirlenmesi	1	0.4
Menülerin düzenlenmesinin beslenme uzmanı tarafından yapılması	1	0.4
Çalışılan yerde ev yemeklerini özendirici aktiviteler yapılması	1	0.4
Mevsimine göre her yemekte meyve ve salata verilmesi	1	0.4
Zeytinyağlı yemeklerin bol çıkartılması	2	0.8
Yemeklerin sıcak olarak servis edilmesi	4	1.6
Her gün yemek taşımanın zor olması, yemeklerin kaliteli çıkması halinde yemekhanede yenebileceği	4	1.6
Kurumda ilaçlama yapılması	7	2.8
Katta bir kantin bulunması	7	2.8
Sırada bekleme yerine masa servisi şeklinde yemeklerin servis edilmesi	9	3.7
Yemekhanenin dizaynının değiştirilmesi	9	3.7
Porselen tabaklarda yemeklerin servis edilmesi	15	6.1
Yemeklerin işçilere verildiği gibi ücretsiz veya ucuz verilmesi	18	7.4
Seçmeli menü uygulanması	19	7.8
Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde menülerin düzenlenmesi	28	11.5
Katlarda buzdolabı, su makinası ve yemek odası olması	34	13.9
Yemeklerin çeşidinin artırılması	43	17.6
Kaliteli yağ kullanılması ve az yağlı, az tuzlu verilmesi	49	20.1
Beklentim yok	69	28.3
Toplam	243	100.0

Tablo 42'den anlaşılacağı gibi çalışanların %28.3'ünün işyerindeki öğle yemeği uygulamaları ile ilgili kurumdan beklentileri yoktur. Beklentisi olanların %20.1'i yemeklerin yapımında kaliteli yağ kullanılmasını, yemeklerin az yağlı ve az tuzlu verilmesini istediklerini belirtmişlerdir. Çalışanların %17.6'sı yemeklerin çeşidinin arttırılmasını istemişlerdir. Katlarda buzdolabı, su makinası ve yemek odası olmasını isteyenlerin oranı %13.9'dur. Menülerin yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde olmasını isteyenlerin oranı %11.5'tir.

Çalışanların öğle yemeğinde hangi besinleri haftada kaç kez tükettiklerinin dağılımı Tablo 43'te gösterilmiştir.

Tablo 43. Çalışanların Öğle Yemeğinde Hangi Besinleri Haftada Kaç kez Tükettiklerinin Dağılımı (n:243)

