



**ERZURUM'DA YAŞAYAN BİREYLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE YEME
TUTUM VE DAVRANIŞLARI**

Ahmet KORKMAZ

**Veteriner Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı
Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa ATASEVER**

Yüksek Lisans Tezi - 2017

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ERZURUM'DA YAŞAYAN BİREYLERİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI İLE YEME TUTUM VE
DAVRANIŞLARI**

Ahmet KORKMAZ

**Veteriner Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Mustafa ATASEVER**

**ERZURUM
2017**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
VETERİNER GIDA HİJYENİ VE TEKNOLOJİSİ ANABİLİM DALI

ERZURUM'DA YAŞAYAN BİREYLERİN BESLENME
ALİŞKANLIKLARI İLE YEME TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Ahmet KORKMAZ

Tez Savunma Tarihi : 12.07.2017

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Mustafa ATASEVER (Atatürk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Gürkan UÇAR (Selçuk Üniversitesi)

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Meryem AYDEMİR ATASEVER (Atatürk Üniversitesi)

Onay

Bu çalışma yukarıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.


Prof. Dr. Mehtap TAN

Enstitü Müdürü

Yüksek Lisans Tezi
ERZURUM-2017

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	IV
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	VIII
TABLolar DİZİNİ.....	IX
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Beslenme.....	3
2.1.1. Beslenmenin tanımı	3
2.1.2. Yeterli ve dengeli beslenme.....	3
2.1.3. Yeterli ve dengeli beslenme önerileri	4
2.2. Temel besin maddelerinin yapısı ve sınıflandırılması	5
2.2.1. Karbonhidratlar	5
2.2.2. Yağlar.....	5
2.2.3. Proteinler.....	6
2.2.4. Vitaminler	6
2.2.4.1. A vitamini	6
2.2.4.2. D vitamini	7
2.2.4.3. E vitamini.....	7
2.2.4.4. K vitamini	8
2.2.4.5. B1 vitamini	8
2.2.4.6. B2 vitamini	8

2.2.4.7. Niasin	9
2.2.4.8. B6 vitamini	9
2.2.4.9. B12 vitamini	9
2.2.4.10. Folik asit	10
2.2.4.11. Biotin	10
2.2.4.12. C vitamini	10
2.2.5. Mineraller.....	11
2.2.5.1. Kalsiyum	11
2.2.5.2. Sodyum ve Potasyum	11
2.2.5.3. Demir	12
2.2.5.4. Çinko.....	12
2.2.5.5. İyot.....	12
2.2.6. Su	13
2.3. Bazı besin grupları	13
2.3.1. Süt ve süt ürünleri	13
2.3.2. Et ve et ürünleri.....	14
2.3.3. Sebze ve meyveler	15
2.3.4. Yumurta	15
2.3.5. Tahıl ve tahıl ürünleri	15
2.4. Yaş gruplarına göre beslenme.....	15
2.4.1. Çocuklarda beslenme	15
2.4.2. Adölesanlarda beslenmesi.....	16
2.4.3. Yaşlılarda beslenme	16
2.5. Antropometrik ölçümler	16
3. MATERYAL VE METOT.....	18

3.1. Araştırmanın yeri ve zamanı.....	18
3.2. Araştırma evreninin seçimi ve bireylerin belirlenmesi.....	18
3.3. İstatistiksel analizler	18
4. BULGULAR.....	19
5. TARTIŞMA.....	73
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	82
KAYNAKLAR	86
EKLER	92
EK 1. ANKET FORMU	92
EK 2. ÖZGEÇMİŞ.....	96
EK 3. ETİK KURUL ONAY FORMU	97

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitim ve öğretimim süresince, gerek ders gerekse tez çalışmamın her aşamasının planlanması, yürütülmesi, kontrol ve değerlendirilmesindeki yakın ilgi ve alaka, bilimsel teşvik, engin hoşgörü ve her türlü desteklerinden dolayı tez danışmanım çok değerli hocam Sayın Prof. Dr. Mustafa ATASEVER'e teşekkür ederim.

Sevgi ve özverileriyle bugünlere gelmemi sağlayan, sevgili babama, anneme ve kardeşlerime destek ve teşviklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ahmet KORKMAZ

ÖZET

Erzurum’da yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışları

Amaç: Bu çalışma, sağlıklı beslenme kavramı ile Erzurum ilinde yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarına yönelik tutum ve davranışlarını belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Materyal ve Metot: Erzurum ilinin merkez Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde yaşayan 482’si erkek, 500’ü kadın olmak üzere toplam 982 gönüllü ile yüz yüze yapılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo, beden kitle indeksi, medeni durumu, gelir durumu, öğrenim durumu, spor yapma durumu, sigara ve alkol kullanma durumu ile ilgili sorular yer almaktadır. Ek olarak bu anket çalışmasında; günlük öğün sayıları, kahvaltı yapma durumları, besin alım ve tüketiminde dikkat edilen hususlar ve bazı yiyecek ve içeceklerin tüketim sıklıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 istatistik paket programında değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda erkek katılımcıların çoğunluğunun evli (%62.9) kadınların ise bekâr (%51.2) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunun gelir durumu 2000-3000₺ arasında olduğu saptanmıştır. Erkek ve kadınların en önemli buldukları öğünün kahvaltı, erkeklerin sigara içme oranının yüksek (%70.7), kadınların alkol kullanımının düşük (%9.8), en fazla tüketilen gıdaların başında ekmek (%75.7), peynir (%78.0) ve çay (%89.0) olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcıların daha çok ürünün ekonomik olmasına, kadınların ise ürünün lezzetine dikkat ettiği tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırmamızda katılımcıların, bazı gıdaları (örn; süt, meyve) yetersiz tükettikleri, bazılarını (örn; ekmek, peynir, makarna, çay) ise gereğinden fazla miktarlarda aldıkları saptanmıştır. Bu nedenle katılımcıların beslenme konusunda bilinçlendirilmesine ihtiyaç olduğundan eğitim programları düzenleyerek yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Buna yönelik plan ve politikalar düzenlenerek sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgi sağlanmalı ve farkındalık oluşturulmaya çalışılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Anket, beslenme alışkanlıkları, Erzurum.

ABSTRACT

An investigation of dietary habits, eating attitudes and behaviors in living individuals in Erzurum

Aim: This study was planned and conducted with the aim of determining the attitudes and behaviors towards eating habits of the individuals living in Erzurum province with the concept of healthy eating.

Material and Methods: Face to face with a total of 982 volunteers, 482 men and 500 women living in the Palandöken and Yakutiye districts in the center of Erzurum province. Participants were asked about sex, age, boy, weight, body mass index, marital status, income status, education status, sporting status, smoking and alcohol use status. In addition, in this survey study; The number of daily meals, breakfast situations, attention to food intake and consumption, and the frequency of consumption of certain foods and beverages. The obtained data were evaluated in SPSS 20.0 statistical package program.

Results: As a result of the research, it was determined that the majority of male participants were married 62.2% and of womens were single and 51.2% respectively. It was determined that the majority of the participants had income levels of 2000-3000₺. It has been determined that the most important foods for men and women are breakfast, men have a high smoking rate (%70.7), women have low alcohol consumption (%9.8), bread (%75.7), cheese (%78.0) and tea (%89.0) are the most consumed foods. It has been found that male participants pay more attention to the economy of the product and women pay attention to the taste of the product.

Conclusion: Participants in our study found that some foods (eg milk, fruit) were inadequate, while some foods (eg bread, cheese, pasta, tea) were consumed in large quantities. For this reason, participants need to be informed about adequate and balanced nutrition by organizing training programs as they need to be aware of nutrition. Plan and policies should be prepared for this and correct information about healthy nutrition should be provided and awareness should be tried to be established.

Keywords: Eating habits, Erzurum, survey.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

BKİ	: Beden kitle indeksi
Cal	: Kalori
Cm	: Santimetre
CO₂	: Karbondioksit
G	: Gram
IU	: International unit
Kg	: Kilogram
L	: Litre
Mcg	: Mikrogram
Mg	: Miligram
UHT	: Ultra high temperature

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No

Sayfa No



TABLÖLAR DİZİNİ

<u>Tablo No</u>	<u>Sayfa No</u>
Tablo 2.1. 19 yaş ve üzeri bireylerde beden kitle indeksi değerleri.....	17
Tablo 4.1. Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, boy ve kilo bilgileri.....	19
Tablo 4.2. Araştırmaya katılan bireylerin yaş bilgileri.....	19
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan bireylerin bki bilgileri.....	20
Tablo 4.4. Araştırmaya katılan bireylerin medeni durum bilgileri.....	20
Tablo 4.5. Araştırmaya katılan bireylerin gelir bilgileri.....	21
Tablo 4.6. Araştırmaya katılan bireylerin öğrenim durumu bilgileri.....	21
Tablo 4.7. Araştırmaya katılan bireylerin sigara kullanma bilgileri.....	22
Tablo 4.8. Araştırmaya katılan bireylerin alkol kullanma bilgileri.....	22
Tablo 4.9. Araştırmaya katılan bireylerin kronik hastalıklarıyla ilgili bilgiler	22
Tablo 4.10. Araştırmaya katılan bireylerin spor yapma durumları.....	23
Tablo 4.11. Spor yapan bireylerin yaptıkları spor branşlarına ilişkin bilgiler....	23
Tablo 4.12. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘günde kaç öğün yemek yersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	24
Tablo 4.13. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘günde kaç öğün yersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	24
Tablo 4.14. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘günde kaç öğün yersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu	25

Tablo 4.15. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘günde kaç öğün yersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	25
Tablo 4.16. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘günde kaç öğün yersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu	26
Tablo 4.17. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘düzenli kahvaltı yapar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	26
Tablo 4.18. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘düzenli kahvaltı yapar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	27
Tablo 4.19. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘düzenli kahvaltı yapar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	27
Tablo 4.20. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘düzenli kahvaltı yapar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	28
Tablo 4.21. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘düzenli kahvaltı yapar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	29
Tablo 4.22. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘öğün atlar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	29

Tablo 4.23. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘öğün atlar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	30
Tablo 4.24. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘öğün atlar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	30
Tablo 4.25. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘öğün atlar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	31
Tablo 4.26. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘öğün atlar mısınız?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	31
Tablo 4.27. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘sizin için en önemli öğün hangisi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	32
Tablo 4.28. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘sizin için en önemli öğün hangisi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	33
Tablo 4.29. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘sizin için en önemli öğün hangisi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	33
Tablo 4.30. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘sizin için en önemli öğün hangisi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	34

Tablo 4.31. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘sizin için en önemli öğün hangisi?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	34
Tablo 4.32. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘yemek seçer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	35
Tablo 4.33. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yemek seçer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	35
Tablo 4.34. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘yemek seçer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	36
Tablo 4.35. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yemek seçer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	36
Tablo 4.36. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yemek seçer misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	37
Tablo 4.37. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘civil peyniri (taze) tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	37
Tablo 4.38. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘civil peyniri (taze) tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	38

Tablo 4.39. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘civil peyniri (taze) tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	38
Tablo 4.40. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘civil peyniri (taze) tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	39
Tablo 4.41. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘civil peyniri (taze) tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	40
Tablo 4.42. Erkek ve Kadınların Beslenme alışkanlıklarına göre ‘Küflü peynir peynir tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	40
Tablo 4.43. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘küflü peynir peynir tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	41
Tablo 4.44. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘küflü peynir peynir tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	41
Tablo 4.45. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘küflü peynir peynir tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	42
Tablo 4.46. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘küflü peynir peynir tüketir misiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	42

Tablo 4.47. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	43
Tablo 4.48. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	43
Tablo 4.49. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	44
Tablo 4.50. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	44
Tablo 4.51. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	45
Tablo 4.52. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘besin alım veya tüketiminde nelere dikkat edersiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	46
Tablo 4.53. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	48
Tablo 4.54. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	49

Tablo 4.55. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	50
Tablo 4.56. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	51
Tablo 4.57. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘süt ve süt ürünlerini ne sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	52
Tablo 4.58. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	53
Tablo 4.59. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	54
Tablo 4.60. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	55
Tablo 4.61. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	56
Tablo 4.62. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	57

Tablo 4.63. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	58
Tablo 4.64. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	59
Tablo 4.65. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	60
Tablo 4.66. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	61
Tablo 4.67. Öğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	62
Tablo 4.68. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre bazı besinlerin tüketim sıklığı frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	63
Tablo 4.69. Erkek ve kadınların beslenme alışkanlıklarına göre ‘içecek tüketim sıklığınız nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	66
Tablo 4.70. Yaş gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘içecek tüketim sıklığınız nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....	67

Tablo 4.71. Medeni durumun beslenme alışkanlıklarına göre ‘içecek tüketim sıklığınız nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....68

Tablo 4.72. Gelir gruplarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘içecek tüketim sıklığınız nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....70

Tablo 4.73. ğrenim durumlarının beslenme alışkanlıklarına göre ‘içecek tüketim sıklığınız nedir?’ sorusuna verdikleri cevaplara göre frekans (n) ve yüzde (%) tablosu.....71

1.GİRİŞ

Canlılar büyüme, gelişme ve hayatlarını sürdürebilmek için besin maddelerine ihtiyaç duyar. Bu gereksinimde canlının yaşı, cinsiyeti, spor durumu ve vücut büyüklüğü gibi faktörlere göre değişir. Örneğin, çocukların ve gençlerin büyüme çağında bazı besin maddelerine (örn. protein) gereksinimi daha fazladır. Gebelik ve emzirme de bazı besin maddelerine ihtiyacı arttırır. Bedenleri genelde daha büyük olduğu için, erkekler genellikle kadınlardan daha fazla besin maddelerine ihtiyaç duyarlar.¹

Yaşamın devamlılığı ve sağlığın muhafazası için gıda maddelerinin vücuda alınıp kullanılmasına beslenme denilmektedir. Sağlığın muhafazası ve yaşam standartlarının yükseltilmesi için, vücudun ihtiyaç duyduğu gıda maddelerinin yeterli miktarda ve düzenli olarak alınması gerekmektedir.²

Ülkemiz beslenme durumu bakımından hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını beraber barındıran bir görünüme sahiptir. Türkiye’de beslenme alışkanlıkları sosyoekonomik durum, jeopolitik konum, mevsim gibi etkenlere göre farklılaşmaktadır. Bu beslenme alışkanlıklarının farklı olmasının nedenlerinden en önemlisi coğrafi bölgelere göre alışkanlıklardır. Bu durum bireyin beslenme alışkanlıkları üzerine sorunlar oluşturmaktadır. Bu sorunların artmasındaki en önemli etkenler; yanlış depolama, hatalı pişirme, hatalı besin seçme, beslenme konusundaki eksik ve yetersiz bilgilerdir.³

Bireyin fiziksel aktivite düzeyi, beslenme alışkanlıklarını etkileyen ana faktördür. Bireyin fiziksel aktivitesi ile beslenme durumu arasında önemli bir ilişki vardır. Bu ilişkinin bozulması çeşitli sağlık problemlerini ortaya çıkarır. Kişinin sosyoekonomik konumu iş statülerinin artması ile birlikte fiziksel hareketleri sınırlar ve besin tüketimini artırır. Tam tersi durumda ise besin tüketimi azalma gösterir.⁴

Bireylerde gıda maddelerinin yetersiz alınması, vücutta büyüme ve gelişme bozukluklarına neden olmaktadır. Uzun ve sağlıklı yaşamak yeterli ve dengeli beslenme ile yakın ilişkilidir. İyi bir beslenme, insanoğlunun hayatının tüm evrelerinin sağlıklı bir şekilde yaşamasının temel faktörlerindendir.⁵

Beslenme teriminin anlamı Latince bir kelime olan *nutrire*'den gelmektedir. Beslenme; organizmaların besin maddelerini nasıl elde ettiklerini, nasıl metabolize ettiklerini ve hayatın tüm evrelerini desteklemek için bunları nasıl kullandıklarını içeren süreçlerin toplamı olarak tanımlanır.⁶

Bu araştırma, Erzurum ilinde yaşayan bireylerin beslenme tutum ve davranışları ile ilgili elde edilen verileri literatüre kazandırarak bununla ilgili öneriler geliştirilmesine fırsat sunmak ve beslenme bilgisi kazandırmak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2.GENEL BİLGİLER

2.1.Beslenme

2.1.1. Beslenmenin Tanımı

Beslenme, insanın yaşamsal fonksiyonlarının devamı için gıda maddelerinin programlı ve planlı bir şekilde vücuda alınıp özümsemesi işlemidir.^{7(s.2)''} Yaşam kalitesinin yükseltilmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besin maddelerinin uygun miktar ve düzenli aralıklarla alınması için bu eylemlerin bilinçli bir şekilde yapılması gerekir. Sağlığın en önemli koşulunu belirleyen unsur beslenmedir. Yaşamın farklı evrelerinde beslenme alışkanlığı da farklılaşır. Bu alışkanlıklar gelecekte bireylerin kronik hastalıklarla karşılaşma riskini en az düzeye indirebilir.^{3,8}

Bireyin beslenme ihtiyacı sosyal statüsüne göre farklılık arz etmez. Besin ihtiyacındaki değişkenlikler; cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi, yaş ve sağlık durumlarına göre farklılık gösterir. Kişin yaşa bağlı olarak enerji ihtiyacı da doğal olarak artmaktadır. Bu yüzden ilerleyen yaşlarda enerji gereksinimi azalma gösterir ve vücut hücrelerinin yıpranmasında artış gözlemlenir. Bu yıpranmayı azaltmak için bazı besin öğelerine olan ihtiyaç fazlalaşır. Besin ihtiyacı cinsiyete de göre farklılık gösterir. Genellikle erkelerin enerji ihtiyacı kadınlarınkinden daha fazladır.⁴

2006'nın ortalarında, dünya nüfusunun büyüklüğü 6,6 milyar seviyesinde olduğu bildirilmektedir. Tahminlere göre dünya nüfusu 2050 yılına kadar 9,2 milyara ulaşacaktır. Bu fazla nüfus artışı, insanların besin ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli gıdaların üretimi ve dağıtımı ile ilgili birçok sorunu ortaya çıkabileceği ön görülmektedir.⁹

2.1.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme; vücut fonksiyonları için gerekli olan gıda maddelerinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Sağlığın temel

unsurlarından biri de yeterli ve dengeli beslenmedir. Bu yüzden hayat boyu bireylerin beslenme açısından yaşam kalitesini ve sağlığını koruyarak, iyileştirmesi ve geliştirmesi amaçlanır. Bağışıklık sistemi ile beslenme arasında önemli bir ilişki vardır. Yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerde vücut mikroplara karşı savunmasız hale gelir, buda bağışıklık sisteminin çökmesine neden olur. Böyle bir durumda bu bireyler daha kolay hastalanır ve hastalıkları daha ağır geçirirler.^{8,10}

Vücudun ihtiyacı olan besin maddelerini yeteri düzeyde alınmaması vücutta enerjinin meydana gelmemesi ve buna bağlı olarak doku hücrelerinin oluşmaması “yetersiz beslenme” durumunu oluşturur. Gereğinden fazla besin ögeleri vücuda alınması durumunda bunlar yağ şeklinde birikir ve bu durum sağlık için zararlıdır. Bu olaya ise “dengesiz beslenme” denilmektedir. Ya da bunlardan farklı olarak besin maddelerini yanlış seçme işlemi veya yanlış pişirme işlemi ile alınması gereken besinlerin alınmaması durumunda vücutta işlev bozukluğu gözükür. Bu durumda da yine “dengesiz beslenme” meydana gelir.^{11(s.6)}