BESİNLER	HAFTADA TÜKETİM SIKLIĞI (Gün Olarak)												x̄	S
	Hiç		1		2		3		4		5			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Süt	124	51.0	38	15.6	34	14.0	25	10.3	10	4.1	12	4.9	2.15	1.48
Yoğurt	13	5.3	44	18.1	50	20.6	62	25.5	27	11.1	47	19.3	3.76	1.50
Ayran	56	23.0	80	32.9	50	20.6	29	11.9	19	7.8	9	3.7	2.59	1.36
Dondurma,krema	104	42.8	61	25.1	35	14.4	25	10.3	6	2.5	12	4.9	2.19	1.40
Peynir	28	11.5	34	14.0	21	8.6	31	12.8	28	11.5	101	41.6	4.23	1.84
ET,YUMURTA, K.BAKLAGIL														
Kırmızı et	64	26.3	89	36.6	51	21.0	28	11.5	7	2.9	4	1.6	2.32	1.16
Sakatatlar	163	67.1	74	30.5	4	1.6	2	0.8	-	-	-	-	1.36	0.56
Tavuk	6	2.5	117	48.1	73	30.0	39	16.0	7	2.9	1	0.4	2.69	0.89
Balık	108	44.4	120	49.4	13	5.3	1	0.4	1	0.4	-	-	1.62	0.64
Yumurta	100	41.2	80	32.9	36	14.8	15	6.2	7	2.9	5	2.1	2.02	1.18
Pastırma	223	91.8	16	6.6	4	1.6	-	-	-	-	-	-	1.09	0.34
Sucuk,sosis,salam	150	61.7	63	25.9	14	5.8	14	5.8	2	0.8	-	-	1.58	0.89
Kurubaklagiller	53	21.8	86	35.4	75	30.9	24	9.9	2	0.8	3	1.2	2.36	1.03
Yağlı tohumlar	180	74.1	43	17.7	11	4.5	5	2.1	1	0.4	3	1.2	1.43	0.86
TAZE SEBZE VE MEYVELER														
Salatalık	5	2.1	18	7.4	51	21.0	34	14.0	27	11.1	108	44.4	4.58	1.50
Biber	31	12.8	42	17.3	54	22.2	29	11.9	20	8.2	67	27.6	3.68	1.77
Domates	3	1.2	10	4.1	25	10.3	42	17.3	42	17.3	121	49.8	4.94	1.28
Yeşil yapraklı çiğ sebzeler	8	3.3	18	7.4	45	18.5	38	15.6	27	11.1	107	44.0	4.55	1.53
Patates	48	19.8	86	35.4	53	21.8	29	11.9	15	6.2	12	4.9	2.64	1.35
Meyveler	6	2.5	17	7.0	20	8.2	53	21.8	39	16.0	108	44.4	4.75	1.40
Kuru meyveler	171	70.4	41	16.9	14	5.8	6	2.5	4	1.6	7	2.9	1.56	1.13
TAHILLAR														
Ekmek	30	12.3	18	7.4	10	4.1	6	2.5	7	2.9	172	70.8	4.84	1.88
Pirinç pilavı	22	9.1	83	34.2	73	30.0	47	19.3	14	5.8	4	1.6	2.83	1.11
Bulgur pilavı	107	44.0	91	37.4	32	13.2	6	2.5	2	0.8	5	2.1	1.84	1.02
Makarna	47	19.3	125	51.4	47	19.3	15	6.2	4	1.6	5	2.1	2.25	1.02
Börek,mantı,gözleme	74	30.5	112	46.1	33	13.6	17	7.0	4	1.6	3	1.2	2.07	1.03
Patates cips, mısır cips, popcorn	168	69.1	51	21.0	11	4.5	7	2.9	2	0.8	4	1.6	1.50	0.97
Pasta,kurabiye,tart,kek	62	25.5	112	46.1	44	18.1	13	5.3	5	2.1	7	2.9	2.20	1.12
Kraker,bisküvi	98	40.3	53	21.8	26	10.7	34	14.0	12	4.9	20	8.2	2.46	1.62
YAĞLI VE ŞEKERLİ ÜRÜNLER,TATLILAR														
Bal,pekmez,reçel	125	51.4	48	19.8	22	9.1	18	7.4	5	2.1	25	10.3	2.19	1.64
Tahin,tahin helva	170	70.0	53	21.8	9	3.7	5	2.1	2	0.8	4	1.6	1.46	0.93
Mayonez,ketçap	173	71.2	40	16.5	13	5.3	7	2.9	6	2.5	4	1.6	1.53	1.07
Zeytin	38	15.6	48	19.8	27	11.1	40	16.5	23	9.5	67	27.6	3.67	1.84
Hamur tatlıları	61	25.1	101	41.6	40	16.5	26	10.7	9	3.7	6	2.5	2.33	1.21
Sütlü tatlılar	47	19.3	130	53.5	46	18.9	12	4.9	3	1.2	5	2.1	2.21	0.98
FAST FOOD														
Hamburger,cheeseburger	154	63.4	79	32.5	7	2.9	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1.43	0.67
Pizza	188	77.4	53	21.8	1	0.4	-	-	-	-	1	0.4	1.24	0.52
Sandivich	140	57.6	75	30.9	16	6.6	6	2.5	4	1.6	2	0.8	1.62	0.93
Kumpir	195	80.2	45	18.5	2	0.8	-	-	1	0.4	-	-	1.21	0.48
İÇECEKLER														
Su	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	243	100.0	5.58	0.94
Kolalı içecekler	58	23.9	59	24.3	46	18.9	25	10.3	10	4.1	45	18.5	3.02	1.77
Meyve suları	36	14.8	49	20.2	54	22.2	33	13.6	22	9.1	49	20.2	3.42	1.71
Çay,kahve	51	21.0	29	11.9	10	4.1	14	5.8	15	6.2	124	51.0	4.17	2.12
Bitki çayları	152	62.6	34	14.0	23	9.5	14	5.8	4	1.6	16	6.6	1.89	1.46

Tablo 43 de çalışanların 5 iş günü içerisinde öğle yemeğinde hangi besinleri haftada kaç kez tükettikleri görülmektedir. Süt ve süt ürünlerinden sütü tüketmeyenlerin %51.0, dondurma ve kremayı tüketmeyenler %42.8'dir. Bu grupta yoğurdu hiç tüketmeyenlerin oranı (%5.3) en düşüktür.

Et, yumurta, kurubaklagiller grubundan sakatatları hiç tüketmeyenlerin oranı (%67.1) en yüksektir. Kırmızı et tüketimi haftada 1 kez %36.6, tavuk haftada 1 kez %48.1, balık haftada 1 kez %49.4, yumurta haftada 1 kez %32.9 ve kurubaklagiller haftada 1 kez %35.4 oranında tüketilmektedir.

Taze sebze ve meyveler grubundan kuru meyveleri hiç tüketmeyenlerin oranı (%70.4) en yüksektir. Salatalık %44.4, yeşil yapraklı çiğ sebzeler %44.0, domates %49.8 ve biber % 27.6 oranında haftada 5 kez tüketilmektedir. Çalışanların %44.4'ü haftada 5 kez meyve tüketmektedir. Araştırma verilerinin temmuz ayında toplanmasından dolayı sebze ve meyve tüketimi diğer gruplara göre daha fazla çıkmıştır.

Tahıl grubundan patates cips, mısır cips, popcornu hiç tüketmeyenlerin oranı (%69.1) en yüksektir. Çalışanların %70.8'i haftada 5 kez ekmek tüketmektedir. Türk Toplumunun beslenme alışkanlıklarına paralel olarak ekmek tüketimi beklendiği gibi fazla çıkmıştır. Çalışanların %51.4'ü makarna ve %46.1'si börek, mantı ve gözleme ve pasta, kurabiye, tart ve kek tüketmektedir.

Türkiye geneline bakıldığında, tahıl ve ürünlerinin tüketimi ilk sırada yer almaktadır. Tahıl grubu tüketimini takiben ikinci sırada sebze tüketimi gelmektedir. Et ve et ürünlerinin protein açısından çok önemli gıda maddeleri olmasına rağmen Türkiye genelinde tüketim yüzdesi diğer gıda gruplarının tüketimleri içerisinde sadece %3.0'tür (DPT, 2001).

Tahıl grubundan buğday genellikle ekmek, makarna ve bulgur şeklinde, mısır Karadeniz bölgesinde tüketilmektedir. Mercimek, nohut ve kuru fasulye en fazla

tüketim alışkanlığı olan kurubaklagil ürünleridir. Süt ürünlerinden en fazla tüketim alışkanlığına sahip olunan ürünler yoğurt ve çeşitli peynirlerdir (DPT, 2001).

Yağlı ve şekerli ürünler ve tatlılar grubundan, mayonez ve ketçapla (%71.2) ve tahin ve tahin helvayı (%70.0) bal, pekmez ve reçeli (%51.4) hiç tüketmeyenlerin oranı en yüksektir. Çalışanların %53.5'i sütlü tatlıları ve %41.6'sı hamur tatlılarını haftada 1 kez tüketmektedir.

Fast food tüketimi diğer gruplara göre en az orandadır. Haftada 1 kez fast food türü yemek yiyenlerin oranı % 25.0'tir.

Çalışanların %100.0 haftada 5 kez su tüketmektedir. Haftada 5 kez tüketilen ikinci sıradaki içecekler (%51.0) çay ve kahvedir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda da işyerinde en fazla tüketilen içeceğin çay ve kahve olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının temmuz ayında toplanmasından dolayı meyve sularının tüketimi çay ve kahveden sonra (%20.2) üçüncü sırada gelmektedir. İçecekler grubundan bitki çaylarını hiç tüketenlerin oranı ise %37.4'tür.

Bu sonuçlara göre çalışanların hafta boyunca besin gruplarından sırasıyla en fazla tahılları, taze sebze ve meyveleri, et, yumurta ve kurubaklagiller grubundan balık, tavuk ve kırmızı eti tükettikleri saptanmıştır. Bir günlük besin tüketiminin besin gruplarına göre değerlendirilmesiyle bu durumun benzer olduğu görülmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamındaki çalışanların yarısından fazlası (%68.3) günde üç öğün yemek yemektedir. Hafta sonu ise çalışanların hemen hemen yarısı (%49.8) günde üç öğün yemek yemektedir.

Çalışanların çoğunluğu (%73.3) günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almamaktadır. Kadınların %14.8'i hastalıklara karşı direnç, %10.5'i de kansızlık nedeniyle vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır. Yaşa göre bakıldığında katılımcıların %12.4'ü hastalıklara karşı direnç sağlamak için günlük beslenmelerinde vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır. Onsekiz ile yirmiüç yaş arasında bir kişi vitamin v.b. besin tamamlayıcısı almaktadır.

Araştırmaya alınan çalışanların %68.7'si herhangi bir diyet uygulamamaktadır. Katılımcıların %14.9'u kendi istekleriyle, %11.1'i doktor tavsiyesiyle diyet yapmaktadır. Çevredekilerin tavsiyesi üzerine diyet yapan, iki kişidir. Yaşa göre ne tür bir diyet uyguladıklarına baktığımızda; 42 yaş ve üzeri çalışanların %36.2'sinin, 18-23 yaş arası çalışanların %27.2'sinin, 24-29 yaş arası çalışanların %23.2'sinin, 36-41 yaş arası çalışanların %20.6'sının ve 30-35 yaş arası çalışanların %18.1'inin yağ kısıtlaması yaptıkları görülmektedir. Şeker (%24.1) ve tuz (%34.4) kısıtlaması yapanların çoğunlukla 42 yaş ve üzeri çalışanlardan oluştuğu saptanmıştır.

Araştırma konusu olan öğle yemeklerinin evden getirilme sıklığı, çalışanların eğitim durumlarına göre değişmektedir. Lisansüstü eğitim görenlerin %48.2'si haftada 1-2 kez ve %25.9'u haftada 3-4 kez öğle yemeklerini evden getirmektedir. İlkokul ve ortaokul mezunlarının %45.0'i öğle yemeklerini her gün evden getirmektedir. Buna göre çalışanların hemen hemen yarısının (%48.1) öğle yemeklerini haftada 1-2 kez evden getirdikleri anlaşılmaktadır. Öğrenim durumlarına göre gruplar arasındaki farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Evden getirmenin en önemli sebepleri önem derecesine göre puanlandığında kadınlar için yemeğin temiz olması (2.17, ± 6.84), erkekler için işyerinde çıkan yemeği

beğenmeme (2.26, ± 4.97) puan ortalamasının en yüksek olduğu saptanmıştır. Genel olarak düşünüldüğünde en önemli neden ($283+79=301$) evden getirilen yemeğin temiz olmasıdır.