Yeterli beslenme olmadan insan vücudu düzgün şekilde çalışamaz ve ciddi beslenme yetersizliği çeşitli hastalıklara ve hatta ölüme neden olabilir.⁶

2.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme Önerileri

- Her gün yeterli miktarlarda protein, yağ ve karbonhidrat alınmalı
- Tek çeşit beslenmeden kaçınılmalı
- Öğün atlanmamalı
- Sabah kahvaltısı yapmadan güne başlanmamalı
- Tuz ve şeker kullanımı azaltılmalı
- Tam tahıl ürünlerinin tüketimi artırılmalı
- Yağ tüketiminde doymuş yağlar yerine doymamış yağ asitlerini içeren bitkisel yağlar tercih edilmeli

- Günde yaklaşık 8-10 bardak su içilmeli
- Alkollü içecek tüketiminden kaçınılmalı
- Güvenli besinler satın alınmalı ve hijyenik koşullarda hazırlanarak tüketilmeli
- Düzenli fiziksel aktivite yapmaya özen gösterilmeli.¹²

2.2. Temel Besin Maddelerinin Yapısı ve Sınıflandırılması

2.2.1. Karbonhidratlar

Vücuda enerji sağlayan en önemli besin maddesi karbonhidratlardır. Vücuttaki enzimler tarafından parçalanamayan karbonhidratlar bağırsakların çalışması üzerinde son derece etkilidir (posa olarak). En önemli etkilerinden birisi bağırsakları, zararlı artıklardan korumasıdır.^{13(s.12-14)”}

2.2.2. Yağlar

Bitki ve hayvan dokularında bulunan yağlar tüm canlılar için biyolojik olarak zorunlu besin maddesidir. Yetişkin bir bireyde bedenin yaklaşık yüzde 18’i yağlardan meydana gelmektedir. Kadınların vücut kitlesindeki yağ oranı erkeklerinkinden çok fazladır. Buna bağlı olarak alınan fazla karbonhidrat ve proteinler sindirilemediği için vücut bu besin maddelerini yağ şeklinde depo etmektedir.¹⁴

Günlük maksimum alınması gereken yağ miktarı yetişkinlerde 75 gram (g)’dır. Bu oranın yaklaşık yarısı direk yağlardan alınır. Diğer yarısı ise alınan besinlerin bileşiminde saklı olan yağlardan alınmaktadır. Hücrelerin yapı maddelerini yağlar ve lipitler oluşturur. Yağların midede sindirilmesi diğer besin maddelerine göre daha uzun sürdüğü için daha fazla tokluk hissi vermektedir. Bu yüzden karbonhidratlara oranla daha fazla açlık hissini gidermektedir. Ayrıca lezzet ve aroma sağladığı için iştah açıcıdır. Vücutta depolanan yağ tabakası organizmaları dışardan gelecek etkilere ve soğuğa karşı beden ısınısını korumaktadır. Yağlar vücut organlarını muhafaza ederler.^{15(s.101-124)”}

2.2.3. Proteinler

Protein kavramı eski Yunanca'da 'ilk önce gelen', 'birinci sıradan' manasındaki proteois'tan türetilmiştir. Bu proteois kelimesinin anlamı ise 'yaşayan canlılar için en önemli azotlu element' şeklinde ifade edilmiştir. Proteinler çok fazla sayıda ve çeşitlilikte aminoasit içerdiği bilinmektedir. Bu aminoasitlerin yapısı peptit adı verilen bağlarla birbirine bağlandıklarından dolayı bunlara polipeptit adı verilmiştir.¹⁶

Proteinler hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklarda bulunmaktadır. Fakat bu protein kaynaklarından hayvansal kaynaklılar, bitkisel kaynaklı proteinlere nazaran vücudumuzda daha aktif kullanılmaktadır. Peynir, et, süt, yoğurt, yumurta başlıca önemli hayvansal protein kaynaklarıdır. Bitkisel protein kaynakları arasında ise baklagiller protein yönünden zengin besinler arasında sayılmaktadır.^{13(s.15-16)}

Protein, kasları oluşturmada ve muhafaza etmede rol oynadığı için sporcular açısından her zaman popüler bir besin maddesi olmuştur.¹⁷

2.2.4. Vitaminler

Vitaminler vücutta bir oranda sentezi olmayan, yaşam için elzem, çok küçük miktarlarıyla hücrede önemli tepkimeleri uyaran bileşiklerdir.^{18(s.9)} Günümüzde yaklaşık 30 çeşit tanımlı vitamin bulunmaktadır.^{15(s.129)} Vitaminler iki grupta incelenmektedir. Bunlar yağda (A, D, E ve K) ve suda (B grubu ve C vitamini) çözünen vitaminlerdir. Her bir vitamininin vücut fonksiyonlarında çeşitli görevleri mevcuttur.¹⁹

2.2.4.1. A Vitamini

Bulunan ilk vitamin olduğundan A harfi ile gösterilir.¹⁷ Vitamin A, yağda eriyen ısıya dayanıklı ve emilimi için safra asitlerine ihtiyaç duyulan bir vitamindir.^{16(s.1)} Isıya dayanıklıdır, fakat kolayca oksitlenir ve vitamin olma özelliğini kaybeder. Bundan dolayı okside olarak acımış yağlarda vitamin A kaybı görülebilir.^{11(s.32)}

Yeterli miktarlarda vitamin A alamayan bireylerde özellikle çocukluk dönemlerinde çeşitli problemler ortaya çıkmaktadır. A vitamini eksikliği gece körlüğüne, gençlerde kemik ve diş gelişiminde yetersizliğe neden olur. Ayrıca A vitamini yetersizliğinde vücudun hastalıklara karşı direnci azalır.^{7(s.21)”,18}

A vitamininin başlıca kaynakları; tereyağı, balıkyağı, yumurta sarısı ve karaciğerdir. Erişkin insanların günlük A vitamini ihtiyacı 5000 biyolojik ünite (IU) düzeyindedir. Çocukların ise günlük 2000-3500 IU A vitamin alması önerilir. Ayrıca hamilelerde +1000 IU, emzirme döneminde de +2000 IU ilave A vitamini almalıdır.^{7(s.21)”}

2.2.4.2. D Vitamini

Vitamin D vücutta, kalsiyum-fosfor metabolizmasını düzenleyici rol alır. D vitamininin, az güneş alan ülkelerde, güneş ışığını direk alamayan bireylerde ve çabuk büyüyen çocuklarda az olduğu tespit edilmiştir. Balıklarının karaciğer yağları D vitaminini bolca barındırır. 1 litre (lt) inek sütünde 14 IU D vitamini bulunur. Yeşil yapraklı sebzelerde, yumurta sarısında, tahıllarda, bitkisel yağlarda, baklagillerde ve margarinlerde bol bulunur. İhtiyacımızın yaklaşık %90’ı deride güneş ışınlarıyla alınır. D vitamini deride sentezlendikten sonra kana karışır.^{15,18,21,22}

2.2.4.3. E Vitamini

Vitamin E, tokoferol olarak isimlendirilen maddelerin ortak addıdır.²¹ E vitamini günlük besinlerle alındığından dolayı yetersizliği çok görülmez. Deney hayvanlarında yapılan çalışmalarda vitamin E eksikliğinde, kalp ve diğer kaslarda yorgunluk ve kısırlık olduğu görülmüştür.^{20(s.5-6)”} Tahıl taneleri, özellikle tahılların embriyo kısmı, bitkisel yağlar yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi sert kabuklu meyveler ve kuru baklagillerde fazla miktarlarda mevcuttur.^{11(s.37)”}

Erişkin bireylerde E vitamininin eksikliği çok görülmezken, çocuklarda gözlemlenebilir. Günlük vitamin E ihtiyacı yaklaşık olarak 30 IU' dir.^{7(s.23)}"

2.2.4.4. K Vitamini

Kanın pıhtılaşmasında K vitamini önemli rol oynar. Kanın pıhtılaşmasında gerekli olan protrombin sentezinde rol alır.²¹

K vitamini karaciğer ve yeşil yapraklı bitkilerde fazla miktarda bulunur. Diğer önemli K vitamini kaynakları; meyveler, yapraksız sebzeler ve tahıllardır.^{15(s.135-137)}"

Yetişkin bir insanın günlük K vitamini gereksinimi yaklaşık 1 miligram (mg) kadardır.^{7(s.24)}"

2.2.4.5. B₁ Vitamini (Tiamin)

Bilinen ilk B grubu vitaminidir.^{7(s.25)}" Belirleyici özelliklerinden biri kimyasal yapısında azot ve kükürt ihtiva etmesidir.^{11(s.38)}"

Tiamin bakımından zengin yiyeceklerin başında; karaciğer, sakatatlar, kuru baklagiller ve tahıllar gelir. Süt ürünleri, ceviz, fındık, fıstık, yumurta, et ve sebzelerde az miktarda bulunur. Öğütme esnasında kepeği ayrılan beyaz unlarda tiamin miktarının yaklaşık %65-90'nı kaybolur.^{11(s.39)}"

B₁ vitamininin günlük enerji harcamasına ve karbonhidrat tüketimine bağlı olarak alınması gereken miktar değişir. Önerilen miktar her 1000 kalori (cal) için 0,5 mg'dır.^{15(s.138)}"

2.2.4.6. B₂ Vitamini (Riboflavin)

Riboflavin karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında düzenleyici olarak görev alır. Deride kepeklenme, büyümede yavaşlama, gözlerde yanmalar, karanlıkta görmeme, dilde yarananma gibi hastalıklar B₂ eksikliğinde görülür.^{7(s.26)",21}

Karaciğer ve maya B₂ vitamini bakımından oldukça zengindir. Süt ve süt ürünleri, yumurta, balık, et, ıspanak, karnabahar, bezelye, mercimek, mantar ve

fasulyede bol bulunur.^{15(s.138-140)''} Erkekler 1.4-1.7, bayanlar 1.2-1.3, bebekler, 0.4-0.6, çocuklar 0.8-1.4 mg günlük B₂ vitaminine gereksinim duyar.^{7(s.26-27)''}

2.2.4.7. Niasin

Bir B grubu vitamini olan niasin yağ, protein ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar.^{20(s.9)''} Niasin kolesterolü düşürür. Fazla alındığında deride yanma vb. rahatsızlıklar görülebilir.²¹

Niasin tahıl kabuklarında oldukça fazla miktarlarda bulunur. En çok bira mayasında mevcuttur. Ayrıca buğday, nohut, bulgur, karnabahar, pirinç, fasulye, mercimek, havuç, ceviz, fındık, domates ve mısır nişastası niasin vitamini bakımından zengindir. Hayvansal ürünlerden et, balık, süt ürünleri, yumurta, karaciğer ve böbrekte bol miktarda mevcuttur.^{15(s.145)''} Günlük alınması gerekli niasin miktarı 6,6 mg'dır.^{18(s.15)''}

2.2.4.8. B₆ Vitamini

Hayati fonksiyonları desteklemede diğer birçok vitaminden daha fazla rol alır. Hormonların, kırmızı kan hücrelerinin, sinir hücrelerinin, enzimlerin oluşumunda rol oynar. Ek olarak B₆ vitamini iştah açmada, ağrıya karşı duyarlılığın oluşumunda, uyku düzeninde ve ruhsal durum üzerinde etkili olan serotonin adlı maddenin yapımında da görev almaktadır. Pirinç kabuğu, kepek, maya, çeşitli tohumlar, karaciğer, böbrek, yumurta sarısı ve balıklar B₆ vitamini bakımından zengin kaynaklardır.²³

2.2.4.9. B₁₂ Vitamini

Vücuttaki tüm hücreler için B₁₂ vitamini elzemdir. B₁₂ vitamini, pernisiyöz anemiyi önleyici faktör olarak da bilinir. Hücrelerin çoğalma hızı ile B₁₂ gereksinmesi arasında doğru bir orantı vardır. B₁₂ vitamini, sadece hayvansal kaynaklı besinlerle alınabilir. B₁₂ vitamini bitkisel kaynaklı besinlerde bulunmaz. Kalp, karaciğer, böbrek gibi sakatatlar, yumurta, et ve balık gibi besinler B₁₂ vitamini bakımından zengindir.^{7(s.28)'',23,24}

2.2.4.10. Folik Asit

Folik asit metabolizması B₁₂ vitamini metabolizması ile yakından ilişkilidir. Folik asidin merkezi sinir sisteminin işleminde hayati bir fonksiyonu vardır. Folik asidin, büyüme ve gelişme üzerinde çok önemli işlevi bulunmaktadır.²⁵

Önemli folik asit kaynakları; taze, çiğ veya pişmiş Brüksel lahanası, kuşkonmaz, ıspanak, karaciğer, yulaf, kepek, yoğurt, peynir, yumurta, kırmızı et, av hayvanlarının etleri sayılabilir.²⁶

Isıl işlem ve ışık, folik aside zarar verir. Gıda maddelerine uygulanan ısıl işlem folik asitte kayıplara neden olmaktadır. Bu kayıp, kaynatılmış sütte %30 ve ultra yüksek ısı (UHT) sütlerde %5-10 dolaylarındadır. Günlük alınması gereken folik asit için miktarı 400 mikrogram (mcg) olup, bu miktar hamilelik ve emziklilik durumlarında 500-600 mcg'ye kadar çıkabilmektedir.^{25,27}

2.2.4.11. Biotin

Farelere, hayvansal protein kaynağı olarak sadece çiğ yumurta akı verildiğinde, zayıflama ve derilerde bozulma belirtileri fark edilmiştir. Çiğ yumurta akında bulunan avidin adlı maddenin biotini bağlama yeteneğinde olduğu fark edilince, bu farelere biotin verilmiş ve deri meydana gelen bozulmaların yok olduğu gözlemlenmiştir. Bu olaydan dolayı biotin vitaminine Almandada deri vitamini anlamına gelen (haut) H vitamini denmiştir.²⁴ Hücre büyümesi ve yağ metabolizmasında etkilidir. Biotin eksikliğinde iştahsızlık, bulantı, kas ağrıları ve depresyon hali görülür.^{28,29} Alınması gereken günlük biotin miktarı 60 mcg dolaylarıdır.^{11(s.43)}

2.2.4.12. C Vitamini

Yapısal olarak 6 karbonlu basit şekerlere benzerlik gösterir. Bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine yardımcı olur, soğuk algınlığını hafifletir kemik, kan damarları ve yara iyileşmesinde, bağlayıcı ve yapısal dokuların kuvvetlendirilmesinde

ve bir protein zinciri olan kolajenin gelişmesi için gereklidir. C Vitamini eksikliği iskorbüt hastalığına neden olur. Bu hastalıkta diş eti kanamaları, ciltte morarma, eklem ağrısı, nefes darlığı, uyuşukluk görülür.^{15(s.137)”,30}

En iyi C vitamini kaynakları; portakal, limon gibi turuncgillerdir. Orta büyüklükte bir portakal ile bir porsiyon sebze yemeği günlük ihtiyaç duyulan C vitamini ihtiyacını karşılar.²¹

2.2.5. Mineraller

Yetişkin insan vücudunun yaklaşık %4’ü minerallerden oluşmuştur.^{7(s.30)” İskelet ve dişlerin yapısında kalsiyum ve fosfor gibi bazı mineral maddeler bulunmaktadır. Bir kısım mineral maddeler de vücudun işlevini düzenleyen enzimlerin yapısında yer alırlar. Çinko ve selenyum gibi bazı mineral maddeler de savunma sistemin de rol alırlar.³¹}

2.2.5.1. Kalsiyum

Kalsiyum, kemik ve dişlerin gelişimi ayrıca sağlığının korunması için gereklidir. Kan pıhtılaşmasında önemli fonksiyonu vardır. Sinir iletimi ve kas fonksiyonunda görev alır. Kalp atımının kontrolünde de önemli role sahiptir.²²

D vitamini ve kalsiyum eksikliğinde; çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarda osteomalasia ve yaşlılarda osteoporoz görülür.^{18(s.20-21)” Süt ve süt ürünleri en iyi kalsiyum kaynaklarıdır.^{11(s.52)” Kalsiyum ihtiyacı cinsiyete, yaşa ve dönemlere göre değişkenlik gösterir.^{15(s.154-158)”}}}

2.2.5.2. Sodyum ve Potasyum

Asit-baz dengesi, kas ve sinirlerin çalışması için gerekli olan mineral maddelerdir.^{11(s.57)” Tuz alımının arttığı durumlarda kandaki sodyum miktarı artar sonucunda da tansiyon yükselmesi meydana gelir. İnsan vücudunun günlük sodyum gereksinmesi yaklaşık olarak 83–97 g’dır.^{15(s.158-161)”}}

2.2.5.3. Demir

Besinlerle yeterli miktarlarda alınamayan demir, kansızlığa yol açar. Kansızlığın belirtileri arasında yorgunluk, hâlsizlik, solukluk, baş ağrısı ve tırnaklarda şekil bozukluğu sayılabilir. Ayrıca bilişsel gelişim etkilenir sonucunda öğrenme, algılama ve okul başarısında düşüş gözlemlenir.³²

En iyi demir minerali kaynakları; dalak, karaciğer ve böbrektir. Kuru meyveler, kuru baklagiller, yumurta sarısı, pekmez, tahin, yeşil sebzeler, fındık, fıstık ve susam besinlerdeki başlıca demir kaynakları arasında sayılabilirler.^{7 (s.163-166)''}

Günlük demir ihtiyacı erkeklerde 10, bayanlarda 15, hamile bayanlarda 30 ve çocuklarda da 6-12 mcg kadardır.^{7(s.37)''} Gebelikte demir gereksinmesi artmaktadır.³²

2.2.5.4. Çinko

Yetersiz alımında, saç dökülmesi, unutkanlık, koku ve tat alma duyusunun zayıflaması, büyüme geriliği, hareket güçlüğü, yara iyileşmelerinde gecikme gözlemlenir. Fazla miktarlarda alındığında; damar rahatsızlıkları ve iştahsızlık oluşur.^{15(s.166-167)''} Ayrıca deri bütünlüğünün sağlanması, yaraların iyileşmesi, insülinin salgılanması ve aktivasyonu ve 90'dan fazla enzim için kofaktördür.³³ En iyi çinko kaynakları; karaciğer, süt, peynir, et, balık, yumurta, yağlı tohumlar ve kuru baklagillerdir. Tahıllarda da yeterince çinko vardır.^{11(s.60)''} Önerilen çinko miktarı; çocuklarda 10 mg, yetişkin kadın ve erkeklerde sırasıyla 12 mg ve 15 mg kadardır.^{18(s.25)''}. Sirozda çinko değeri yaklaşık olarak normalin yarısına düşer ve idrarla atılan miktarda artış görülür. Lösemide de lökositlerin çinko miktarı normaldekinin, onda birine düşer.³⁴

2.2.5.5. İyot

Vücutta elzem olan en önemli iz elementlerden biridir.^{7(s.40)''} İyot eksikliğinde; hamile kadınlarda düşüklere, ölü doğumlara, bebek ve çocuklarda büyüme geriliğine,

zekâ geriliğine, cüceliğe, tiroit bezinin çalışmamasına, gençlerde, büyüme geriliğine, okul başarısızlığına, anlama ve öğrenmede güçlüklerle neden olur.³²

İyot bakımından zengin kaynakların başında deniz ürünleri gelir. İyotlu sofrata tuzu da iyi bir kaynaktır.³⁵ Günlük alınması gereken iyot miktarı gençler ve yetişkinlerde 150 mcg'dir.^{11(s.60)"}

2.2.6. Su

Gıdaların sindirilmesi, dokulara taşınması, hücrelerde kullanılması neticesinde meydana gelen zararlı atıkların atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için gereklidir. Vücuttaki tüm kimyasal olaylar bir çözelti içinde oluşturduğundan, vücutta gerektiği kadar suyun bulunması yaşam için şarttır.^{31,36}

2.3. Bazı Besin Grupları

2.3.1. Süt ve Süt Ürünleri

Canlıların büyümeleri ve gelişimleri için süt, temel bir besin maddesidir. Sütün, besin değeri oldukça yüksektir. Yaşamın tüm evlerinde önemli bir yere sahip olan süt, yeterli ve dengeli beslenme için elzem mineral maddeleri, vitaminleri, yağı, laktozu ve proteini yeterli miktarlarda bulunduran önemli bir besin maddesidir.^{37,38}

Süt denince genellikle akla ilk gelen inek sütüdür. İnek sütünün bileşimi yaklaşık olarak %87.5 su, %3.3 protein, %3.6 yağ, %4.7 laktoz ve %0.70 civarında da diğer maddeler bulunmaktadır.