Araştırmaya katılan kadınların %82.1'i ve erkeklerin %71.7'si anketin yapıldığı gün öğle yemeği yemiştirler. Öğle yemeği yemeleri bakımından cinsiyetler arası farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Beden kitle indeksi değerlerine göre çok zayıf, zayıf ve şişman olan çalışanların tamamı o gün öğle yemeği yemiştirler.

Çalışanların %45.2'si öğle yemeklerini evden getirmediği günlerde dışarıda ya da yemekhanede yediklerini belirtmişlerdir. Kadınların %19.1'i, erkeklerin %12.3'ü öğle yemeğini her zaman evden getirmektedir. Duruma cinsiyetler açısından bakıldığında, kadınlarda her zaman evden getirme oranının yüksek çıktığı, erkeklerde de dışarıda ya da yemekhanede yemenin yüksek olduğu görülmüştür. Ancak cinsiyetler arasındaki farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($P>0.05$).

Öğle yemeklerinin ne şekilde yendiği ile beden kitle indeksleri arasındaki duruma bakıldığında her zaman evden getirenlerin %65.9'u, bazen dışarıda ya da yemekhanede yiyenlerin %49.1'i, bazen dışarıdan getirenlerin %62.5'i ve bazen öğle yemeği yemeyenlerin %61.4'ü normal ağırlıkta olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın verileri temmuz ayında toplandığı için öğle yemeğinde en fazla tüketilen besin grupları sebze ve meyvelerle tahıl grubudur. Öğle yemeğinde iki besin grubundan tüketenlerin oranının (%31.8) diğer gruplardan (1 grup, 3 grup ve 4 grup) fazla olduğu saptanmıştır. İçecekler ve fast food (hızlı hazır yiyecek) tüketimi (%15.6) en düşüktür.

Araştırmaya katılanların %93.0'ü öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde kurum içinde çalıştıkları odada ya da diğer arkadaşlarının odalarında yemektedir.

Çalışanların cinsiyetleriyle öğle yemeklerini evden getirdikleri günlerde kurum içinde nerede yedikleri arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadınların %48.2'si öğle yemeklerini arkadaşlarıyla, erkeklerin ise %35.8'i arkadaşlarıyla yemektedir. Çalışanların %76.8'inin öğle yemeklerini arkadaş veya arkadaşlarıyla birlikte yedikleri saptanmıştır. Kadınlar erkeklere oranla, daha çok arkadaş grubuyla yemek yemeği tercih etmektedir. Çalışanların cinsiyetleriyle öğle yemeklerini yalnız ya da başkalarıyla yemeleri arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($P<0.05$).

Çalışanların %58.0'i sıcak yenmesi gereken yiyecekleri sıcak tüketememektedir. Öğrenim durumlarına göre ilköğretim mezunlarının %35.0'i elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak, yüksekokul üniversite mezunlarının ise %22.7'si kalorifer üzerinde ısıtarak tüketmektedir.

Çalışanların %38.7'si öğle yemeği olarak evden getirdikleri yemekleri genellikle çekmecelerinde, %22.6'sı ise odadaki gömme dolapta muhafaza etmektedir. Pencere önünde bekletenlerin oranı %6.6'dır. Öğrenim durumlarına göre bakıldığında üniversite veya yüksekokul mezunu olanların %15.2'si öğle yemeklerini buzdolabında muhafaza etmektedir.

Araştırma kapsamındakilerin yarıya yakını (%47.3) araç gereç durumunu, %45.3'ü temizlik durumunu, %41.2'si alanı, %36.2'si havalandırma koşullarını ve %27.2'sinin ise yemek yedikleri ortamın aydınlatılmasını yeterli bulmadıkları anlaşılmaktadır.

Yüksekokul ve üniversite mezunlarının %56.8'i ve lise ve dengi okul mezunlarının %56.3'ü öğle yemeğini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun değildir. Çalışanların %58.8'i öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun değildir.

Kadınların %35.0'i bulaşıkları yıkamak sorun olduğu için, %31.0'i hazırlama ve yemek için zaman yetmediğinden ve %22.0'si de masa düzeninde yiyemedikleri için öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamalarından memnun değildir. Erkeklerin %34.5'inin masa düzeninde yiyememekten ve %23.5'inin de hazırlama ve yemek için zamanlarının yetmemesinden dolayı memnun olmadıkları tespit edilmiştir. Memnun olmama sebepleri yönünden kadınlarla erkekler arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($P<0.05$).

Çalışanların %28.3'ünün işyerindeki öğle yemeği uygulamaları ile ilgili kurumdan beklentisi yoktur. Kaliteli yağ kullanılmasını ve az yağlı, az tuzlu verilmesini isteyenlerin oranı %20.1'dir. Çalışanların %17.6'sı yemeklerin çeşidinin artırılmasını istemişlerdir. Katlarda buzdolabı, su makinesi ve yemek odası olmalı diyenler %13.9, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde mönülerin düzenlenmesini isteyenler %11.5'tir. Seçmeli mönü uygulamasını isteyenler %7.8 ve yemeklerin işçilere verildiği gibi ücretsiz veya ucuz verilmesini isteyenler %7.4'tür.

Bu sonuçlara göre düşünülen öneriler ise şöyle olabilir:

Tüm dünyada olduğu gibi toplumumuzda da yerleşen 'ince olan güzeldir' kavramı, kadınları kaynağı belli olmayan farklı formüllerle incelme yarışına itmiştir. Uzmanlara göre diyet yapma; özelliği olan beslenme uygulaması anlamına gelmektedir. Yani kişiye göre farklı nedenlerle yapılmaktadır. Zayıflama veya şişmanlama diyeti, diyabetiklere yada sporculara göre hazırlanan diyetler gibi. Araştırma sonuçlarına göre diyet yapan kadınların %14.9'u kendi istekleriyle, zayıflamak ve formunu korumak için diyet yapmaktadır. Bilinçsiz yapılan bu faaliyetler sağlık üzerinde ciddi sorunlara neden olmaktadır. Diyetle başlayacak kişi öncelikle bir beslenme uzmanına gitmeli, kişisel özelliklerine (yaş, ağırlık, boy, cinsiyet, hastalık durumu) uygun olan diyeti belirlemelidir.

Hastalıklara bağlı olarak bazı besin grupları diyetten çıkarılmaktadır. Herhangi bir hastalık nedeniyle diyet uygulamaya başlayacak olanların mutlaka doktor

kontrolünde diyetle başlamaları gerekmektedir. Kulaktan dolma bilgilerle arkadaş veya çevredekilerin tavsiyesi ile yapılan bilinçsiz uygulamalar yarardan çok zarar verecektir.

Toplumun dengeli ve yeterli beslenmesi için üreticilerin işgücü verimlerini artırmaları, her alanda işgücü verimliliği için yeterli ve dengeli beslenme koşulunun sağlanması şarttır. Çalışanlar işyerinde besleniyorlarsa işveren yemeğin sadece enerji değerini düşünmemelidir. Tek öğün yemek verilen bir kurumda öğle yemeği günlük besin gereksinimlerinin yarısını karşılar nitelikte olması gerekmektedir. Ara dinlenmelerde sıvı gıdaların alınması psikolojik açıdan olduğu kadar fizyolojik açıdan da önemlidir. Araştırma sonuçlarına göre en çok tüketilen içeceğin çay olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı yaşam ilkesinden yola çıkarak günlük su tüketiminin artırılması önerilebilir.

Mutfak sorumluları, yemek hizmetinde ne gibi sorunlarla karşılaşıldığını saptamak ve çalışanların isteklerini belirlemek amacıyla gerekli kontrol ve gözlemleri yapmalıdır. İşveren de sağlıklı, temiz ve yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak nitelikte yemek hizmeti vermesi bakımından çalışanların isteklerini anketlerle belirlemelidir. Kurum yemekhanesi düzenli olarak ilaflanmalı ve kontrolden geçirilmelidir. Gerekli araç- gereç ,personel temin edilmelidir. Mönüler, mutlaka beslenme uzmanı tarafından düzenlenmelidir.

Evden getirmenin bir diğer sebebi yemeklerin çalışanların damak zevkine uygun olmasıdır. Evde yapılan yemeklerle kurum yemekhanelerinde verilen yemekler arasındaki lezzetin farklılığı düşünüldüğünde, satın alma sırasında kaliteli malzemeler seçilmeli ve damak zevkine uygun tarifeler düzenlenmelidir. Böylece yemeğin kalitesi yükseltilmeli işyerindeki yemekten yararlananların oranı artırılmalıdır.

İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği tüzüğünden yola çıkarak öğle yemeklerini evden getiren çalışanlara işyerinde yemek yemeleri için sağlıklı ve uygun genişlikte bir yer ayrılmalıdır. Getirilen yiyecekler hijyenik şartlarda saklanmalı ve yemek saatine kadar muhafaza edilmesi bakımından katlarda bir oda ve buzdolabı olmalıdır. Çalışanların

öğle yemeğini her zaman yemekhanede yemek zorunda olmadığı düşünülürse bu isteklerinin yerine getirilmesi gerekir.

Sıcak yenmesi gereken yiyeceklerin ısıtılması için araç-gereç temin edilerek damak zevkine uygun biçimde yenmesi sağlanmalıdır. Böylece çalışanların öğle yemeği uygulamalarından hem besin güvenliği hem de psikolojik açıdan memnun olmaları sağlanmalıdır. Ayrıca öğle yemeklerinin çalışma odalarının dışında bir yerde yenmesi, kişinin sosyal ve psikolojik açıdan memnun olmasını sağlayacaktır. Yemek için ayrılan odanın havadar, temiz, aydınlık olması ve düzenli olarak ilaflanmalıdır. Yemek için ayrılan odada bulaşıkların yıkanması için lavabo da bulunmalıdır. Masa ve ihtiyacı karşılayacak kadar sandalye ile güzel bir yemek odası düzenlenmesi memnun edilmelidir.