Sütün bileşiminde bulunan laktoz, yağ ve proteine bağlı olarak 1 kilogram yağlı (kg) süt, ortalama 695.3 cal enerji verir. İnsanlar için hayati öneme sahip olan süt, gündelik hayatta çeşitli süt ürünlerine işlenerek tüketilmektedir. Fakat süttten en fazla yararlanma şekli onun süt olarak tüketilmesidir. Memeliler için neonatal dönemde büyüme için önemlidir. Süt ve süt ürünlerinin tüketimi sağlıklı ve yeterli beslenen toplumlarda genellikle daha yüksektir.^{39,40} Peynir mayası (renin) ile sütün

katılaştırılması sonucu elde edilen önemli bir besin maddesidir. Ülkemizde peynir üretimi oldukça zengin ve çeşitlidir. Bunlardan bazıları; Erzurum tel peyniri, Kazdağı keçi peyniri, Kars gravyeri, Trabzon kolti peyniri bunlardan sadece bazılarıdır. Beyaz peynir, tüketiciye farkı şekillerde (tam yağlı, az yağlı ve yağsız) sunulmaktadır. Yoğurt, sütün yoğurt mayası ile mayalandırılması sonucu elde edilen bir gıda maddesidir. Sütün besin değeri ile yoğurdun besin değeri birbirlerine oldukça yakındır. Yoğurt kolay hazmedilebilen ve biyolojik değeri oldukça yüksek bir süt ürünüdür. Yoğurt, bağırsaklarda yaşayan zararlı mikroorganizmaların çoğalmalarını önlemektedir. Yoğurdun faydalarından dolayı özellikle son yıllarda özel amaçlı yoğurtların da üretimi bulunmaktadır.⁴¹

2.3.2. Et ve Et Ürünleri

Etlerin, beslenmede yeri oldukça önemlidir. Kırmızı etler büyükbaş hayvanların, beyaz etler ise kanatlılar ve su ürünlerinin etleri olarak tanımlanır. Etteki proteinin miktar ve kalitesi oldukça yüksektir. Bundan dolayı etler, en önemli protein kaynaklarımızdan biridir. Etteki yağ ve protein oranı etin yağlı ve yağsız oluşuna göre farklılık gösterir. Yağlı etlerin kolesterol ve doymuş yağ içeriği yağsız ete göre daha yüksektir. Balıklarda özellikle n-3 yağ asitleri oldukça yüksektir ve önemli bir besin kaynağıdır. Etler özellikle çinko, demir ve B₁₂ vitamini bakımından zengindir.³¹

Etler çeşitli teknolojik işlemlerle kavurma, pastırma, sucuk, sosis ve salam gibi et ürünlerine işlenmektedir. Salam ve sosis yapımında renk değişikliğini ve mikroorganizmaların gelişimlerini engellemek için bu ürünlere nitrit ve nitrat gibi kimyasal maddeler katılmaktadır.⁸

2.3.3. Sebze ve Meyveler

Mineral ve vitamin bakımından zengin olan meyve-sebzeler canlıların beslenmesinde önemli yere sahiptir. Meyve-sebzeler yağ içeriği oldukça düşüktür.

Çeşitli meyve ve sebzelerin tüketilmesinin kalp hastalıkları, bazı kanser türleri, hipertansiyonun önlenmesi ve kontrolünde, katarakt ve diğer bazı göz hastalıklarından korunmada etkili olduğu yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır.⁴²

2.3.4. Yumurta

Önemli protein kaynaklarından biri olan yumurta, gerektiğinde et yerine ikame edilebilen ve beslenmede önemli bir yere sahip olan bir besin maddesidir. İçerdiği yüksek protein nedeniyle her yaştaki bireyler için çok önemli bir gıda maddesidir. Kaliteli ve ucuz protein kaynağı olan yumurta, özellikle gebe, bebek ve çocuklar için elzem bir besin maddesidir. Tavuk yumurtası en çok tercih edilen yumurta çeşididir. Tavuk yumurtası yanında kaz, devekuşu, ördek, bıldırcın yumurtaları da tüketilmektedir. Ortalama bir tavuk yumurtası yaklaşık 50-60 g ağırlığındadır.⁴³

2.3.5. Tahıl ve Tahıl Ürünleri

Buğday, çavdar, bulgur, pirinç, mısır, yulaf vb. gibi hububat taneleri ve bunlardan yapılan un, kahvaltılık gevrek, erişte, makarna gibi ürünler bu grup içerisinde yer almaktadır. Bu besin grupları kayda değer miktarlarda B grubu vitaminleri, mineralleri, karbonhidratları, posaları ve diğer besin maddelerini içermelerinden dolayı sağlık yönünden önemli besinlerdir. Tahıl ve tahıl ürünleri B₆ ile B₁₂ dışındaki diğer vitaminler bakımından özellikle tiamin yönünden oldukça zengindir. Bu gruptaki besin maddelerinin vitamin içeriği genellikle kabuk, öz ve kabuğa yakın bölümlerinde bulunur. Günlük enerji ihtiyacının büyük kısmını, bu gruptaki besin maddelerinden temin edilmelidir.^{44,45}

2.4. Yaş Gruplarına Göre Beslenme

2.4.1. Çocuklarda Beslenme

Çocuklarda beslenme çocuğun fiziksel özelliklerine (boy, kilo), fiziksel aktivitesine, yaşına ve cinsiyetine göre düzenlenmelidir. Çocukların bilinçli olarak

topluma girdiği dönem okul çağıdır. Okulda ve okul dışında yalnız kalan çocuklarda yanlış beslenme alışkanlıkları daha sık ortaya çıkmaktadır. Çocuğun hangi tür besinlere gereksinimi olduğunu bilmemesi, düzensiz beslenme, yanlış besin seçimi, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar, okullarda verilen menülerdeki besinlerin yetersiz ve/veya uygun olmayışı beslenme sorunlarına yol açmaktadır.⁴⁶

2.4.2. Adölesanlarda Beslenmesi

Gençler, yüksek enerjili, besleyici değeri düşük, aşırı tuzlu ve yağlı besinler yerine, salata, çiğ sebze, yoğurt, sütlü tatlıları tercih etmelidirler. Adölesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, yetersiz meyve ve sebze tüketimi ile aşırı televizyon seyretme, zayıf aile iletişimi, bilgisayar kullanımı ve yetersiz beslenme bilgisi arasında kayda değer ilişki olduğu gözlemlenmiştir.⁴⁷

2.4.3. Yaşlılarda Beslenme

Yaşlı bireylerin beslenme programları düzenlenirken kronik hastalıklar, sosyoekonomik nedenler, fizyolojik değışiklikler, fiziksel nedenler, psikolojik nedenler, ilaç-besin etkileşimi göz önüne alınarak enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasına dikkat edilmelidir. Böylelikle, yaşlı bireylerin enerjik, yaşam dolu ve bağımsız bir hayat sürdürmeleri kolaylaşır, sağlıkları korunmuş olur, yaşam kaliteleri ve beklenen yaşam süresinde de artış gözlemlenir.³²

2.5. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

Beslenme durumunun belirlenmesinde antropometrik ölçümler; büyüme, yağsız vücut dokusu, vücut yağ miktarı ve vücutta dağılımının göstergesi olması sebebiyle önem taşır. Antropometrik ölçümler sürekli ve düzenli olarak kullanıldığında kişinin beslenme durumu hakkında daha sağlıklı sonuçlar verir.⁴⁸

Tablo 2.1. 19 Yaş ve Üzeri Bireylerde Beden Kitle İndeksi Değerleri

BKI değerleri (kg/m ²)	Sınıflama
<16.0	Ağır düzeyde zayıflık
≥16.0 - <17.0	Orta düzeyde zayıflık
≥17.0 - <18.5	Hafif düzeyde zayıflık
≥18.5 - <24.9	Normal
≥25.0 - <29.9	Kilolu, toplu, hafif şişman
≥30.0 - < 39.9	Şişman
≥ 40.0	Ağır düzeyde şişman

Dünya sağlık örgütü (WHO, 1995) 'e göre beden kitle indeks değeri ≥ 16.0 olanlar ağır düzeyde zayıf, $\geq 16.0 - < 17.0$ arasında olanlar orta düzeyde zayıf, $\geq 17.0 - < 18.5$ arasında olanlar hafif düzeyde zayıf, $\geq 18.5 - < 24.9$ olanlar normal, $\geq 25.0 - < 29.9$ olanlar hafif şişman ve $\geq 30.0 - < 39.9$ olanlar şişman ve ≥ 40.0 olanlar ise ağır düzeyde şişman olarak belirlenmiştir.⁴⁸

3. MATERYAL VE METOT

3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Bu araştırma, Haziran 2016 - Temmuz 2016 tarihleri arasında, Erzurum ilinde yaşayan bireyler üzerinde yürütülmüştür.

3.2. Araştırma Evreninin Seçimi ve Bireylerin Belirlenmesi

Araştırma evreni; Erzurum ilinin merkez Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde yaşayan 482'si erkek, 500'ü kadın olmak üzere toplam 982 rastgele seçilen gönüllü ile yüz yüze yapılmıştır. Anket formu ekler kısmında bulunmaktadır.

3.3. İstatistiksel Analizler

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde, SPSS (Statistic Packets For Social Sciences) 20.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Uygulanan anket formundaki veriler yüzde (%) ve sayı (n) olarak değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda normal dağılım gösteren iki grup arasındaki ortalamaların, birbirlerinden anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını belirlemede gruplara bağımsız t testi uygulanmıştır.

Normal dağılım göstermeyen verilerin analizi için nonparametrik hipotez testleri uygulanmıştır. Hem nonparametrik hipotez testlerinde hem de bağımsız t testinde %95 güvenilirlikle çalışılmış ve hata payı $\alpha=0.05$ olarak belirlenmiştir. Katılımcıların boy ve kilo bilgileri MS-Excel 2010 ile hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyet, Boy ve Kilo Bilgileri

Cinsiyet	Frekans (N)	Yüzde (%)	Boy (cm)	Kilo (kg)
Erkek	482	49.1	174	75
Kadın	500	50.9	164	62
Toplam	982	100.0		

Tablo 4.1’de katılımcıların cinsiyet, boy ve kilolarına göre dağılımı görülmektedir. Buna göre katılımcıların %49.1’i erkek ve %50.9’u ise kadındır. Erkek katılımcıların boy ortalaması 174 cm, kilo ortalamaları 75 kg’dır. Kadın katılımcıların boy ortalaması 164 cm, kilo ortalamaları ise 62 kg bulunmuştur.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaş Bilgileri

Cinsiyet		Yaş Grupları					Toplam
		20 yaş altı	20-30 yaş	30-45 yaş	45-55 yaş	55 yaş üstü	
Erkek	Frekans (N)	25	20	155	55	43	482
	Yüzde(%)	5.2	42.3	32.2	11.4	8.9	100.0
Kadın	Frekans (N)	45	248	128	35	44	500
	Yüzde(%)	9.0	49.6	25.6	7.0	8.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	70	452	283	90	87	982
	Yüzde(%)	7.1	46.0	28.8	9.2	8.9	100.0

Tablo 4.2’de katılımcıların yaşa göre dağılımı görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %5.2’sinin 20 yaş altında, %42.3’ünün 20-30, %32.2’sinin 30-45, %11.4’ünün 45-55 yaş aralıklarında ve % 8.9’unun da 55 yaş üzeri olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların %9.0’unun 20 yaş altında, %49.6’sının 20-30, %25.6’sının 30-45, %7.0’sinin 45-55 yaş aralıklarında ve %8.8’inin de 55 yaş üzerinde olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin BKİ Bilgileri

Cinsiyet		Beden Kitle İndeksi					Toplam
		Ağır düzeyde zayıflık	Orta düzeyde zayıflık	Hafif düzeyde zayıflık	Normal	Kilolu, hafif şişman	
Erkek	Frekans (N)	0	2	5	197	260	482
	Yüzde(%)	0.0	0.4	1.0	40.9	53.9	100.0
Kadın	Frekans (N)	2	13	28	302	141	500
	Yüzde(%)	0.4	2.6	5.6	60.4	28.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	2	15	33	499	401	982
	Yüzde(%)	0.2	1.5	3.4	50.8	40.8	100.0

Tablo 4.3'te katılımcıların cinsiyetlerine göre beden kitle indeksi bulunmaktadır. Buna göre erkeklerin %0.4'ünün orta düzeyde zayıf, %1.0'inin hafif düzeyde zayıf, %40.9'unun normal, %53.9'unun hafif şişman ve %3.7'sinin şişman olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların %0.4'ünün ağır düzeyde zayıf, %2.6'sının orta düzeyde zayıf, %5.6'sının hafif düzeyde zayıf, %60.4'ünün normal, %28.2'sinin hafif şişman ve %2.8'inin şişman olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Medeni Durum Bilgileri

Cinsiyet		Medeni Durum		Toplam
		Evli	Bekâr	
Erkek	Frekans (N)	303	179	482
	Yüzde(%)	62.9	37.1	100.0
Kadın	Frekans (N)	244	256	500
	Yüzde(%)	48.8	51.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	547	435	982
	Yüzde(%)	55.7	44.3	100.0

Tablo 4.4'te katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı görülmektedir. Buna göre erkeklerin %62.9'u evli, %37.1'i bekârdır. Kadınların %48.8'i evli, %51.2'si ise bekârdır.

Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Bireylerin Gelir Bilgileri

Cinsiyet		Gelir Durumu					Toplam
		0-1000 ₺	1000-2000 ₺	2000-3000 ₺	3000-4000 ₺	>4000 ₺	
Erkek	Frekans (N)	41	91	208	87	55	482
	Yüzde(%)	8.5	18.9	43.2	18.0	11.4	100.0
Kadın	Frekans (N)	38	94	186	130	52	500
	Yüzde(%)	7.6	18.8	37.2	26.0	10.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	79	185	394	217	107	982
	Yüzde(%)	8.0	18.8	40.1	22.1	10.9	100.0

Tablo 4.5’te katılımcıların gelir durumlarına göre dağılımı görülmektedir. Erkek katılımcılardan 1000-2000₺ gelirli 91 kişi (%18.9), 2000-3000₺ gelirli 208 kişi (%43.2) bulunmuştur. Kadın katılımcılardan 2000-3000₺ gelirli 186 kişi (%37.2), 3000-4000₺ gelirli 130 kişi (%26.0) bulunmuştur.

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Bireylerin Öğrenim Durumu Bilgileri

Öğrenim Durumu		Cinsiyet	
		Erkek	Kadın
Okur Yazar Olmayan	Frekans (N)	23	18
	Yüzde(%)	4.8	3.6
İlkokul	Frekans (N)	43	57
	Yüzde(%)	8.9	11.4
Orta Okul	Frekans (N)	73	78
	Yüzde(%)	15.1	15.6
Lise	Frekans (N)	106	111
	Yüzde(%)	22.0	22.2
Üniversite	Frekans (N)	219	217
	Yüzde(%)	45.4	43.4
Lisans Üstü	Frekans (N)	18	19
	Yüzde(%)	3.7	3.8

Tablo 4.6’da katılımcıların öğrenim durumları görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %4.8’i okur-yazar olmayan, %8.9’u ilkokul, %15.1’i ortaokul, %22.0’si lise, %45.4’ü üniversite, %3.7’sinin ise lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur. Kadın katılımcıların %3.6’sı okur-yazar olmayan, %11.4’ü ilkokul, %15.6’sı ortaokul, %22.2’si lise, %43.4’ü üniversite, %3.8’inin ise lisansüstü mezunu olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Bireylerin Sigara Kullanma Bilgileri

Cinsiyet		Sigara Kullanımı	
		Evet	Hayır
Erkek	Frekans (N)	341	141
	Yüzde(%)	70.7	29.3
Kadın	Frekans (N)	91	409
	Yüzde(%)	18.2	81.8
P=0,000			

Tablo 4.7’de katılımcıların “sigara kullanıyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkeklerin %70.7’si evet, %29.3’ü ise hayır cevabını vermiştir. Kadınların %18.2’si evet , %81.8’i ise hayır cevabını vermiştir. Cinsiyet ile sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$).

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Bireylerin Alkol Kullanma Bilgileri

Cinsiyet		Alkol Kullanımı	
		Evet	Hayır
Erkek	Frekans (N)	78	404
	Yüzde(%)	16.2	83.8
Kadın	Frekans (N)	49	451
	Yüzde(%)	9.8	90.2
P=0,003			

Tablo 4.8’de katılımcıların “alkol kullanıyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkekler %16.2 evet, %83.8 hayır cevabını verirken kadınlarda ise bu oranlar %9.8 evet ve %90.2 hayır olmuştur. Cinsiyet ile alkol kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.9. Araştırmaya Katılan Bireylerin Kronik Hastalıklar Bilgileri

Cinsiyet		Kronik Hastalık	
		Evet	Hayır
Erkek	Frekans (N)	50	432
	Yüzde(%)	10.4	89.6
Kadın	Frekans (N)	50	450
	Yüzde(%)	10.0	90.0
P=0,847			

Tablo 4.9’da katılımcıların “bildiğiniz herhangi bir kronik hastalığınız var mı” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %10.4’ü

evet, %89.6'sı hayır demiştir. Kadınların ise %10.0'u evet, %90.0'nı hayır cevabını vermiştir. Cinsiyet ile kronik hastalıklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. Araştırmaya Katılan Bireylerin Spor Yapma Durumları

Cinsiyet		Düzenli spor yapar mısınız?		Toplam
		Evet	Hayır	
Erkek	Frekans (N)	230	252	482
	Yüzde(%)	47.7	52.3	100.0
Kadın	Frekans (N)	192	308	500
	Yüzde(%)	38.4	61.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	422	560	982
	Yüzde(%)	43.0	57.0	100.0

P=0,003

Tablo 4.10'da katılımcıların “düzenli spor yapar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %47.7'si evet, %52.3'ü hayır demiştir. Kadınların ise %38.4'ü evet, %61.6'sı hayır cevabını vermiştir. Cinsiyet ile düzenli spor yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Spor Yapan Bireylerin Yaptıkları Spor Branşlarına İlişkin Bilgiler

Yürüyüş	Erkek	56
	Kadın	138
Futbol	Erkek	128
	Kadın	12
Basketbol	Erkek	13
	Kadın	9
Güreş	Erkek	19
	Kadın	0
Kayak	Erkek	10
	Kadın	30

Tablo 4.11'de ankete katılan 500 kadın ve 482 erkek arasından yaptıkları spor dalları ve bu sporları yapan kişi sayılarına ilişkin cevaplar görülmektedir. Buna göre erkeklerden 56, kadınlardan 138 kişi yürüyüş yapmaktadır. Erkeklerden 128, kadınlardan 12 kişi futbol oynamaktadır. Erkeklerden 13, kadınlardan 9 kişi basketbol

oynamaktadır. Erkeklerden 19 kişi güreş yapmaktadır. Erkeklerden 10, kadınlardan ise 30 kişi kayak yapmaktadır.