Çalışanlara yeterli ve dengeli beslenme konusunda hizmet içi eğitim verilmeli ve denetimlerle sürekliliği sağlanmalıdır. Halk beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilerek yeniliklerden haberdar edilmelidir. Kolay ve kalıcı bir beslenme eğitimi için yazılı ve görsel medyadan yararlanılmalıdır. Bunun sağlık personeli ve öğretmenlerle desteklenmesi daha da yararlı olacaktır.

Beslenme eğitimi sayesinde beslenmeye ilişkin yanlış uygulamaların ve yetersizliklerin düzeltilmesi sağlanmalıdır. Çalışanların yaşam şekilleri ve davranışları bu şekilde olumlu yönde değiştirilmiş olacaktır. Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için besinlerin sağlık bozucu duruma gelmemesi beslenme eğitimiyle sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- ACIMIŞ, D. 1996. **Ankara'da Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Uygulanmakta Olan Menülerin Değerlendirilmesi.**Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.Ankara.
- ARSLAN, P. 1982. Bireyin ve Toplumun Beslenme Durumunun Değerlendirilmesinde Kullanılan veya Kullanılması Gerekli Yöntem ve Standart Değerler. Panel. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 11:49-79
- ARSLAN, P. 1983. Çalışan Yetişkin Kadınların Beslenme Alışkanlıkları, Enerji Tüketim ve Harcamaları. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 12:67-82
- ARSLAN, P., İPEK, G. 1986. Orta Anadolu Linyitleri İşletmesi-Müessesesi Çayırhan-Bölgesinde Çalışan Kömür Madeni İşçilerinin Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15:85-92
- ARSLAN, P. 1999. Türk Toplumunun Sağlık Durumu, Diyet ve Fiziksel Aktivite Örüntüsü. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28 (2):1-6
- ARTAM, A. 1991. **Sosyo-Ekonomik Açidan Ortadoğu Bölgesinde Gıda Güvenliği.** İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Yapı / Sosyal Değişim Anabilim Dalı, Doktora Tezi. İstanbul
- BAYSAL, A. 1989. **Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri.** MPM Yayınları, No:325. Şanal Matbaası. Ankara.
- BAYSAL, A., KEÇECİOĞLU, S., ARSLAN, P., YÜCECAN, S., PEKCAN, G., GÜNEYLİ, U., BİRER, S., SAĞLAM, F., YURTTAGÜL, M., ÇEHRELİ, R.1991. **Besinlerin Bileşimleri.** Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:1, 3.Baskı. Ankara.
- BAYSAL, A. 1995. **Genel Beslenme.** Dokuzuncu Baskı. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.
- BAYSAL, A. 1999. Yeni Bir Yüzyıla Girerken Diyet, Diyetle İlişkili Hastalıklar ve Diyetetik Ürünler. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28 (2):1-6
- BAYSAL, A. 2002. **Beslenme.** Dokuzuncu Baskı. Hatipoğlu Yayınevi, Ankara.

BEYHAN, Y. 1997.Çalışma Hayatında Toplu Beslenme Hizmetlerinin Yönetimi, Türk-iş Yayınları No:189, Ankara.

BİNGÖL, Ş. 1989. İşgücü Verimliliği ile Beslenme Arasındaki İlişkiler. Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan gücü Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri. MPM Yayınları, No:325 22-56. Ankara.

BUZBAŞ, N. 2000. Gıda Güvenliği Nedir? Nasıl Sağlanabilir? **Gıda Dergisi**, 23 (4): 110

DENLİ, Y., ANLI, R. E. 1997. Gıda Güvencesi. **Gıda Dergisi**, 22 (4): 249-250

DPT. 2001. Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, Yayın No:2632,Ankara.

GÜNER, A. 2002. Viral Besin Zehirlenmeleri. **Gıda Dergisi**, 2002-01 (7):54-56

İTO. 2000. Yemekhanelerde ve Lokantalarda Gıda Sağlığı ve Temizliği Semineri, Yayın No:2000-53, İstanbul.

KARAYORMUK, N. Ö. 2002. Beslenme Dersi Alan ve Almayan Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

KILIÇ, M. 2002. Gıdalarda Raf Ömrü ve Dayanıklılık. **Gıda Dergisi**, 2002-03 (7):92

KIZILTAN, G. 1998. Günde Beşyüz ve Üzeri Kişiye Yemek Servisi Yapılan Toplu Beslenme Kurumlarında Kullanılan Araç- Gereçler, Yemek Üretim ve Servis Kalitesine Etkileri ve Karşılaşılan Sorunlar. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi. Ankara.

KUTLUAY MERDOL, T., BİRER, S.1997. Kurum Beslenmesi. MEB. Mesleki ve Teknik Öğretim Kitapları, Etüt Programlama Dairesi Yayınları. 5.Basım. İstanbul.

- KUTLUAY MERDOL, T., BAŞOĞLU, S., ÖRER, N. 1997. **Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük**. Hatipoğlu Yayınları:95, Şahin Matbaası. Ankara.
- KUTLUAY MERDOL, T., DAĞ, A. 1999. Toplu Beslenme Servislerinde Çalışan Personel İçin Geliştirilen Hijyen Eğitim Programının Bilgi, Tutum ve Davranışlara Etkisi. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 28 (1):47-51
- PALA, M. 1992. **Gıda Kalite Kontrolü ve Yasal Düzenlemeler**. İTO. İstanbul.
- PEKCAN, G., ATEŞ, M., BALLAR. 1986. Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yaşayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 15:71-83
- PEKCAN, G. 1998. **Türkiye’de Beslenme Durumu 5.Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri**. 5-7 Kasım 51-53, Ankara.
- PEKCAN, G., SOYDAL, F., HAZNEDAROĞLU, D., ÇELİK, Ş., EKŞİ, A. 2001. 3.Uluslar arası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 12-15 Nisan 2000 Panel. Türkiye’de Beslenme Yetersizliği Sorunları, Besin ve Beslenme Politikaları. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 30 (1):45-57
- SAĞLAM, F. 1991. Hızlı Hazır Yemek Sistemi (Fast Food) Üzerinde Bir Çalışma. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 20:187-197
- SALTIK, A. 1995. Çağdaş Sağlık Anlayışı Bağlamında İşçi Beslenmesi. **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 24(1):123-149
- SANER, S. 2002. Gıda Güvenliği. **Gıda Dergisi**, 2002-02 (7):48-49
- SARPER AYTEKİN, F. 1994. **Ankara’da Farklı Sosyo Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma**. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- SOLIAH, L., WALTER, J., BARNES, S. 2003. **Family Consumer Sciences**, 95 (1): 68-72.

- SOYDAL, U. 1998. **Ankara Toprak Gübre Araştırma Enstitüsü Müdürlüğünde Çalışanlardan Beslenme Alışkanlıkları, Demir Eksikliği Anemisi Görülme Sıklığı ve Buna Etki Eden Bazı Faktörler.** Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü İşçi Sağlığı ve İş Güvenliği Ana Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- ŞAHİN, E. 1989. **Ayakkabı İmalatında Çalışan İşçilerin Enerji Harcamaları, Beslenme ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma.** Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- TNSA, 1998. **Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması.** Ankara.
- TÜRKMEN, A. E. 1996. **Ostim Çıraklık Eğitim Merkezi'ne Devam Eden 13-17 Yaş Grubu Çırakların Beslenme Durumları.** Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- ÜNVER, B. 1989. **Besin Hijyeni ve Besin Zehirlenmeleri.** MPM. Yayın No:323 294-306
- YULUĞ, N. 1989. **Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşlarda Besin Hijyeni ve Zehirlenmeler. Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsangücü Verimliliğini Arttırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri,** MPM yayınları No:325 307-319

()

10. Evden getirip işyerinde yemediğiniz günler oluyorsa, diğer günlerde genellikle nerede yiyorsunuz?

- 1) Her zaman evden getiriyorum
- 2) Bazen öğle yemeği yemiyorum
- 3) Bazen dışarıda yada yemekhanede yiyorum
- 4) Bazen dışardan getirtiyorum
- 5) Diğer ise belirtiniz.....

11. Öğle yemeğinizi evden getirdiğinizde kurum içinde genellikle nerede yediğinizi belirtiniz.

- 1) Çalıştığım odada yada diğer arkadaşların odalarında
- 2) Bahçede
- 3) Çay ocağında
- 4) Diğer ise belirtiniz.....

12. Öğle yemeğinizi evden getirdiğinizde kurum içinde genellikle kimle/ kimlerle yediğinizi belirtiniz.

- 1) Yalnız
- 2) Arkadaşımla
- 3) Arkadaşlarla

13. İşyerindeki öğle yemeğinizde sıcak olarak yenmesi gereken yiyecekleri nasıl tüketiyorsunuz?

- 1) Sıcak yiyemiyorum
- 2) Kalorifer üzerinde ısıtarak
- 3) Yazın pencere önünde bekleterek
- 4) Elektrikli ısıtıcılar üzerinde ısıtarak
- 5) Diğer ise belirtiniz.....

14. Öğle yemeği olarak evden getirdiğiniz yiyecekleri kurumda genellikle nerede muhafaza ediyorsunuz?

- 1) Odadaki gömme dolapta
- 2) Çekmecede
- 3) Etejerde
- 4) Pencerede
- 5) Kattaki buzdolabında
- 6) Diğer ise belirtiniz.....