Tablo 4.12. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?				
Cinsiyet		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	Toplam
Erkek	Frekans (N)	2	183	222	75	482
	Yüzde(%)	0.4	38.0	46.1	15.6	100.0
Kadın	Frekans (N)	15	167	255	63	500
	Yüzde(%)	3.0	33.4	51.0	12.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	17	350	477	138	982
	Yüzde(%)	1.7	35.6	48.6	14.1	100.0

P=0,432

Tablo 4.12’de katılımcıların “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre günde 3 öğün yemek tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %46.1 ve %51.0 olarak bulunmuştur. Cinsiyetler arasında öğün yeme sayısında istatistiksel bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?				
Yaş		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	2	10	43	15	70
	Yüzde(%)	2.9	14.3	61.4	21.4	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	10	182	212	48	452
	Yüzde(%)	2.2	40.3	46.9	10.6	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	0	74	159	50	283
	Yüzde(%)	0.0	26.1	56.2	17.7	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	5	40	35	10	90
	Yüzde(%)	5.6	44.4	38.9	11.1	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	0	44	28	15	87
	Yüzde(%)	0.0	50.6	32.2	17.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	17	350	477	138	982
	Yüzde(%)	1.7	35.6	48.6	14.1	100.0

Tablo 4.13’te katılımcıların “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20 yaş altı katılımcıların %61.4’ünün

günde üç öğün, 20-30 yaş arası katılımcıların %40.3'ünün iki öğün ve 55 yaş üstü katılımcıların %17.2'sinin günde dört öğün ve üzeri yemek yediği saptanmıştır.

Tablo 4.14. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?				
		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	Toplam
Evli	Frekans (N)	5	197	262	83	547
	Yüzde(%)	0.9	36.0	47.9	15.2	100.0
Bekâr	Frekans (N)	12	153	215	55	435
	Yüzde(%)	2.8	35.2	49.4	12.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	17	350	477	138	982
	Yüzde(%)	1.7	35.6	48.6	14.1	100.0

P=0,054

Tablo 4.14’te katılımcıların “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre günde 3 öğün yemek tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranları sırasıyla %47.9 ve %49.4 bulunmuştur. Medeni durum ile öğün yeme sayısında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%)Tablosu

Gelir		Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?				
		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	5	44	23	7	79
	Yüzde(%)	6.3	55.7	29.1	8.9	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	5	66	91	23	185
	Yüzde(%)	2.7	35.7	49.2	12.4	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	2	151	197	44	394
	Yüzde(%)	0.5	38.3	50.0	11.2	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	0	54	116	47	217
	Yüzde(%)	0.0	24.9	53.5	21.7	100.0
>4000₺	Frekans (N)	5	35	50	17	107
	Yüzde(%)	4.7	32.7	46.7	15.9	100.0
Toplam	Frekans (N)	17	350	477	138	982
	Yüzde(%)	1.7	35.6	48.6	14.1	100.0

Tablo 4.15’te katılımcıların “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların

%55.7'si günde iki öğün, 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %49.2'si günde üç öğün, 3000-4000₺ arası gelirli katılımcıların %21.7'si günde dört öğün ve üzeri yemek yediği bulunmuştur.

Tablo 4.16. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Günde Kaç Öğün Yemek Yersiniz?				Toplam
		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	
Okur-yazar değil	Frekans (N)	2	39	0	0	41
	Yüzde(%)	4.9	95.1	0.0	0.0	100.0
İlkokul	Frekans (N)	0	40	50	10	100
	Yüzde(%)	0.0	40.0	50.0	10.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	0	54	76	21	151
	Yüzde(%)	0.0	35.8	50.3	13.9	100.0
Lise	Frekans (N)	5	53	128	31	217
	Yüzde(%)	2.3	24.4	59.0	14.3	100.0
Üniversite	Frekans (N)	10	148	209	69	436
	Yüzde(%)	2.3	33.9	47.9	15.8	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	0	16	14	7	37
	Yüzde(%)	0.0	43.2	37.8	18.9	100.0
Toplam	Frekans (N)	17	350	477	138	982
	Yüzde(%)	1.7	35.6	48.6	14.1	100.0

Tablo 4.16’da katılımcıların “günde kaç öğün yemek yersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre ortaokul mezunu katılımcıların %50.3’ünün günde üç ve lise mezunu katılımcıların %24.4’ünün 2 öğün yemek yediği saptanmıştır.

Tablo 4.17. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Düzenli Kahvaltı Yapar mısınız?			Toplam
		Evet	Hayır	Bazen	
Erkek	Frekans (N)	232	193	57	482
	Yüzde(%)	48.1	40.0	11.8	100.0
Kadın	Frekans (N)	228	180	92	500
	Yüzde(%)	45.6	36.0	18.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	460	373	149	982
	Yüzde(%)	46.8	38.0	15.2	100.0

P=0,048

Tablo 4.17’de katılımcıların “her gün düzenli kahvaltı yapar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %48.1’i evet, %40.0’ı hayır cevaplarını vermiştir. Kadın katılımcıların %45.6’sı evet, %36.0’sı hayır cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcılar ile kahvaltı yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.18. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		Düzenli Kahvaltı Yapar mısınız?			
		Evete	Hayır	Bazen	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	27	23	20	70
	Yüzde(%)	38.6	32.9	28.6	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	205	174	73	452
	Yüzde(%)	45.4	38.5	16.2	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	148	109	26	283
	Yüzde(%)	52.3	38.5	9.2	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	39	35	16	90
	Yüzde(%)	43.3	38.9	17.8	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	41	32	14	87
	Yüzde(%)	47.1	36.8	16.1	100.0
Toplam	Frekans (N)	460	373	149	982
	Yüzde(%)	46.8	38.0	15.2	100.0

Tablo 4.18’de katılımcıların “düzenli kahvaltı yapar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %52.3’ünün evet, 45-55 yaş arası katılımcıların %38.9’unun hayır ve 55 yaş üstü katılımcıların %16.1’inin ise bazen kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.19. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Düzenli Kahvaltı Yapar mısınız?			
		Evete	Hayır	Bazen	Toplam
Evli	Frekans (N)	266	209	72	547
	Yüzde(%)	48.6	38.2	13.2	100.0
Bekâr	Frekans (N)	194	164	77	435
	Yüzde(%)	44.6	37.7	17.7	100.0
Toplam	Frekans (N)	460	373	149	982
	Yüzde(%)	46.8	38.0	15.2	100.0

P=0,064

Tablo 4.19’da katılımcıların “her gün düzenli kahvaltı yapar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre evli katılımcıların %48.6’sı evet, %38.2’si hayır ve %13.2’si ise bazen yaparım cevabını vermiştir. Bekâr katılımcıların %44.6’sı evet, %37.7’si hayır ve %17.7’si bazen yaparım cevabını vermiştir. Katılımcıların medeni durumu ile kahvaltı yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.20. Gelir Gruplarının Beslenme Aışkanlıklarına Göre ‘Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir Durumu		Düzenli Kahvaltı Yapar mısınız?			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	27	45	7	79
	Yüzde(%)	34.2	57.0	8.9	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	72	90	23	185
	Yüzde(%)	38.9	48.6	12.4	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	184	135	75	394
	Yüzde(%)	46.7	34.3	19.0	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	120	62	35	217
	Yüzde(%)	55.3	28.6	16.1	100.0
>4000₺	Frekans (N)	57	41	9	107
	Yüzde(%)	53.3	38.3	8.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	460	373	149	982
	Yüzde(%)	46.8	38.0	15.2	100.0

Tablo 4.20’de katılımcıların “düzenli kahvaltı yapar mısınız sorusuna” verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %57.0’si hayır, 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %38.9’u evet, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %34.3’ü hayır, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %16.1’i bazen ve >4000₺ gelirli katılımcıların %53.3’ü evet kahvaltı yaparım cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.21. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Düzenli Kahvaltı Yapar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Düzenli Kahvaltı Yapar mısınız?			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	4	31	6	41
	Yüzde(%)	9.8	75.6	14.6	100.0
İlkokul	Frekans (N)	45	40	15	100
	Yüzde(%)	45.0	40.0	15.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	91	40	20	151
	Yüzde(%)	60.3	26.5	13.2	100.0
Lise	Frekans (N)	97	82	38	217
	Yüzde(%)	44.7	37.8	17.5	100.0
Üniversite	Frekans (N)	207	163	66	436
	Yüzde(%)	47.5	37.4	15.1	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	16	17	4	37
	Yüzde(%)	43.2	45.9	10.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	460	373	149	982
	Yüzde(%)	46.8	38.0	15.2	100.0

Tablo 4.21’de katılımcıların “düzenli kahvaltı yapar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre okur-yazar olmayan katılımcıların %75.6’sı hayır, ortaokul mezunu katılımcıların %60.3’ü evet ve lise mezunu katılımcıların %17.5’i bazen kahvaltı yaparım cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.22. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Öğün Atlar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Öğün Atlama			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Erkek	Frekans (N)	231	99	152	482
	Yüzde(%)	47.9	20.5	31.5	100.0
Kadın	Frekans (N)	185	133	182	500
	Yüzde(%)	37.0	26.6	36.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	416	232	334	982
	Yüzde(%)	42.4	23.6	34.0	100.0

P=0,004

Tablo 4.22’de katılımcıların “öğün atlar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre erkek katılımcıların %47.9’u evet, %20.5’i hayır ve %31.5’i ise bazen atlarım cevaplarını vermiştir. Kadın katılımcıların %37.0’si evet, %26.6’sı hayır ve %36.4’ü bazen öğün atlarım cevaplarını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcılar

ile öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.23. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Öğün Atlar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) tablosu

Yaş		Öğün Atlama			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	16	25	29	70
	Yüzde(%)	22.9	35.7	41.4	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	227	74	151	452
	Yüzde(%)	50.2	16.4	33.4	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	96	88	99	283
	Yüzde(%)	33.9	31.1	35.0	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	31	20	39	90
	Yüzde(%)	34.4	22.2	43.3	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	46	25	16	87
	Yüzde(%)	52.9	28.7	18.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	416	232	334	982
	Yüzde(%)	42.4	23.6	34.0	100.0

Tablo 4.23’te katılımcıların “öğün atlar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20-30 yaş arası katılımcıların %50.2’si evet, 30-45 yaş arası katılımcıların %35.0’i bazen ve 45-55 yaş arası katılımcıların %22.2’si hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.24. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Öğün Atlar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Öğün Atlama			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Evli	Frekans (N)	218	149	180	547
	Yüzde(%)	39.9	27.2	32.9	100.0
Bekâr	Frekans (N)	198	83	154	435
	Yüzde(%)	45.5	19.1	35.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	416	232	334	982
	Yüzde(%)	42.4	23.6	34.0	100.0

P=0,507

Tablo 4.24’te katılımcıların “öğün atlar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre evli katılımcıların %39.9’u evet, %27.2’i hayır ve %32.9’u ise bazen atlarım cevaplarını vermiştir. Bekâr katılımcıların %45.5’i evet, %19.1’i hayır

ve %35.4'ü bazen öğün atlarım cevaplarını vermiştir. Katılımcıların medeni durumları ile öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.25. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Öğün Atlar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir Durumu		Öğün Atlama			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	40	17	22	79
	Yüzde(%)	50.6	21.5	27.8	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	92	45	48	185
	Yüzde(%)	49.7	24.3	25.9	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	164	80	150	394
	Yüzde(%)	41.6	20.3	38.1	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	73	59	85	217
	Yüzde(%)	33.6	27.2	39.2	100.0
>4000₺	Frekans (N)	47	31	29	107
	Yüzde(%)	43.9	29.0	27.1	100.0
Toplam	Frekans (N)	416	232	334	982
	Yüzde(%)	42.4	23.6	34.0	100.0

Tablo 4.25’te katılımcıların “öğün atlar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %50.6’sı evet, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %38.1’i bazen ve 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %27.2’si hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.26. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Öğün Atlar Mısınız?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Öğün Atlama			
		Evet	Hayır	Bazen	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	37	2	2	41
	Yüzde(%)	90.2	4.9	4.9	100.0
İlkokul	Frekans (N)	44	33	23	100
	Yüzde(%)	44.0	33.0	23.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	53	37	61	151
	Yüzde(%)	35.1	24.5	40.4	100.0
Lise	Frekans (N)	70	54	93	217
	Yüzde(%)	32.3	24.9	42.9	100.0
Üniversite	Frekans (N)	196	95	145	436
	Yüzde(%)	45.0	21.8	33.3	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	16	11	10	37
	Yüzde(%)	43.2	29.7	27.0	100.0
Toplam	Frekans (N)	416	232	334	982
	Yüzde(%)	42.4	23.6	34.0	100.0

Tablo 4.26’da katılımcıların “öğün atlar mısınız” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre okur-yazar olmayan katılımcıların %90.2’i evet, ilkokul mezunu katılımcıların %44.0’ü evet, ortaokul mezunu katılımcıların %40.4’ü bazen, üniversite mezunu katılımcıların %21.8’i hayır ve lise mezunu katılımcıların %42.9’u bazen cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.27. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Sizin İçin En Önemli Öğün Hangisi?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		En Önemli Öğün				
		Sabah	Öğlen	Akşam	Hepsi	Toplam
Erkek	Frekans (N)	212	116	98	56	482
	Yüzde(%)	44.0	24.1	20.3	11.6	100.0
Kadın	Frekans (N)	222	105	86	87	500
	Yüzde(%)	44.4	21.0	17.2	17.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	434	221	184	143	982
	Yüzde(%)	44.2	22.5	18.7	14.6	100.0

P=0,432

Tablo 4.27’de katılımcıların “sizin için en önemli öğün hangisidir” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların %44.0’ü sabah kahvaltısı, %24.1’i öğlen yemeği, %20.3’ü akşam yemeği ve %11.6’i ise “benim için tüm öğünler önemlidir” cevabını vermiştir.

Kadın katılımcıların %44.4’ü sabah kahvaltısı, %21.0’i öğlen yemeği, %17.2’si akşam yemeği ve %17.4’ü ise benim için tüm öğünler önemlidir cevabını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcıların sizin için en önemli öğün hangisidir sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.28. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Sizin İçin En Önemli Öğün Hangisi?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		En Önemli Öğün				
		Sabah	Öğlen	Akşam	Hepsi	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	43	12	6	9	70
	Yüzde(%)	61.4	17.1	8.6	12.9	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	214	67	104	67	452
	Yüzde(%)	47.3	14.8	23.0	14.8	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	112	91	50	30	283
	Yüzde(%)	39.6	32.2	17.7	10.6	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	33	18	16	23	90
	Yüzde(%)	36.7	20.0	17.8	25.6	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	32	33	8	14	87
	Yüzde(%)	36.8	37.9	9.2	16.1	100.0
Toplam	Frekans (N)	434	221	184	143	982
	Yüzde(%)	44.2	22.5	18.7	14.6	100.0

Tablo 4.28’de katılımcıların “sizin için en önemli öğün hangisi” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20 yaş altı katılımcıların %61.4’ü sabah, 20-30 yaş arası katılımcıların %23.0’ü akşam, 30-45 yaş arası katılımcıların %32.2’si öğlen ve 45-55 yaş arası katılımcıların %25.6’sı hepsi cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.29. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Sizin İçin En Önemli Öğün Hangisi?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		En Önemli Öğün				
		Sabah	Öğlen	Akşam	Hepsi	Toplam
Evli	Frekans (N)	223	153	101	70	547
	Yüzde(%)	40.8	28.0	18.5	12.8	100.0
Bekâr	Frekans (N)	211	68	83	73	435
	Yüzde(%)	48.5	15.6	19.1	16.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	434	221	184	143	982
	Yüzde(%)	44.2	22.5	18.7	14.6	100.0

P=0,581

Tablo 4.29’da katılımcıların sizin için en önemli öğün hangisidir sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre evli katılımcıların %40.8’i sabah kahvaltısı ve %28.0’i öğlen yemeği cevabını vermiştir. Bekâr katılımcıların %48.5’i sabah kahvaltısı ve %19.1’i akşam yemeği cevabını vermiştir. Katılımcıların medeni durumları ile sizin için en önemli öğün hangisidir sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.30. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Sizin İçin En Önemli Öğün Hangisi?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir		En Önemli Öğün				
		Sabah	Öğlen	Akşam	Hepsi	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	47	10	9	13	79
	Yüzde(%)	59.5	12.7	11.4	16.5	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	82	51	29	23	185
	Yüzde(%)	44.3	27.6	15.7	12.4	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	160	94	97	43	394
	Yüzde(%)	40.6	23.9	24.6	10.9	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	84	53	31	49	217
	Yüzde(%)	38.7	24.4	14.3	22.6	100.0
>4000₺	Frekans (N)	61	13	18	15	107
	Yüzde(%)	57.0	12.1	16.8	14.0	100.0
Toplam	Frekans (N)	434	221	184	143	982
	Yüzde(%)	44.2	22.5	18.7	14.6	100.0

Tablo 4.30’da katılımcıların “sizin için en önemli öğün hangisi” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %59.5’i sabah, 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %27.6’sı öğlen, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %24.6’sı akşam ve 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %22.6’sı hepsi cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.31. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Sizin İçin En Önemli Öğün Hangisi?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		En Önemli Öğün				Toplam
		1 öğün	2 öğün	3 öğün	4 ve üzeri öğün	
Okur-yazar değil	Frekans (N)	26	11	4	0	41
	Yüzde(%)	63.4	26.8	9.8	0.0	100.0
İlkokul	Frekans (N)	32	31	14	23	100
	Yüzde(%)	32.0	31.0	14.0	23.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	50	40	35	26	151
	Yüzde(%)	33.1	26.5	23.2	17.2	100.0
Lise	Frekans (N)	91	47	45	34	217
	Yüzde(%)	41.9	21.7	20.7	15.7	100.0
Üniversite	Frekans (N)	215	87	76	58	436
	Yüzde(%)	49.3	20.0	17.4	13.3	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	20	5	10	2	37
	Yüzde(%)	54.1	13.5	27.0	5.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	434	221	184	143	982
	Yüzde(%)	44.2	22.5	18.7	14.6	100.0

Tablo 4.31’de katılımcıların “sizin için en önemli öğün hangisi” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre ilkokul mezunu katılımcıların %31.0’i öğlen, lisansüstü eğitim alan katılımcıların %27.0’si akşam ve ortaokul mezunu katılımcıların %17.2’si hepsi cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.32. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yemek Seçer Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Yemek Seçme		
		Evet	Hayır	Toplam
Erkek	Frekans (N)	207	275	482
	Yüzde(%)	42.9	57.1	100.0
Kadın	Frekans (N)	216	284	500
	Yüzde(%)	43.2	56.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	423	559	982
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0

P=0,936

Tablo 4.32’de katılımcıların “yemek seçer misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların %42.9’u ve kadın katılımcıların %43.2’si evet cevabını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcıların yemek seçer misiniz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.33. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yemek Seçer Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		Yemek Seçme		
		Evet	Hayır	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	31	39	70
	Yüzde(%)	44.3	55.7	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	204	248	452
	Yüzde(%)	45.1	54.9	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	124	159	283
	Yüzde(%)	43.8	56.2	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	32	58	90
	Yüzde(%)	35.6	64.4	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	32	55	87
	Yüzde(%)	36.8	63.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	423	559	982
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0

Tablo 4.33'te katılımcıların “yemek seçer misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20-30 yaş arası katılımcıların %54.9'u hayır, 30-45 yaş arası katılımcıların %56.2'si hayır, 45-55 yaş arası katılımcıların %64.4'ü hayır ve 55 yaş üstü katılımcıların %36.8'i evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.34. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yemek Seçer Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Yemek Seçme		
		Evet	Hayır	Toplam
Evli	Frekans (N)	221	326	547
	Yüzde(%)	40.4	59.6	100.0
Bekâr	Frekans (N)	202	233	435
	Yüzde(%)	46.4	53.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	423	559	982
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0

P=0,058

Tablo 4.34'te katılımcıların “yemek seçer misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre evli katılımcıların %40.4'ü evet, %59.6'sı hayır cevabını vermiştir. Kadın katılımcıların %46.4'ü evet, %53.6'sı hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların medeni durumları ile yemek seçer misiniz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.35. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yemek Seçer Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir		Yemek Seçme		
		Evet	Hayır	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	29	50	79
	Yüzde(%)	36.7	63.3	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	81	104	185
	Yüzde(%)	43.8	56.2	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	168	226	394
	Yüzde(%)	42.6	57.4	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	94	123	217
	Yüzde(%)	43.3	56.7	100.0
>4000₺	Frekans (N)	51	56	107
	Yüzde(%)	47.7	52.3	100.0
Toplam	Frekans (N)	423	559	982
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0

Tablo 4.35’te katılımcıların “yemek seçer misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %63.3’ü hayır, 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %43.8’i evet, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %57.4’ü hayır ve 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %56.7’si hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.36. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yemek Seçer Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Yemek Seçme		
		Evet	Hayır	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	20	21	41
	Yüzde(%)	48.8	51.2	100.0
İlkokul	Frekans (N)	34	66	100
	Yüzde(%)	34.0	66.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	65	86	151
	Yüzde(%)	43.0	57.0	100.0
Lise	Frekans (N)	87	130	217
	Yüzde(%)	40.1	59.9	100.0
Üniversite	Frekans (N)	202	234	436
	Yüzde(%)	46.3	53.7	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	15	22	37
	Yüzde(%)	40.5	59.5	100.0
Toplam	Frekans (N)	423	559	982
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0

Tablo 4.36’da katılımcıların “yemek seçer misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre ilkokul mezunu katılımcıların %66.0’ü, ortaokul mezunu katılımcıların %57.0’si, lise mezunu katılımcıların %59.9’u ve üniversite mezunu katılımcıların %59.5’i hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.37. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Civil Peyniri (taze) Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Civil Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Erkek	Frekans (N)	361	121	482
	Yüzde(%)	74.9	25.1	100.0
Kadın	Frekans (N)	332	168	500
	Yüzde(%)	66.4	33.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	693	289	982
	Yüzde(%)	70.6	29.4	100.0

P=0,003

Tablo 4.37’de katılımcıların “civil peyniri tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların %74.9’u ve kadın katılımcıların %66.4’ü evet cevabını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcıların civil peyniri tüketir misiniz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.38. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Civil Peyniri (taze) Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		Civil Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	44	26	70
	Yüzde(%)	62.9	37.1	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	267	185	452
	Yüzde(%)	59.1	40.9	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	224	59	283
	Yüzde(%)	79.2	20.8	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	79	11	90
	Yüzde(%)	87.8	12.2	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	79	8	87
	Yüzde(%)	90.8	9.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	693	289	982
	Yüzde(%)	70.6	29.4	100.0

Tablo 4.38’de katılımcıların “civil peyniri (taze) tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20 yaş altı katılımcıların %62.9’u ve 45-55 yaş arası katılımcıların %87.8’i evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.39. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Civil Peyniri (taze) Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Civil Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Evli	Frekans (N)	440	107	547
	Yüzde(%)	80.4	19.6	100.0
Bekâr	Frekans (N)	253	182	435
	Yüzde(%)	58.2	41.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	693	289	982
	Yüzde(%)	70.6	29.4	100.0

P=0,000

Tablo 4.39’da katılımcıların “civil peyniri tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre evli katılımcıların %80.4’ü evet, %19.6’sı hayır cevabını vermiştir. Bekâr katılımcıların %58.2’si evet, %41.8’i hayır cevabını vermiştir.

Evli ve bekâr katılımcıların civil peyniri tüketir misiniz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.40. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Civil Peyniri (taze) Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir		Civil Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	60	19	79
	Yüzde(%)	75.9	24.1	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	139	46	185
	Yüzde(%)	75.1	24.9	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	275	119	394
	Yüzde(%)	69.8	30.2	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	149	68	217
	Yüzde(%)	68.7	31.3	100.0
>4000₺	Frekans (N)	70	37	107
	Yüzde(%)	65.4	34.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	693	289	982
	Yüzde(%)	70.6	29.4	100.0

Tablo 4.40’ta katılımcıların “civil peyniri (taze) tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ gelirli katılımcıların %75.9’u 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %75.1’i, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %69.8’i, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %68.7’si ve >4000₺ gelirli katılımcıların %65.4’ü evet cevaplarını vermiştir.

Tüm katılımcıların %70.6’sı civil peynir tüketirken %29.4’ü ise tüketmemektedir.

Tablo 4.41. Öğrenim Durumlarının Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Civil Peyniri (taze) Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Civil Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	35	6	41
	Yüzde(%)	85.4	14.6	100.0
İlkokul	Frekans (N)	91	9	100
	Yüzde(%)	91.0	9.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	124	27	151
	Yüzde(%)	82.1	17.9	100.0
Lise	Frekans (N)	157	60	217
	Yüzde(%)	72.4	27.6	100.0
Üniversite	Frekans (N)	263	173	436
	Yüzde(%)	60.3	39.7	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	23	14	37
	Yüzde(%)	62.2	37.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	693	289	982
	Yüzde(%)	70.6	29.4	100.0

Tablo 4.41’de katılımcıların “civil peyniri (taze) tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre okur-yazar olmayan katılımcıların %85.4’ü, ilkokul mezunu katılımcıların %91.0’i, ortaokul mezunu katılımcıların %82.1’i ve lise mezunu katılımcıların %72.4’ü evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.42. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Küflü Peynir Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Küflü Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Erkek	Frekans (N)	328	154	482
	Yüzde(%)	68.0	32.0	100.0
Kadın	Frekans (N)	296	204	500
	Yüzde(%)	59.2	40.8	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

P=0,004

Tablo 4.42’de katılımcıların “küflü peyniri tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların %68.0’i evet, %32.0’si hayır cevabını vermiştir. Kadın katılımcıların %59.2’si evet, %40.8’i hayır cevabını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcıların küflü peyniri tüketir misiniz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir (p<0,05).

Tablo 4.43. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Küflü Peynir Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		Küflü Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	31	39	70
	Yüzde(%)	44.3	55.7	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	219	233	452
	Yüzde(%)	48.5	51.5	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	225	58	283
	Yüzde(%)	79.5	20.5	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	73	17	90
	Yüzde(%)	81.1	18.9	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	76	11	87
	Yüzde(%)	87.4	12.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

Tablo 4.43’te katılımcıların “küflü peynir tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 20-30 yaş arası katılımcıların %48.5’i, 30-45 yaş arası katılımcıların %79.5’i, 45-55 yaş arası katılımcıların %81.1’i ve 55 yaş üstü katılımcıların %87.4’ü evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.44. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Küflü Peynir Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Küflü Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Evli	Frekans (N)	428	119	547
	Yüzde(%)	78.2	21.8	100.0
Bekâr	Frekans (N)	196	239	435
	Yüzde(%)	45.1	54.9	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

P=0,000

Tablo 4.44’te katılımcıların “küflü peyniri tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre evli katılımcıların %78.2’si ve bekâr katılımcıların %45.1’i evet cevabını vermiştir. Katılımcıların medeni durumları küflü peyniri tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.45. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Küflü Peynir Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir		Küflü Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	51	28	79
	Yüzde(%)	64.6	35.4	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	114	71	185
	Yüzde(%)	61.6	38.4	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	275	119	394
	Yüzde(%)	69.8	30.2	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	127	90	217
	Yüzde(%)	58.5	41.5	100.0
>4000₺	Frekans (N)	57	50	107
	Yüzde(%)	53.3	46.7	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

Tablo 4.45’te katılımcıların “küflü peynir tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %69.8’i ve 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %58.5’i evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.46. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Küflü Peynir Tüketir Misiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Küflü Peynir Tüketim Durumu		
		Evet	Hayır	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	33	8	41
	Yüzde(%)	80.5	19.5	100.0
İlkokul	Frekans (N)	86	14	100
	Yüzde(%)	86.0	14.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	123	28	151
	Yüzde(%)	81.5	18.5	100.0
Lise	Frekans (N)	141	76	217
	Yüzde(%)	65.0	35.0	100.0
Üniversite	Frekans (N)	222	214	436
	Yüzde(%)	50.9	49.1	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	19	18	37
	Yüzde(%)	51.4	48.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

Tablo 4.46’da katılımcıların “küflü peynir tüketir misiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre ilkokul mezunu katılımcıların %86.0’sı, lise mezunu katılımcıların %86.0’sı evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.47. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yeterince Taze Meyve-Sebze Tükettiğinizi Düşünüyor Musunuz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Cinsiyet		Yeterince Taze Meyve-Sebze Tüketimi		
		Evet	Hayır	Toplam
Erkek	Frekans (N)	188	294	482
	Yüzde(%)	39.0	61.0	100.0
Kadın	Frekans (N)	259	241	500
	Yüzde(%)	51.8	48.2	100.0
Toplam	Frekans (N)	447	535	982
	Yüzde(%)	45.5	54.5	100.0

P=0,000

Tablo 4.47’de katılımcıların “yeterince taze sebze-meyve tükettiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcıların %39.0’u ve kadın katılımcıların %51.8’si evet cevabını vermiştir. Kadın ve erkek katılımcıların yeterince sebze-meyve tükettiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.48. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yeterince Taze Meyve-Sebze Tükettiğinizi Düşünüyor Musunuz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Yaş		Yeterince Taze Meyve-Sebze Tüketimi		
		Evet	Hayır	Toplam
20 yaş altı	Frekans (N)	36	34	70
	Yüzde(%)	51.4	48.6	100.0
20-30 yaş	Frekans (N)	228	224	452
	Yüzde(%)	50.4	49.6	100.0
30-45 yaş	Frekans (N)	118	165	283
	Yüzde(%)	41.7	58.3	100.0
45-55 yaş	Frekans (N)	34	56	90
	Yüzde(%)	37.8	62.2	100.0
55 yaş üstü	Frekans (N)	31	56	87
	Yüzde(%)	35.6	64.4	100.0
Toplam	Frekans (N)	447	535	982
	Yüzde(%)	45.5	54.5	100.0

Tablo 4.48’de katılımcıların “yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %58.3’ü hayır, 45-55 yaş arası katılımcıların %62.2’si hayır ve 55 yaş üstü katılımcıların %64.4’ü hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.49. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yeterince Taze Meyve-Sebze Tükettiğinizi Düşünüyor Musunuz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Medeni Durum		Yeterince Taze Meyve-Sebze Tüketimi		
		Evet	Hayır	Toplam
Evli	Frekans (N)	428	119	547
	Yüzde(%)	78.2	21.8	100.0
Bekâr	Frekans (N)	196	239	435
	Yüzde(%)	45.1	54.9	100.0
Toplam	Frekans (N)	624	358	982
	Yüzde(%)	63.5	36.5	100.0

P=0,122

Tablo 4.49’da katılımcıların “yeterince sebze-meyve tükettiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre evli katılımcıların %78.2’si ve bekâr katılımcıların %45.1’i evet demiştir. Evli ve bekâr katılımcıların yeterince sebze-meyve tükettiğinizi düşünüyor musunuz sorusuna verdikleri cevaplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.50. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yeterince Taze Meyve-Sebze Tükettiğinizi Düşünüyor Musunuz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Gelir		Yeterince Taze Meyve-Sebze Tüketimi		
		Evet	Hayır	Toplam
0-1000₺	Frekans (N)	33	46	79
	Yüzde(%)	41.8	58.2	100.0
1000-2000₺	Frekans (N)	73	112	185
	Yüzde(%)	39.5	60.5	100.0
2000-3000₺	Frekans (N)	170	224	394
	Yüzde(%)	43.1	56.9	100.0
3000-4000₺	Frekans (N)	116	101	217
	Yüzde(%)	53.5	46.5	100.0
>4000₺	Frekans (N)	55	52	107
	Yüzde(%)	51.4	48.6	100.0
Toplam	Frekans (N)	447	535	982
	Yüzde(%)	45.5	54.5	100.0

Tablo 4.50’de katılımcıların “yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %58.2’si, 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %60.5’i, 2000-

3000₺ gelirli katılımcıların %56.9'u, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %46.5'i hayır cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.51. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Yeterince Taze Meyve-Sebze Tükettiğinizi Düşünüyor Musunuz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Öğrenim Durumu		Yeterince Taze Meyve-Sebze Tüketimi		
		Evet	Hayır	Toplam
Okur-yazar değil	Frekans (N)	6	35	41
	Yüzde(%)	14.6	85.4	100.0
İlkokul	Frekans (N)	33	67	100
	Yüzde(%)	33.0	67.0	100.0
Ortaokul	Frekans (N)	75	76	151
	Yüzde(%)	49.7	50.3	100.0
Lise	Frekans (N)	94	123	217
	Yüzde(%)	43.3	56.7	100.0
Üniversite	Frekans (N)	222	214	436
	Yüzde(%)	50.9	49.1	100.0
Lisansüstü	Frekans (N)	17	20	37
	Yüzde(%)	45.9	54.1	100.0
Toplam	Frekans (N)	447	535	982
	Yüzde(%)	45.5	54.5	100.0

Tablo 4.51’de katılımcıların “yeterince taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre okur-yazar olmayan katılımcıların %85.4’ü ve İlkokul mezunu katılımcıların %67.0’si hayır, ortaokul mezunu katılımcıların %49.7’si, lise mezunu katılımcıların %43.3’ü, üniversite mezunu katılımcıların %50.9’u ve lisansüstü eğitim gören katılımcıların %45.9’u evet cevaplarını vermiştir.

Tablo 4.52. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Besin Alım Veya Tüketiminde Nelere Dikkat Edersiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans(n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Besin Alım veya Tüketimi				
Besin alım veya tüketiminde nelere dikkat edersiniz?		Evet		Hayır		P
		N	%	N	%	
Ekonomik olmasına	Erkek	407	84.4	75	15.6	0,000
	Kadın	356	71.2	144	28.8	
Düşük kalorili olmasına	Erkek	180	37.3	302	62.7	0,883
	Kadın	189	37.8	311	62.2	
Ürünün rengine	Erkek	300	62.2	182	37.8	0,122
	Kadın	287	57.4	213	42.6	
Ürünün lezzetine	Erkek	335	69.5	147	30.5	0,088
	Kadın	372	74.4	128	25.6	
Katkı maddesi içerip içermediğine	Erkek	200	41.5	282	58.5	0,155
	Kadın	230	46.0	270	54.0	
Satıcının tanıdık olmasına	Erkek	272	56.4	210	43.6	0,000
	Kadın	214	42.8	286	57.2	
Ürünün markasına	Erkek	338	70.1	144	29.9	0,459
	Kadın	339	67.9	160	32.1	

Tablo 4.52’de katılımcıların “besin alım ve tüketiminde nelere dikkat edersiniz” sorusuna verdikleri cevaplar görülmektedir. Buna göre ekonomik olmasına dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %84.4 iken kadınların oranı %71.2’dir. Kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel açıdan ortalamalar önemli derecede farklılaşmaktadır ($p<0,05$).

Ürün alım ve tüketiminde, düşük kalorili olmasına dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %37.3 iken kadınların oranı %37.8 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak erkek ve kadınların besin alım ve tüketiminde, ürünün düşük kalorili olmasına dikkat etme arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Ürünün rengine dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %62.2 iken bu oran, kadınlarda %57.4'tür. Cinsiyet bakımından besin alım ve tüketiminde, ürünün rengine dikkat etme arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Ürünün lezzetine dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %69.5 iken bu oran, kadınlarda %74.4'tür. Erkek ve kadınların besin alım ve tüketiminde, ürünün lezzetine dikkat etme arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Ürün alırken katkı maddesi içerip içermediğine dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %41.5 iken bu oran, kadınlarda %46.0'dır. Erkek ve kadınların besin alım ve tüketiminde, katkı maddesi içerip içermediğine dikkat etme arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Ürün alırken satıcının tanıdık olmasına dikkat ederim diyen erkeklerin oranı 56.4 iken bu oran, kadınlarda %42.8'dir. Erkek ve kadınların besin alım ve tüketiminde, satıcının tanıdık olmasına dikkat etme arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Besin alım ve tüketiminde ürünün markasına evet dikkat ederim diyen erkeklerin oranı %70.1 iken, hayır dikkat etmem diyenlerin oranı %29.9'dur. Kadınlarda bu oranlar sırasıyla %67.9 ve %32.1'dir. Ankete katılan erkek ve kadınlar açısından besin alım ve tüketiminde ürünün markasına dikkat etme arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.53. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Süt ve Süt Ürünlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Süt	Erkek	109	22.6	124	25.7	185	38.4	64	13.3	0,000
	Kadın	67	13.4	125	25.0	204	40.8	104	20.8	
Peynir	Erkek	3	0.6	24	5.0	83	17.2	372	77.2	0,656
	Kadın	1	0.2	29	5.8	76	15.2	394	78.8	
Yoğurt	Erkek	26	5.4	88	18.3	281	58.3	87	18.0	0,004
	Kadın	7	1.4	86	17.2	296	59.2	111	22.2	
Dondurma	Erkek	153	31.7	237	49.2	82	17.0	10	2.1	0,000
	Kadın	108	21.6	210	42.0	160	32.0	22	4.4	

Tablo 4.53’te katılımcıların “süt ve süt ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcılardan hiç süt tüketmeyenlerin oranı %22.6 iken her gün tüketenlerin oranı %13.3 olarak bulunmuştur. Kadınların %13.4’ü hiç süt tüketmezken, %40.8’i haftada 2-3 kez süt tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkek katılımcıların süt tüketimi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Her gün peynir tüketen erkek ve kadın katılımcıların oranı sırasıyla %77.2 ve %78.8 olarak bulunmuştur. Peynir tüketimi cinsiyete göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez yoğurt tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %58.3 ve %59.2 olarak bulunmuştur. Ayda 1 kez yoğurt tüketen erkeklerin oranı %18.3 iken bu oran kadınlarda %17.2 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak yoğurt tüketiminin cinsiyetlere göre farklılaştığı gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez dondurma tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %17.0 ve %32.0 olarak bulunmuştur. Ayda 1 kez tüketen erkeklerin oranı %49.2 iken bu oran kadınlarda %42.0’dır. İstatistiksel olarak dondurma tüketiminin cinsiyetlere göre farklılaştığı gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.54. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Süt ve Süt Ürünlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Süt	20 yaş altı	12	17.1	19	27.1	19	27.1	20	28.6
	20-30 yaş	80	17.7	105	23.2	181	40.0	86	19.0
	30-45 yaş	49	17.3	85	30.0	113	39.9	36	12.7
	45-55 yaş	21	23.3	20	22.2	35	38.9	14	15.6
	55 yaş üstü	14	16.1	20	23.0	41	47.1	12	13.8
Peynir	20 yaş altı	2	2.9	2	2.9	15	21.4	51	72.9
	20-30 yaş	2	0.4	27	6.0	67	14.8	356	78.8
	30-45 yaş	0	0.0	21	7.4	59	20.8	203	71.7
	45-55 yaş	0	0.0	3	3.3	8	8.9	79	87.8
	55 yaş üstü	0	0.0	0	0.0	10	11.5	77	88.5
Yoğurt	20 yaş altı	5	7.1	21	30.0	25	35.7	19	27.1
	20-30 yaş	10	2.2	93	20.6	261	57.7	88	19.5
	30-45 yaş	13	4.6	41	14.5	172	60.8	57	20.1
	45-55 yaş	0	0.0	9	10.0	70	77.8	11	12.2
	55 yaş üstü	5	5.7	10	11.5	49	56.3	23	26.4
Dondurma	20 yaş altı	5	7.1	22	31.4	35	50.0	8	11.4
	20-30 yaş	86	19.0	196	43.4	153	33.8	17	3.8
	30-45 yaş	99	35.0	139	49.1	39	13.8	6	2.1
	45-55 yaş	32	35.6	52	57.8	5	5.6	1	1.1
	55 yaş üstü	39	44.8	38	43.7	10	11.5	0	0.0

Tablo 4.54’te katılımcıların “süt ve süt ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %30.0’u ayda 1 kez, 55 yaş üstü katılımcılardan haftada 2-3 kez süt tüketenlerin oranı %47.1 bulunmuştur.