15. Yemek yediğiniz ortamı fiziki koşullar ve hijyen açısından nasıl buluyorsunuz belirtiniz.

- | | | |
|---------------------------|-------------|--------------|
| 1) Araç-gereç durumu | () Yeterli | () Yetersiz |
| 2) Temizlik | () Yeterli | () Yetersiz |
| 3) Aydınlatma | () Yeterli | () Yetersiz |
| 4) Havalandırma | () Yeterli | () Yetersiz |
| 5) Fiziki Kapasite (Alan) | () Yeterli | () Yetersiz |

16. Öğle yemeğinizi evden getirip işyerinde yeme uygulamanızdan tam anlamıyla memnun musunuz?

- 1) Evet
- 2) Hayır

17. Cevabınız hayır ise, sebebini belirtiniz.

- 1) Çok artık oluyor
- 2) Hazırlama ve yemek için zamanım yetmiyor
- 3) Bulaşıkları yıkamak sorun oluyor
- 4) Masa düzeninde rahat yiyemiyorum
- 5) Odada haşere v.b. görülüyor
- 6) Diğer ise belirtiniz.....

18. İşyerinde beslenmenizle ilgili kurumdan beklentileriniz varsa nelerdir ?

.....

.....

II.BESİN TÜKETİM DURUMU**Soru19:Aşağıdaki besinleri öğle yemeğinde hafta içinde yaklaşık kaç kez tüketiyorsunuz?****BESİN TÜKETİM SIKLIĞI SAPTAMA FORMU**

BESİNLER	HAFTADA TÜKETİM SIKLIĞI (Gün Olarak)					
	HİÇ	1	2	3	4	5
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ						
Süt	()	()	()	()	()	()
Yoğurt	()	()	()	()	()	()
Ayran	()	()	()	()	()	()
Dondurma,krema	()	()	()	()	()	()
Peynir	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
ET, YUMURTA, K. BAKLAGİL						
Kırmızı et	()	()	()	()	()	()
Sakatatlar	()	()	()	()	()	()
Tavuk	()	()	()	()	()	()
Balık	()	()	()	()	()	()
Yumurta	()	()	()	()	()	()
Pastırma	()	()	()	()	()	()
Sucuk, sosis, salam	()	()	()	()	()	()
Kuru baklagiller	()	()	()	()	()	()
Yağlı tohumlar	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
TAZE SEBZE MEYVE						
Salatalık	()	()	()	()	()	()
Biber	()	()	()	()	()	()
Domates	()	()	()	()	()	()
Yeşil yapraklı çiğ sebzeler	()	()	()	()	()	()
Patates	()	()	()	()	()	()
Meyveler	()	()	()	()	()	()
Kuru meyveler	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
TAHİLLAR						
Ekmek	()	()	()	()	()	()
Pirinç pilavı	()	()	()	()	()	()
Bulgur pilavı	()	()	()	()	()	()
Makarna	()	()	()	()	()	()
Börek, mantı, gözleme	()	()	()	()	()	()
Patates cips, mısır cips, pop corn	()	()	()	()	()	()
Pasta, kurabiye, tart, kek	()	()	()	()	()	()
Kraker bisküvi	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
YAĞLI VE ŞEKERLİ ÜRÜNLER,						
TATLILAR						
Bal, pekmez, reçel	()	()	()	()	()	()
Tahin, tahin helva	()	()	()	()	()	()
Mayonez, ketçap	()	()	()	()	()	()
Zeytin	()	()	()	()	()	()
Hamur tatlıları	()	()	()	()	()	()
Sütlü tatlılar	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
FAST FOOD						
Hamburger, cheeseburger	()	()	()	()	()	()
Pizza	()	()	()	()	()	()
Sandivich	()	()	()	()	()	()
Kumpir	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()
İÇECEKLER						
Su	()	()	()	()	()	()
Kolalı içecekler	()	()	()	()	()	()
Meyve suları	()	()	()	()	()	()
Çay, kahve	()	()	()	()	()	()
Bitki çayları	()	()	()	()	()	()
Diğer.....		()	()	()	()	()

III. ÇALIŞANLARA İLİŞKİN BİLGİLER

20. Yaşınız.

- | | |
|----------|----------------|
| 1) 18-23 | 4) 36-41 |
| 2) 24-29 | 5) 42 ve üzeri |
| 3) 30-35 | |

21. Cinsiyetiniz.

- | | |
|----------|----------|
| 1) Erkek | 2) Kadın |
|----------|----------|

22. Boyunuz

23. Kilonuz

24. Öğrenim durumunuz.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| 1) İlkokul mezunu | 4) Yüksekokul, Üniversite |
| 2) Orta okul mezunu | 5) Yüksek lisans, Doktora |
| 3) Lise veya dengi okul mezunu | |

25. Ne tür bir beslenme eğitimi aldınız ?

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 1) Beslenme eğitimi almadım | 5) Yaygın eğitim |
| 2) Seminer | 6) Örgün eğitim |
| 3) Konferans | 7) Hizmet içi eğitim |
| 4) Halk eğitim kursu | 8) Diğer ise belirtiniz..... |

26. Beslenmeyle ilgili bir eğitim programına katılmak ister misiniz ?

- | | |
|---------|----------|
| 1) Evet | 2) Hayır |
|---------|----------|