20-30 yaş arası katılımcıların %78.8’i her gün peynir tüketirken, 45-55 yaş arası katılımcıların %8.9’unun haftada 2-3 kez peynir tükettiği bulunmuştur.

20 yaş altı katılımcıların %35.7’si haftada 2-3 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %26.4’ünün her gün yoğurt tükettiği bulunmuştur.

30-45 yaş arası katılımcıların %49.1’i ayda 1 kez, 45-55 yaş arası katılımcıların %57.8’inin ayda 1 kez dondurma tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.55. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Süt ve Süt Ürünlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Süt	Evli	90	16.5	148	27.1	219	40.0	90	16.5	0,833
	Bekâr	86	19.8	101	23.2	170	39.1	78	17.9	
Peynir	Evli	0	0.0	32	5.9	86	15.7	429	78.4	0,634
	Bekâr	4	0.9	21	4.8	73	16.8	337	77.5	
Yoğurt	Evli	21	3.8	80	14.6	332	60.7	114	20.8	0,167
	Bekâr	12	2.8	94	21.6	245	56.3	84	19.3	
Dondurma	Evli	188	34.4	273	49.9	72	13.2	14	2.6	0,000
	Bekâr	73	16.8	174	40.0	170	39.1	18	4.1	

Tablo 4.55’te katılımcıların “süt ve süt ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre haftada 2-3 kez süt tüketen evlilerin oranı %40.0 iken bu oran bekârlarda %39.1’dir. Evli ve bekâr katılımcıların süt tüketimi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Her gün peynir tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranı sırasıyla %78.4 ve %77.5 olarak bulunmuştur. Peynir tüketimi ile medeni durum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez yoğurt tüketen evli ve bekâr katılımcı oranları sırasıyla %60.7 ve %56.3 olarak bulunmuştur. Her gün yoğurt tüketen evlilerin oranı %20.8 iken bu oran bekârlarda %19.3 olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak yoğurt tüketimi ile medeni durum arasında farklılık gözlemlenmemiştir ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez dondurma tüketen evli ve bekâr yüzdeleri sırasıyla %13.2 ve %39.1 bulunmuştur. Ayda 1 kez tüketen evlilerin oranı %49.9 iken bu oran bekârlarda %40.0’tır. İstatistiksel olarak dondurma tüketimi ile medeni durum arasında önemli bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.56. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Süt ve Süt Ürünlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Süt	0-1000₺	17	21.5	33	41.8	21	26.6	8	10.1
	1000-2000₺	49	26.5	38	20.5	73	39.5	25	13.5
	2000-3000₺	61	15.5	115	29.2	154	39.1	64	16.2
	3000-4000₺	36	16.6	39	18.0	92	42.4	50	23.0
	4000<₺	13	12.1	24	22.4	49	45.8	21	19.6
Peynir	0-1000 ₺	0	0.0	11	13.9	16	20.3	52	65.8
	1000-2000 ₺	0	0.0	6	3.2	29	15.7	150	81.1
	2000-3000 ₺	4	1.0	24	6.1	66	16.8	300	76.1
	3000-4000₺	0	0.0	10	4.6	32	14.7	175	80.6
	4000<₺	0	0.0	2	1.9	16	15.0	89	83.2
Yoğurt	0-1000₺	9	11.4	12	15.2	46	58.2	12	15.2
	1000-2000₺	11	5.9	47	25.4	92	49.7	35	18.9
	2000-3000₺	7	1.8	84	21.3	233	59.1	70	17.8
	3000-4000₺	6	2.8	30	13.8	126	58.1	55	25.3
	4000<₺	0	0.0	1	0.9	80	74.8	26	24.3
Dondurma	0-1000₺	24	30.4	28	35.4	27	34.2	0	0.0
	1000-2000₺	47	25.4	81	43.8	50	27.0	7	3.8
	2000-3000₺	126	32.0	176	44.7	78	19.8	14	3.6
	3000-4000₺	43	19.8	111	51.2	55	25.3	8	3.7
	4000<₺	21	19.6	51	47.7	32	29.9	3	2.8

Tablo 4.56’da katılımcıların “süt ve süt ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %41.8’i ayda 1 kez ve >4000₺ gelirli katılımcılardan haftada 2-3 kez süt tüketenlerin oranı %45.8 bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %81.1’i her gün peynir tüketirken, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %16.8’inin haftada 2-3 kez peynir tükettiği bulunmuştur.

3000-4000₺ gelirli katılımcıların %58.1’i haftada 2-3 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %24.3’ünün her gün yoğurt tükettiği bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %43.8’i ayda 1 kez, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %51.2’sinin ayda 1 kez dondurma tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.57. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Süt ve Süt Ürünlerini Ne Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Süt	Okur-yazar değil	17	41.5	7	17.1	15	36.6	2	4.9
	İlkokul	28	28.0	29	29.0	32	32.0	11	11.0
	Ortaokul	14	9.3	32	21.2	72	47.7	33	21.9
	Lise	45	20.7	55	25.3	79	36.4	38	17.5
	Üniversite	66	15.1	117	26.8	179	41.1	74	17.0
	Lisansüstü	6	16.2	9	24.3	12	32.4	10	27.0
Peynir	Okur-yazar değil	0	0.0	2	4.9	6	14.6	33	80.5
	İlkokul	0	0.0	3	3.0	13	13.0	84	84.0
	Ortaokul	0	0.0	14	9.3	21	13.9	116	76.8
	Lise	1	0.5	20	9.2	39	18.0	157	72.4
	Üniversite	2	0.5	11	2.5	78	17.9	345	79.1
	Lisansüstü	1	2.7	3	8.1	2	5.4	31	83.8
Yoğurt	Okur-yazar değil	8	19.5	4	9.8	25	61.0	4	9.8
	İlkokul	5	5.0	20	20.0	54	54.0	21	21.0
	Ortaokul	3	2.0	27	17.9	95	62.9	26	17.2
	Lise	5	2.3	46	21.2	118	54.4	48	22.1
	Üniversite	6	1.4	74	17.0	265	60.8	91	20.9
	Lisansüstü	6	16.2	3	8.1	20	54.1	8	21.6
Dondurma	Okur-yazar değil	28	68.3	9	22.0	2	4.9	2	4.9
	İlkokul	51	51.0	28	28.0	16	16.0	5	5.0
	Ortaokul	46	30.5	85	56.3	19	12.6	1	0.7
	Lise	39	18.0	105	48.4	67	30.9	6	2.8
	Üniversite	96	22.0	195	44.7	131	30.0	14	3.2
	Lisansüstü	1	2.7	25	67.6	7	18.9	4	10.8

Tablo 4.57’de katılımcıların “süt ve süt ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre ortaokul mezunu katılımcıların %21.9’u her gün ve lise mezunu katılımcılardan haftada 2-3 kez süt tüketenlerin oranı %36.4 bulunmuştur.

Okur-yazar olmayan katılımcıların %43.9’u her gün, lisansüstü eğitimli katılımcıların %43.2’sinin her gün peynir tükettiği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %62.9’u haftada 2-3 kez, üniversite mezunu katılımcıların %17.0’sinin ayda 1 kez yoğurt tükettiği bulunmuştur.

Lisansüstü eğitimli katılımcıların %67.6’sı ayda 1 kez ve ilkokul mezunu katılımcıların %16.0’sinin haftada 2-3 kez dondurma tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.58. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Et ve Et Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Et	Erkek	5	1.0	157	32.6	212	44.0	108	22.4	0,651
	Kadın	16	3.2	135	27.0	232	46.4	117	23.4	
Et Ürünleri (Sucuk, Salam)	Erkek	85	17.6	170	35.3	185	38.4	42	8.7	0,002
	Kadın	47	9.4	170	34.0	246	49.2	37	7.4	
Sakatat	Erkek	149	30.9	170	35.3	130	27.0	33	6.8	0,001
	Kadın	197	39.4	165	33.0	126	25.2	12	2.4	
Tavuk	Erkek	16	3.3	93	19.3	240	49.8	133	27.6	0,585
	Kadın	9	1.8	80	16.1	290	58.2	119	23.9	
Balık	Erkek	110	22.8	243	50.4	116	24.1	13	2.7	0,431
	Kadın	103	20.6	287	57.4	102	20.4	8	1.6	

Tablo 4.58’de katılımcıların “et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcılardan hiç et tüketmeyenlerin oranı %1.0 iken haftada 2-3 kez et tüketenlerin oranı %44.0 olarak bulunmuştur. Kadınların %27.0’sinin ayda 1 kez ve %46.4’ünün haftada 2-3 kez et tükettiğini bulunmuştur. Cinsiyet ile et tüketimi arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tüketen erkeklerin oranı %38.4 iken, kadınlarda bu oran %49.2 bulunmuştur. Her gün bu ürünleri tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %8.7 ve %7.4 bulunmuştur. Cinsiyet ile sucuk, salam ve sosis gibi et ürünleri tüketimi arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Her gün sakatat tüketen erkeklerin oranı %6.8 iken kadınlarda bu oran %2.4 bulunmuştur. Ayda 1 kez tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %35.3 ve %33.0 bulunmuştur. Cinsiyet ile sakatat gibi et ürünleri tüketimi arasında istatistiksel olarak bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez ve her gün tavuk tüketen erkeklerin oranı sırasıyla %49.8 ve %27.6 iken bu oranlar kadınlarda %58.2 ve %23.9 bulunmuştur. Cinsiyet ile tavuk eti tüketimi arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez balık tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %24.1 ve %20.4 olarak bulunmuştur. Cinsiyet ile balık tüketimi arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.59. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Et ve Et Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Et	20 yaş altı	1	1.4	20	28.6	37	52.9	12	17.1
	20-30 yaş	15	3.3	130	28.8	199	44.0	108	23.9
	30-45 yaş	0	0.0	85	30.0	126	44.5	72	25.4
	45-55 yaş	0	0.0	26	28.9	46	51.1	18	20.0
	55 yaş üstü	5	5.7	31	35.6	36	41.4	15	17.2
Et Ürünleri (Sucuk, Salam)	20 yaş altı	4	5.7	16	22.9	41	58.6	9	12.9
	20-30 yaş	53	11.7	149	33.0	211	46.7	39	8.6
	30-45 yaş	37	13.1	124	43.8	96	33.9	26	9.2
	45-55 yaş	16	17.8	25	27.8	44	48.9	5	5.6
	55 yaş üstü	22	25.3	26	29.9	39	44.8	0	0.0
Sakatlat	20 yaş altı	43	61.4	15	21.4	9	12.9	3	4.3
	20-30 yaş	180	39.8	139	30.8	114	25.2	19	4.2
	30-45 yaş	84	29.7	99	35.0	83	29.3	17	6.0
	45-55 yaş	22	24.4	34	37.8	33	36.7	1	1.1
	55 yaş üstü	17	19.5	48	55.2	17	19.5	5	5.7
Tavuk	20 yaş altı	0	0.0	4	5.7	43	61.4	23	32.9
	20-30 yaş	8	1.8	64	14.2	225	49.8	155	34.3
	30-45 yaş	6	2.1	66	23.3	158	55.8	53	18.7
	45-55 yaş	1	1.1	28	31.1	46	51.1	15	16.7
	55 yaş üstü	10	11.8	11	12.9	58	68.2	6	7.1
Balık	20 yaş altı	14	20.0	41	58.6	10	14.3	5	7.1
	20-30 yaş	99	21.9	240	53.1	108	23.9	5	1.1
	30-45 yaş	50	17.7	158	55.8	70	24.7	5	1.8
	45-55 yaş	26	28.9	49	54.4	11	12.2	4	4.4
	55 yaş üstü	24	27.6	42	48.3	19	21.8	2	2.3

Tablo 4.59’da katılımcıların “et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %30.0’unun ayda 1 kez ve 55 yaş üstü katılımcıların %41.4’ünün haftada 2-3 kez et tükettiği bulunmuştur.

20-30 yaş arası katılımcıların %8.6’sı her gün, 45-55 yaş arası katılımcıların %48.9’unun haftada 2-3 kez et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tükettiği bulunmuştur.

20 yaş altı katılımcıların %12.9'u haftada 2-3 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %5.7'sinin her gün sakatat tükettiği bulunmuştur.

30-45 yaş arası katılımcıların %23.3'ü ayda 1 kez, 45-55 yaş arası katılımcıların %51.1'nin haftada 2-3 kez tavuk tükettiği bulunmuştur.

45-55 yaş arası katılımcıların %54.4'ü ayda 1 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %21.8'inin haftada 2-3 kez balık tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.60. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Et ve Et Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Et	Evli	7	1.3	152	27.8	258	47.2	130	23.8	0,040
	Bekâr	14	3.2	140	32.2	186	42.8	95	21.8	
Et Ürünleri (Sucuk, Salam)	Evli	83	15.2	212	38.8	205	37.5	47	8.6	0,003
	Bekâr	49	11.3	128	29.4	226	52.0	32	7.4	
Sakatat	Evli	145	26.5	212	38.8	159	29.1	31	5.7	0,000
	Bekâr	201	46.2	123	28.3	97	22.3	14	3.2	
Tavuk	Evli	22	4.0	111	20.4	297	54.5	115	21.1	0,000
	Bekâr	3	0.7	62	14.3	233	53.6	137	31.5	
Balık	Evli	98	17.9	299	54.7	138	25.2	12	2.2	0,001
	Bekâr	115	26.4	231	53.1	80	18.4	9	2.1	

Tablo 4.60'ta katılımcıların “et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre haftada 2-3 kez et tüketen evlilerin oranı %47.2 iken bu oran bekârlarda %42,8'dir. Evli ve bekâr katılımcılar arasında et tüketimi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Her gün et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranı sırasıyla %8.6 ve %7.4 bulunmuştur. Et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tüketimi ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez sakatat tüketen evli ve bekâr katılımcı oranları sırasıyla %29.1 ve %22.3 olarak bulunmuştur. Hiç sakatat tüketmeyen evlilerin oranı %26.5 iken bu

oran bekârlarda %46.2'dir. İstatistiksel olarak sakatat tüketimi ile medeni durum arasında farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez **tavuk** tüketen evli ve bekâr yüzdeleri sırasıyla %54.5 ve %53.6 bulunmuştur. Ayda 1 kez tüketen evlilerin oranı %20.4 iken bu oran bekârlarda %14.3'tür. İstatistiksel olarak tavuk tüketimi ile medeni durum arasında önemli bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Her gün balık tüketen evli ve bekar katılımcıların oranı sırasıyla %2.2 ve %2.1 bulunmuştur. Balık tüketimi ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.61. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Et ve Et Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Besin Grupları		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Et	0-1000 ₺	1	1.3	46	58.2	19	24.1	13	16.5
	1000-2000 ₺	15	8.1	84	45.4	66	35.7	20	10.8
	2000-3000 ₺	3	0.8	98	24.9	200	50.8	93	23.6
	3000-4000 ₺	0	0.0	48	22.1	120	55.3	49	22.6
	4000< ₺	2	1.9	16	15.0	39	36.4	50	46.7
Et Ürünleri (Sucuk, Salam)	0-1000 ₺	17	21.5	28	35.4	29	36.7	5	6.3
	1000-2000 ₺	37	20.0	58	31.4	84	45.4	6	3.2
	2000-3000 ₺	43	10.9	145	36.8	173	43.9	33	8.4
	3000-4000 ₺	28	12.9	74	34.1	87	40.1	28	12.9
	4000< ₺	7	6.5	35	32.7	58	54.2	7	6.5
Sakatat	0-1000 ₺	24	30.4	26	32.9	20	25.3	9	11.4
	1000-2000 ₺	90	48.6	60	32.4	34	18.4	1	0.5
	2000-3000 ₺	118	29.9	142	36.0	114	28.9	20	5.1
	3000-4000 ₺	72	33.2	76	35.0	58	26.7	11	5.1
	4000< ₺	42	39.3	31	29.0	30	28.0	4	3.7
Tavuk	0-1000 ₺	4	5.1	21	26.6	19	24.1	35	44.3
	1000-2000 ₺	11	5.9	27	14.6	104	56.2	43	23.2
	2000-3000 ₺	5	1.3	64	16.3	222	56.6	101	25.8
	3000-4000 ₺	4	1.8	33	15.2	125	57.6	55	25.3
	4000< ₺	1	0.9	28	26.2	60	56.1	18	16.8
Balık	0-1000 ₺	23	29.1	33	41.8	23	29.1	0	0.0
	1000-2000 ₺	58	31.4	93	50.3	34	18.4	0	0.0
	2000-3000 ₺	71	18.0	230	58.4	83	21.1	10	2.5
	3000-4000 ₺	43	19.8	122	56.2	46	21.2	6	2.8
	4000< ₺	18	16.8	52	48.6	32	29.9	5	4.7

Tablo 4.61’de katılımcıların “et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 1000-2000₺ gelirli katılımcıların

%3.2'si her gün, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %43.9'u haftada 2-3 kez et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tükettiği bulunmuştur.

3000-4000₺ gelirli katılımcıların %26.7'si haftada 2-3 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %3.7'sinin her gün sakatat tükettiği bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %14.6'sı ayda 1 kez, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %57.6'sının haftada 2-3 kez tavuk tükettiği bulunmuştur.

2000-3000₺ gelirli katılımcıların %58.4'ü ayda 1 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %29.9'unun haftada 2-3 kez balık tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.62. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre 'Et ve Et Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?' Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Besin Grupları		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Et	Okur-yazar değil	0	0.0	32	78.0	7	17.1	2	4.9
	İlkokul	5	5.0	30	30.0	51	51.0	14	14.0
	Ortaokul	3	2.0	32	21.2	82	54.3	34	22.5
	Lise	2	0.9	71	32.7	88	40.6	56	25.8
	Üniversite	10	2.3	122	28.0	195	44.7	109	25.0
	Lisansüstü	1	2.7	5	13.5	21	56.8	10	27.0
Et Ürünleri (Sucuk, Salam)	Okur-yazar değil	18	43.9	14	34.1	9	22.0	0	0.0
	İlkokul	21	21.0	29	29.0	43	43.0	7	7.0
	Ortaokul	18	11.9	46	30.5	77	51.0	10	6.6
	Lise	27	12.4	70	32.3	102	47.0	18	8.3
	Üniversite	41	9.4	174	39.9	179	41.1	42	9.6
	Lisansüstü	7	18.9	7	18.9	21	56.8	2	5.4
Sakatat	Okur-yazar değil	17	41.5	7	17.1	13	31.7	4	9.8
	İlkokul	30	30.0	36	36.0	24	24.0	10	10.0
	Ortaokul	35	23.2	74	49.0	38	25.2	4	2.6
	Lise	78	35.9	76	35.0	49	22.6	14	6.5
	Üniversite	178	40.8	132	30.3	113	25.9	13	3.0
	Lisansüstü	8	21.6	10	27.0	19	51.4	0	0.0
Tavuk	Okur-yazar değil	15	36.6	6	14.6	12	29.3	8	19.5
	İlkokul	0	0.0	25	25.0	53	53.0	22	22.0
	Ortaokul	3	2.0	17	11.4	98	65.8	31	20.8
	Lise	1	0.5	23	10.6	124	57.1	69	31.8
	Üniversite	6	1.4	94	21.6	222	50.9	114	26.1
	Lisansüstü	0	0.0	8	21.6	21	56.8	8	21.6
Balık	Okur-yazar değil	20	48.8	15	36.6	2	4.9	4	9.8
	İlkokul	36	36.0	46	46.0	17	17.0	1	1.0
	Ortaokul	18	11.9	88	58.3	40	26.5	5	3.3
	Lise	53	24.4	113	52.1	49	22.6	2	0.9
	Üniversite	84	19.3	250	57.3	93	21.3	9	2.1
	Lisansüstü	2	5.4	18	48.6	17	45.9	0	0.0

Tablo 4.62’de katılımcıların “et ve et ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre ortaokul mezunu katılımcıların %22.5’inin her gün ve lise mezunu katılımcıların %40.6’sının haftada 2-3 kez et tükettiği bulunmuştur.

Okur-yazar olmayan katılımcıların %34.1’i ayda 1 kez, lisansüstü eğitilmiş katılımcıların %5.4’ünün her gün et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. tükettiği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %25.2’si haftada 2-3 kez, üniversite mezunu katılımcıların %40.8’inin hiç sakatat tüketmediği bulunmuştur.

Lisansüstü eğitilmiş katılımcıların %58.8’i haftada 2-3 kez, İlkokul mezunu katılımcıların %25.0’inin ayda 1 kez tavuk tükettiği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %58.3’ü ayda 1 kez, lisansüstü eğitilmiş katılımcıların %45.9’unun haftada 2-3 kez balık tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.63. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Ekmek ve Tahıl Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Beyaz ekmek	Erkek	2	0.4	14	2.9	73	15.1	393	81.5	0,000
	Kadın	16	3.2	41	8.2	94	18,8	349	69.8	
Kepekli ekmek	Erkek	291	60.4	140	29.0	39	8.1	12	2.5	0,001
	Kadın	258	51.6	148	29.6	80	16.0	14	2.8	
Bulgur	Erkek	33	6.8	122	25.3	288	59.8	39	8.1	0,493
	Kadın	41	8.2	122	24.4	271	54.2	66	13.2	
Pirinç	Erkek	11	2.3	104	21.6	273	56.6	94	19.5	0,859
	Kadın	6	1.2	103	20.6	313	62.6	78	15.6	
Makarna	Erkek	22	4.6	98	20.3	264	54.8	98	20.3	0,010
	Kadın	7	1.4	98	19.6	268	53.6	127	25.4	

Tablo 4.63’te katılımcıların “ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcılardan hiç beyaz ekmek tüketmeyenlerin oranı %0.4 iken, her gün tüketenlerin oranı %81.5 olarak bulunmuştur. Kadınların %3.2’sinin hiç beyaz ekmek tüketmediği,

%69.8'i her gün tükettiği tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin beyaz ekmek tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Kepekli ekmeği hiç tüketmeyen erkeklerin oranı %60.4 iken kadınların oranı %51.6 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin kepekli ekmek tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Bulguru haftada 2-3 kez tüketen erkeklerin oranı %59.8 iken bu oran kadınlarda %54.2 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin bulgur tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Ayda 1 kez pirinç tüketen erkeklerin oranı %21.6 iken, bu oran kadınlarda %20.6 olarak bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin pirinç tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.64. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Ekmek ve Tahıl Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Beyaz ekmek	20 yaş altı	0	0.0	8	11.4	7	10.0	55	78.6
	20-30 yaş	15	3.3	20	4.4	82	18.1	335	74.1
	30-45 yaş	3	1.1	24	8.5	49	17.3	207	73.1
	45-55 yaş	0	0.0	3	3.3	13	14.4	74	82.2
	55 yaş üstü	0	0.0	0	0.0	16	18.4	71	81.6
Kepekli ekmek	20 yaş altı	32	45.7	15	21.4	16	22.9	7	10.0
	20-30 yaş	232	51.3	151	33.4	56	12.4	13	2.9
	30-45 yaş	164	58.0	83	29.3	34	12.0	2	0.7
	45-55 yaş	56	62.2	19	21.1	13	14.4	2	2.2
	55 yaş üstü	65	74.7	20	23.0	0	0.0	2	2.3
Bulgur	20 yaş altı	2	2.9	25	35.7	33	47.1	10	14.3
	20-30 yaş	51	11.3	116	25.7	234	51.8	51	11.3
	30-45 yaş	12	4.2	60	21.2	191	67.5	20	7.1
	45-55 yaş	1	1.1	26	28.9	51	56.7	12	13.3
	55 yaş üstü	8	9.2	17	19.5	50	57.5	12	13.8
Pirinç	20 yaş altı	0	0.0	15	21.4	43	61.4	12	17.1
	20-30 yaş	8	1.8	78	17.3	288	63.7	78	17.3
	30-45 yaş	5	1.8	62	21.9	158	55.8	58	20.5
	45-55 yaş	0	0.0	26	28.9	52	57.8	12	13.3
	55 yaş üstü	4	4.6	26	29.9	45	51.7	12	13.8
Makarna	20 yaş altı	5	7.1	15	21.4	37	52.9	13	18.6
	20-30 yaş	12	2.7	71	15.7	239	52.9	130	28.8
	30-45 yaş	8	2.8	57	20.1	164	58.0	54	19.1
	45-55 yaş	0	0.0	34	37.8	44	48.9	12	13.3
	55 yaş üstü	4	4.6	19	21.8	48	55.2	16	18.4

Tablo 4.64'te katılımcıların ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %8.5'i ayda 1 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %18.4'ünün haftada 2-3 kez beyaz ekmek bulunmuştur.

20-30 yaş arası katılımcıların %2.9'u her gün, 45-55 yaş arası katılımcıların %14.4'ünün haftada 2-3 kez kepekli ekmek tükettiği bulunmuştur.

20 yaş altı katılımcıların %47.1'i haftada 2-3 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %13.8'inin her gün bulgur tükettiği bulunmuştur.

30-45 yaş arası katılımcıların %21.9'u ayda 1 kez, 45-55 yaş arası katılımcıların %57.8'inin haftada 2-3 kez pirinç tükettiği bulunmuştur.

45-55 yaş arası katılımcıların %37.8'i ayda 1 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %55.2'sinin haftada 2-3 kez makarna tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.65. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre 'Ekmek ve Tahıl Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?' Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Beyaz ekmek	Evli	0	0.0	22	4.0	101	18.5	424	77.5	0,028
	Bekâr	18	4.1	33	7.6	66	15.2	318	73.1	
Kepekli ekmek	Evli	339	62.0	155	28.3	47	8.6	6	1.1	0,000
	Bekâr	210	48.3	133	30.6	72	16.6	20	4.6	
Bulgur	Evli	24	4.4	129	23.6	337	61.6	57	10.4	0,001
	Bekâr	50	11.5	115	26.4	222	51.0	48	11.0	
Pirinç	Evli	11	2.0	113	20.7	327	59.8	96	17.6	0,957
	Bekâr	6	1.4	94	21.6	259	59.5	76	17.5	
Makarna	Evli	12	2.2	115	21.0	307	56.1	113	20.7	0,392
	Bekâr	17	3.9	81	18.6	225	51.7	112	25.7	

Tablo 4.65'te katılımcıların "ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz" sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre haftada 2-3 kez beyaz ekmek tüketen evlilerin oranı %18.5 iken bu oran bekârlarda %15.2'dir. Evli ve bekâr katılımcıların beyaz ekmek tüketimi bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez bulgur tüketen evli ve bekâr katılımcı oranları sırasıyla %61.6 ve %51.0 olarak bulunmuştur. Hiç bulgur tüketmeyen evlilerin oranı %4.4 iken bu oran bekârlarda %11.5'tir. İstatistiksel olarak bulgur tüketimi ile medeni durum arasında farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Ayda 1 kez pirinç tüketen evli ve bekâr yüzdeleri sırasıyla %20.7 ve %21.6 bulunmuştur. Haftada 2-3 kez tüketen evlilerin oranı %59.8 iken bu oran bekârlarda %59.5'tir. İstatistiksel olarak pirinç tüketimi ile medeni durum arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Her gün makarna tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranı sırasıyla %20.7 ve %25.7 bulunmuştur. Makarna tüketimi ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 66. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Ekmek ve Tahıl Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Beyaz ekmek	0-1000 ₺	4	5.1	5	6.3	13	16.5	57	72.2
	1000-2000 ₺	5	2.7	12	6.5	16	8.6	152	82.2
	2000-3000 ₺	4	1.0	22	5.6	74	18.8	294	74.6
	3000-4000 ₺	2	0.9	14	6.5	31	14.3	170	78.3
	4000< ₺	3	2.8	2	1.9	33	30.8	69	64.5
Kepekli ekmek	0-1000 ₺	36	45.6	26	32.9	15	19.0	2	2.5
	1000-2000 ₺	115	62.2	57	30.8	10	5.4	3	1.6
	2000-3000 ₺	224	56.9	114	28.9	42	10.7	14	3.6
	3000-4000 ₺	121	55.8	65	30.0	29	13.4	2	0.9
	4000< ₺	53	49.5	26	24.3	23	21.5	5	4.7
Bulgur	0-1000 ₺	6	7.6	8	10.1	55	69.6	10	12.7
	1000-2000 ₺	7	3.8	57	30.8	104	56.2	17	9.2
	2000-3000 ₺	24	6.1	95	24.1	225	57.1	50	12.7
	3000-4000 ₺	20	9.2	45	20.7	128	59.0	24	11.1
	4000< ₺	17	15.9	39	36.4	47	43.9	4	3.7
Pirinç	0-1000 ₺	7	8.9	10	12.7	48	60.8	14	17.7
	1000-2000 ₺	7	3.8	46	24.9	100	54.1	32	17.3
	2000-3000 ₺	1	0.3	88	22.3	230	58.4	75	19.0
	3000-4000 ₺	0	0.0	33	15.2	140	64.5	44	20.3
	4000< ₺	2	1.9	30	28.0	68	63.6	7	6.5
Makarna	0-1000 ₺	3	3.8	20	25.3	31	39.2	25	31.6
	1000-2000 ₺	1	0.5	55	29.7	92	49.7	37	20.0
	2000-3000 ₺	11	2.8	44	11.2	237	60.2	102	25.9
	3000-4000 ₺	0	0.0	38	17.5	133	61.3	46	21.2
	4000< ₺	14	13.1	39	36.4	39	36.4	15	14.0

Tablo 4.66’da katılımcıların ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 1000-2000₺ gelirli katılımcıların %1.6’sı her gün, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %10.7’si haftada 2-3 kez kepekli ekmek tükettiği bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %24.9’u ayda 1 kez, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %64.5’inin haftada 2-3 kez pirinç tükettiği bulunmuştur.

2000-3000₺ gelirli katılımcıların %11.2’si ayda 1 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %36.4’ünün haftada 2-3 kez makarna tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.67. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘Ekmek ve Tahıl Ürünlerini Hangi Sıklıkla Tüketirsiniz?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Beyaz ekmek	Okur-yazar değil	0	0.0	2	4.9	7	17.1	32	78.0
	İlkokul	0	0.0	1	1.0	14	14.0	85	85.0
	Ortaokul	1	0.7	1	0.7	29	19.2	120	79.5
	Lise	6	2.8	18	8.3	44	20.3	149	68.7
	Üniversite	9	2.1	32	7.3	68	15.6	327	75.0
	Lisansüstü	2	5.4	1	2.7	5	13.5	29	78.4
Kepekli ekmek	Okur-yazar değil	33	80.5	4	9.8	4	9.8	0	0.0
	İlkokul	71	71.0	19	19.0	8	8.0	2	2.0
	Ortaokul	95	62.9	45	29.8	10	6.6	1	0.7
	Lise	110	50.7	70	32.3	31	14.3	6	2.8
	Üniversite	226	51.8	131	30.0	63	14.4	16	3.7
	Lisansüstü	14	37.8	19	51.4	3	8.1	1	2.7
Bulgur	Okur-yazar değil	0	0.0	6	14.6	31	75.6	4	9.8
	İlkokul	12	12.0	15	15.0	57	57.0	16	16.0
	Ortaokul	6	4.0	31	20.5	95	62.9	19	12.6
	Lise	8	3.7	74	34.1	116	53.5	19	8.8
	Üniversite	44	10.1	102	23.4	246	56.4	44	10.1
	Lisansüstü	4	10.8	16	43.2	14	37.8	3	8.1
Pirinç	Okur-yazar değil	8	19.5	13	31.7	11	26.8	9	22.0
	İlkokul	3	3.0	39	39.0	52	52.0	6	6.0
	Ortaokul	1	0.7	21	13.9	96	63.6	33	21.9
	Lise	2	0.9	49	22.6	136	62.7	30	13.8
	Üniversite	2	0.5	80	18.3	264	60.6	90	20.6
	Lisansüstü	1	2.7	5	13.5	27	73.0	4	10.8
Makarna	Okur-yazar değil	0	0.0	11	26.8	25	61.0	5	12.2
	İlkokul	0	0.0	28	28.0	58	58.0	14	14.0
	Ortaokul	0	0.0	23	15.2	99	65.6	29	19.2
	Lise	12	5.5	57	26.3	110	50.7	38	17.5
	Üniversite	16	3.7	65	14.9	227	52.1	128	29.4
	Lisansüstü	1	2.7	12	32.4	13	35.1	11	29.7

Tablo 4.67’de katılımcıların “ekmek ve tahıl ürünlerini hangi sıklıkla tüketirsiniz” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre ortaokul mezunu katılımcıların %79.5’i her gün ve lise mezunu katılımcıların %20.3’ünün haftada 2-3 kez beyaz ekmek tükettiği tespit edilmiştir.

Üniversite mezunu katılımcıların %14.4’ü haftada 2-3 kez kepekli ekmek tükettiği, okur-yazar olmayan katılımcıların %80.5’inin hiç kepekli ekmek tüketmediği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %62.9’u haftada 2-3 kez, üniversite mezunu katılımcıların %62.9’unun haftada 2-3 kez bulgur tükettiği bulunmuştur.

Lisansüstü eğitilmiş katılımcıların %73.0’ü haftada 2-3 kez, İlkokul mezunu katılımcıların %39.0’unun ayda 1 kez pirinç tükettiği bulunmuştur.

Lise mezunu katılımcıların %26.3’ü ayda 1 kez, okur-yazar olmayan katılımcıların %61.0’inin haftada 2-3 kez makarna tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.68. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre Bazı Besinlerin Tüketim Sıklığı Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Yumurta	Erkek	20	4.1	49	10.2	214	44.4	199	41.3	0,591
	Kadın	7	1.4	57	11.4	238	47.6	198	39.6	
Patates	Erkek	2	0.4	45	9.5	234	48.5	200	41.5	0,977
	Kadın	2	0.4	44	8.8	251	50.2	203	40.6	
Salata	Erkek	7	1.5	96	19.9	280	58.1	99	20.5	0,000
	Kadın	0	0.0	84	16.8	258	51.6	158	31.6	
Sebze	Erkek	7	1.5	114	23.7	242	50.2	119	24.7	0,000
	Kadın	1	0.2	63	12.6	292	58.4	144	28.8	
Meyve	Erkek	14	2.9	101	21.0	265	55.0	102	21.2	0,000
	Kadın	4	0.8	87	17.4	244	48.8	165	33.0	
Çorbalar	Erkek	49	10.2	82	17.0	227	47.1	124	25.7	0,000
	Kadın	24	4.8	72	14.4	219	43.8	185	37.0	
Kuruyemiş	Erkek	55	11.4	157	32.6	210	43.6	60	12.4	0,016
	Kadın	35	7.1	139	28.0	264	53.2	58	11.7	
Kurubaklagil	Erkek	45	9.3	171	35.5	211	43.8	55	11.4	0,958
	Kadın	33	6.6	187	37.4	242	48.4	38	7.6	
Hamur işleri	Erkek	15	3.1	145	30.1	212	44.0	110	22.8	0,736
	Kadın	12	2.4	144	28.8	235	47.0	109	21.8	
Fast-food	Erkek	183	38.0	173	35.9	99	20.5	27	5.6	0,000
	Kadın	124	24.8	196	39.2	144	28.8	36	7.2	
Tatlı ve Şekerlemeler	Erkek	93	19.3	118	24.5	183	38.0	88	18.3	0,000
	Kadın	29	5.8	122	24.4	213	42.6	136	27.2	

Tablo 4.68’de katılımcıların beslenme alışkanlıklarına göre bazı besinlerin tüketimine ilişkin cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcılardan haftada 2-3 kez yumurta tüketenlerin oranı %44.4 iken, her gün tüketenlerin oranı %41.3 olarak bulunmuştur. Kadınların %47.6’sı haftada 2-3 kez yumurta tükettiğini, %39.6’sı her gün tükettiği tespit edilmiştir. Kadın ve erkeklerin yumurta tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkelerin %48.5’inin haftada 2-3 kez, %41.5’i her gün patates tükettiğini tespit edilmiştir. Kadın katılımcılarda bu oranlar %50.2 ve %40.6 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin patates tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkelerin %19.9’unun ayda 1 kez salata tüketirken, %58.1’i haftada 2-3 kez tükettiği bulunmuştur. Kadın katılımcılardan hiç salata tüketmeyenlerin oranı %0.0 ve her gün tüketenlerin oranı %31.6 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin salata tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez sebze tüketen erkeklerin oranı %50.2 ve her gün tüketenlerin oranı %24.7’dir. Bu oranlar kadınlarda sırasıyla %58.4 ve %28.8 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin sebze tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez meyve tüketen erkeklerin oranı %55.0 ve her gün tüketenlerin oranı %21.2’dir. Bu oranlar kadınlarda sırasıyla %48.8 ve %33.0 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin meyve tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Erkeklerin %47.1’nin haftada 2-3 kez çorba tükettiği, kadınların %37.0’sinin her gün çorba tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin çorba tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Erkelerin %11.4'ünün hiç kuruyemiş tüketmediği, %43.6'sının haftada 2-3 kez bulunmuştur. Kadın katılımcılardan hiç kuruyemiş tüketmeyenlerin oranı %7.1 iken, haftada 2-3 kez tüketenlerin oranı %53.2 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin kuruyemiş tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez kurubaklagil tüketen erkeklerin oranı %43.8 iken, kadınlarda bu oran %48.4 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin kurubaklagil tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkek katılımcılardan ayda 1 kez hamur işleri ürünlerini tüketenlerin oranı %30.1 iken, her gün tüketenlerin oranı %22.8 olarak bulunmuştur. Kadınların %47.0'si haftada 2-3 kez hamur işleri ürünü tüketirken, %21.8'inin ise her gün tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin hamur işleri ürünü tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez fast-food tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %20.5 ve %28.8 iken, her gün fast-food tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %5.6 ve %7.2 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin fast-food tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Ayda 1 kez tatlı ve şekerleme ürünlerini tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %24.5 ve %24.4 iken, haftada 2-3 kez tatlı ve şekerleme ürünlerini tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %38.0 ve %42.6 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin tatlı ve şekerleme ürünleri tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.69. Erkek ve Kadınların Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘İçecek Tüketim Sıklığınız Nedir?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Çay	Erkek	1	0.2	1	0.2	43	8.9	437	90.7	0,000
	Kadın	0	0.0	9	1.8	54	10.8	437	87.4	
Ayrar	Erkek	76	15.8	198	41.1	182	37.8	26	5.4	0,000
	Kadın	56	11.2	180	36.0	217	43.4	47	9.4	
Meyve suyu	Erkek	95	19.7	156	32.4	185	38.4	46	9.5	0,164
	Kadın	76	15.2	184	36.8	175	35.0	65	13.0	
Şalgam	Erkek	282	58.5	142	29.5	47	9.8	11	2.3	0,359
	Kadın	273	54.6	155	31.0	70	14.0	2	0.4	
Kefir	Erkek	397	82.4	61	12.7	17	3.5	7	1.5	0,617
	Kadın	418	83.6	58	11.6	17	3.4	7	1.4	
Kola	Erkek	111	23.0	169	35.1	156	32.4	46	9.5	0,450
	Kadın	117	23.4	163	32.6	158	31.6	62	12.4	

Tablo 4.69’da katılımcıların “içecek tüketim sıklığınız nedir” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre erkek katılımcılardan haftada 2-3 kez çay tüketenlerin oranı %8.9 iken, her gün tüketenlerin oranı %90.7 olarak bulunmuştur. Kadınların %10.8’inin haftada 2-3 kez, %87.4’ünün her gün çay tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin çay tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Erkek katılımcılardan ayda 1 kez ayran tüketenlerin oranı %41.1 iken, her gün tüketenlerin oranı %5.4 olarak bulunmuştur. Kadınların %36.0’sının ayda 1 kez, %9.4’ünün ise her gün tükettiğini ayran tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin ayran tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Her gün meyve suyu tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %9.5 ve %13.0 iken, haftada 2-3 kez meyve suyu tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %38.4 ve %35.0 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin meyve suyu tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Erkek katılımcılardan ayda 1 kez şalgam tüketenlerin oranı %29.5 iken, her gün tüketenlerin oranı %2.3 olarak bulunmuştur. Kadın katılımcılarda ise bu oranlar %31.0

ve %0.4 olarak bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin şalgam tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Ayda 1 kez kola tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %35.1 ve %32.6 iken, haftada 2-3 kez kola tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %32.4 ve %31.6 bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin kola tüketimi arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.70. Yaş Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘İçecek Tüketim Sıklığınız Nedir?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Çay	20 yaş altı	0	0.0	2	2.9	5	7.1	63	90.0
	20-30 yaş	0	0.0	5	1.1	55	12.2	392	86.7
	30-45 yaş	1	0.4	3	1.1	35	12.4	244	86.2
	45-55 yaş	0	0.0	0	0.0	2	2.2	88	97.8
	55 yaş üstü	0	0.0	0	0.0	0	0.0	87	100.0
Ayran	20 yaş altı	4	5.7	15	21.4	42	60.0	9	12.9
	20-30 yaş	45	10.0	171	37.8	195	43.1	41	9.1
	30-45 yaş	45	15.9	115	40.6	111	39.2	12	4.2
	45-55 yaş	17	18.9	39	43.3	29	32.2	5	5.6
	55 yaş üstü	21	24.1	38	43.7	22	25.3	6	6.9
Meyve suyu	20 yaş altı	2	2.9	9	12.9	33	47.1	26	37.1
	20-30 yaş	55	12.2	148	32.7	193	42.7	56	12.4
	30-45 yaş	54	19.1	115	40.6	94	33.2	20	7.1
	45-55 yaş	23	25.6	43	47.8	19	21.1	5	5.6
	55 yaş üstü	37	42.5	25	28.7	21	24.1	4	4.6
Şalgam	20 yaş altı	33	47.1	14	20.0	19	27.1	4	5.7
	20-30 yaş	263	58.2	130	28.8	55	12.2	4	0.9
	30-45 yaş	152	53.7	95	33.6	33	11.7	3	1.1
	45-55 yaş	50	55.6	31	34.4	7	7.8	2	2.2
	55 yaş üstü	57	65.5	27	31.0	3	3.4	0	0.0
Kefir	20 yaş altı	52	74.3	10	14.3	2	2.9	6	8.6
	20-30 yaş	364	80.5	63	13.9	19	4.2	6	1.3
	30-45 yaş	241	85.2	30	10.6	10	3.5	2	0.7
	45-55 yaş	79	87.8	8	8.9	3	3.3	0	0.0
	55 yaş üstü	79	90.8	8	9.2	0	0.0	0	0.0
Kola	20 yaş altı	11	15.7	21	30.0	26	37.1	12	17.1
	20-30 yaş	42	9.3	151	33.4	179	39.6	80	17.7
	30-45 yaş	90	31.8	108	38.2	74	26.1	11	3.9
	45-55 yaş	40	44.4	21	23.3	24	26.7	5	5.6
	55 yaş üstü	45	51.7	31	35.6	11	12.6	0	0.0

Tablo 4.70’te katılımcıların “içecek tüketim sıklığınız nedir” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 30-45 yaş arası katılımcıların %1.1’i ayda 1 kez, ve 55 yaş üstü katılımcıların %100.0’ünün her gün çay tükettiği tespit edilmiştir.

20-30 yaş arası katılımcıların %9.1'i her gün, 45-55 yaş arası katılımcıların %32.2'sinin haftada 2-3 kez ayran tükettiği bulunmuştur.

20 yaş altı katılımcıların %47.1'i haftada 2-3 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %4.6'sının her gün meyve suyu tükettiği bulunmuştur.

30-45 yaş arası katılımcıların %33.6'sı ayda 1 kez, 45-55 yaş arası katılımcıların %7.8'inin haftada 2-3 kez şalgam tükettiği bulunmuştur.

45-55 yaş arası katılımcıların %8.9'u ayda 1 kez, 55 yaş üstü katılımcıların %90.8'inin hiç kefir tüketmediği bulunmuştur.

20-30 yaş arası katılımcıların %17.7'si her gün, 45-55 yaş arası katılımcıların %26.7'sinin haftada 2-3 kez kola tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.71. Medeni Durumun Beslenme Alışkanlıklarına Göre 'İçecek Tüketim Sıklığınız Nedir?' Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün		P
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%	
Çay	Evli	1	0.2	2	0.4	50	9.1	494	90.3	0,000
	Bekâr	0	0.0	8	1.8	47	10.8	380	87.4	
Ayran	Evli	83	15.2	250	45.7	183	33.5	31	5.7	0,000
	Bekâr	49	11.3	128	29.4	216	49.7	42	9.7	
Meyve suyu	Evli	121	22.1	212	38.8	173	31.6	41	7.5	0,000
	Bekâr	50	11.5	128	29.4	187	43.0	70	16.1	
Şalgam	Evli	313	57.2	172	31.4	55	10.1	7	1.3	0,214
	Bekâr	242	55.6	125	28.7	62	14.3	6	1.4	
Kefir	Evli	463	84.6	67	12.2	15	2.7	2	0.4	0,077
	Bekâr	352	80.9	52	12.0	19	4.4	12	2.8	
Kola	Evli	198	36.2	179	32.7	147	26.9	23	4.2	0,000
	Bekâr	30	6.9	153	35.2	167	38.4	85	19.5	

Tablo 4.71'de katılımcıların "içecek tüketim sıklığınız nedir" sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre her gün çay tüketen evlilerin oranı %90.3 iken bu oran bekârlarda %87.4'tür. Evli ve bekâr katılımcıların çay tüketimi bakımından $p < 0,05$ olduğundan istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Her gün ayran tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranı sırasıyla %5.7 ve %9.7 bulunmuştur. Ayran tüketimi ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan farklılık bulunmuştur ($p<0,05$).

Haftada 2-3 kez meyve suyu tüketen evli ve bekâr katılımcı oranları sırasıyla %31.6 ve %43.0 olarak bulunmuştur. Hiç meyve suyu tüketmeyen evlilerin oranı %22.1 iken bu oran bekârlarda %11.5'tir. İstatistiksel olarak meyve suyu tüketimi ile medeni durum arasında farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Ayda 1 kez şalgam tüketen evli ve bekâr yüzdeleri sırasıyla %31.4 ve %28.7 bulunmuştur. Haftada 2-3 kez tüketen evlilerin oranı %10.1 iken, bu oran bekârlarda %14.3'tür. İstatistiksel olarak şalgam tüketimi ile medeni durum arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez kefir tüketen evli ve bekâr katılımcıların oranı sırasıyla %2.7 ve %4.4 bulunmuştur. Kefir tüketimi ile medeni durum arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Haftada 2-3 kez kola tüketen evli ve bekâr katılımcı oranları sırasıyla %26.9 ve %38.4 olarak bulunmuştur. Her gün tüketen evlilerin oranı %4.2 iken bu oran bekârlarda %19.5'tir. İstatistiksel olarak kola tüketimi ile medeni durum arasında farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.72. Gelir Gruplarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘İçecek Tüketim Sıklığınız Nedir?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

Besin Grupları		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Çay	0-1000 ₺	0	0.0	0	0.0	14	17.7	65	82.3
	1000-2000 ₺	0	0.0	3	1.6	15	8.1	167	90.3
	2000-3000 ₺	1	0.3	5	1.3	31	7.9	357	90.6
	3000-4000 ₺	0	0.0	2	0.9	30	13.8	185	85.3
	4000< ₺	0	0.0	0	0.0	7	6.5	100	93.5
Ayran	0-1000 ₺	21	26.6	18	22.8	32	40.5	8	10.1
	1000-2000 ₺	35	18.9	68	36.8	73	39.5	9	4.9
	2000-3000 ₺	33	8.4	168	42.6	151	38.3	42	10.7
	3000-4000 ₺	30	13.8	82	37.8	91	41.9	14	6.5
	4000< ₺	13	12.1	42	39.3	52	48.6	0	0.0
Meyve suyu	0-1000 ₺	23	29.1	20	25.3	25	31.6	11	13.9
	1000-2000 ₺	37	20.0	57	30.8	70	37.8	21	11.4
	2000-3000 ₺	38	9.6	155	39.3	153	38.8	48	12.2
	3000-4000 ₺	42	19.4	66	30.4	79	36.4	30	13.8
	4000< ₺	31	29.0	42	39.3	33	30.8	1	0.9
Şalgam	0-1000 ₺	49	62.0	28	35.4	2	2.5	0	0.0
	1000-2000 ₺	111	60.0	49	26.5	22	11.9	3	1.6
	2000-3000 ₺	222	56.3	107	27.2	59	15.0	6	1.5
	3000-4000 ₺	120	55.3	70	32.3	23	10.6	4	1.8
	4000< ₺	53	49.5	43	40.2	11	10.3	0	0.0
Kefir	0-1000 ₺	62	78.5	14	17.7	3	3.8	0	0.0
	1000-2000 ₺	168	90.8	17	9.2	0	0.0	0	0.0
	2000-3000 ₺	331	84.0	42	10.7	12	3.0	9	2.3
	3000-4000 ₺	169	77.9	32	14.7	14	6.5	2	0.9
	4000< ₺	85	79.4	14	13.1	5	4.7	3	2.8
Kola	0-1000 ₺	20	25.3	17	21.5	27	34.2	15	19.0
	1000-2000 ₺	50	27.0	53	28.6	67	36.2	15	8.1
	2000-3000 ₺	92	23.4	141	35.8	119	30.2	42	10.7
	3000-4000 ₺	46	21.2	74	34.1	67	30.9	30	13.8
	4000< ₺	20	18.7	47	43.9	34	31.8	6	5.6

Tablo 4.72’de katılımcıların “içecek tüketim sıklığınız nedir” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre 0-1000₺ arası gelirli katılımcıların %82.3’ü her gün, >4000₺ gelirli katılımcılarda ise her gün çay tüketenlerin oranı %93.5 bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %36.8’i ayda 1 kez, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %38.3’ünün haftada 2-3 kez ayran tükettiği bulunmuştur.

3000-4000₺ gelirli katılımcıların %36.4’ü haftada 2-3 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %39.3’ünün ayda 1 kez meyve suyu tükettiği bulunmuştur.

1000-2000₺ gelirli katılımcıların %26.5’i ayda 1 kez, 3000-4000₺ gelirli katılımcıların %10.6’sının haftada 2-3 kez şalgam tükettiği bulunmuştur.

2000-3000₺ gelirli katılımcıların %10.7'si ayda 1 kez, >4000₺ gelirli katılımcıların %79.4'ünün hiç kefir tüketmediği bulunmuştur.

0-1000₺ gelirli katılımcıların %34.2'si haftada 2-3 kez, 2000-3000₺ gelirli katılımcıların %35.8'i haftada ayda 1 kez kola tükettiği bulunmuştur.

Tablo 4.73. Öğrenim Durumlarının Beslenme Alışkanlıklarına Göre ‘İçecek Tüketim Sıklığınız Nedir?’ Sorusuna Verdikleri Cevaplara Göre Frekans (n) ve Yüzde (%) Tablosu

		Hiç		Ayda 1 kez		Haftada 2-3 kez		Her gün	
Besin Grupları		N	%	N	%	N	%	N	%
Çay	Okur-yazar değil	0	0.0	0	0.0	3	7.3	38	92.7
	İlkokul	0	0.0	1	1.0	0	0.0	99	99.0
	Ortaokul	0	0.0	1	0.7	10	6.6	140	92.7
	Lise	0	0.0	1	0.5	28	12.9	188	86.6
	Üniversite	1	0.2	6	1.4	50	11.5	379	86.9
	Lisansüstü	0	0.0	1	2.7	6	16.2	30	81.1
Ayran	Okur-yazar değil	17	41.5	6	14.6	9	22.0	9	22.0
	İlkokul	21	21.0	51	51.0	23	23.0	5	5.0
	Ortaokul	29	19.2	60	39.7	53	35.1	9	6.0
	Lise	25	11.5	68	31.3	102	47.0	22	10.1
	Üniversite	40	9.2	177	40.6	196	45.0	23	5.3
	Lisansüstü	0	0.0	16	43.2	16	43.2	5	13.5
Meyve suyu	Okur-yazar değil	19	46.3	6	14.6	11	26.8	5	12.2
	İlkokul	35	35.0	34	34.0	27	27.0	4	4.0
	Ortaokul	27	17.9	67	44.4	46	30.5	11	7.3
	Lise	23	10.6	71	32.7	96	44.2	27	12.4
	Üniversite	62	14.2	153	35.1	170	39.0	51	11.7
	Lisansüstü	5	13.5	9	24.3	10	27.0	13	35.1
Şalgam	Okur-yazar değil	34	82.9	5	12.2	2	4.9	0	0.0
	İlkokul	74	74.0	19	19.0	7	7.0	0	0.0
	Ortaokul	87	57.6	38	25.2	26	17.2	0	0.0
	Lise	110	50.7	70	32.3	34	15.7	3	1.4
	Üniversite	228	52.3	154	35.3	44	10.1	10	2.3
	Lisansüstü	22	59.5	11	29.7	4	10.8	0	0.0
Kefir	Okur-yazar değil	39	95.1	0	0.0	0	0.0	2	4.9
	İlkokul	88	88.0	7	7.0	5	5.0	0	0.0
	Ortaokul	126	83.4	17	11.3	7	4.6	1	0.7
	Lise	183	84.3	28	12.9	4	1.8	2	0.9
	Üniversite	350	80.3	59	13.5	18	4.1	9	2.1
	Lisansüstü	29	78.4	8	21.6	0	0.0	0	0.0
Kola	Okur-yazar değil	30	73.2	5	12.2	6	14.6	0	0.0
	İlkokul	52	52.0	29	29.0	15	15.0	4	4.0
	Ortaokul	40	26.5	59	39.1	46	30.5	6	4.0
	Lise	31	14.3	85	39.2	77	35.5	24	11.1
	Üniversite	62	14.2	145	33.3	158	36.2	71	16.3
	Lisansüstü	13	35.1	9	24.3	12	32.4	3	8.1

Tablo 4.73'te katılımcıların “içecek tüketim sıklığınız nedir” sorusuna verdikleri cevaplar bulunmaktadır. Buna göre ilkokul mezunu katılımcıların %99.0'u her gün çay tkettirken, bu oran ve ortaokul mezunu katılımcılarda %92.7 bulunmuştur.

Üniversite mezunu katılımcıların %45.0'i haftada 2-3 kez, okur-yazar olmayan katılımcıların %41.5'inin hiç ayran tkemediği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %30.5'i haftada 2-3 kez, niversite mezunu katılımcıların %14.2'sinin hiç meyve suyu tkemediği bulunmuştur.

Lisansüstü eğitimli katılımcıların %10.8'i haftada 2-3 kez, ilkokul mezunu katılımcıların %19.0'unun ayda 1 kez şalgam tükettiği bulunmuştur.

Lise mezunu katılımcıların %12.9' ayda 1 kez tükettiği, okur-yazar olmayan katılımcıların %95.1'inin haftada hiç kefir tkemediği bulunmuştur.

Ortaokul mezunu katılımcıların %30.5'i haftada 2-3 kez, niversite mezunu katılımcıların %16.3'nnn her gün meyve suyu tükettiği bulunmuştur.

5. TARTISMA

Araştırma, Erzurum ilinin merkez Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde yaşayan 482'si erkek, 500'ü kadın olmak üzere toplam 982 gönüllü ile beslenme alışkanlıkları ve yeme tutum davranışlarının değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

Bu araştırmada erkek katılımcıların %47.9'unun öğün atladığı, %20.5'inin öğün atlamadığı ve %31.5'inin ise bazen atladığı bulunmuştur. Kadın katılımcılarda bu oranlar %37.0, %26.6 ve %36.4'tür. Kadın ve erkek katılımcılar ile öğün atlama durumu arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Erkeklerin daha fazla oranda öğün atladığı görülmektedir.

Türk ve ark.'nın⁵⁰ lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmada; öğrencilerin %81'inin öğün atladığı bulunmuştur. Öğün atlama açısından kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark olup, kızların daha fazla oranda öğün atladığı tespit edilmiştir ($p=0.014$). Dönmez⁵¹ başkent organize sanayi bölgesinde bir fabrikada çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme konusunda bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi için yaptığı çalışmada; işçilerin %17.3'ünün öğün atladığını belirtmiştir. Devran⁵² Doğu Anadolu Bölgesinde yaşayan adolesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi için yaptığı yüksek lisans tezinde; erkek öğrencilerin %78.8'inin kız öğrencilerin ise %87.6'sının öğün atladıklarını belirtmiştir. Gül⁵⁴ Çukurova Üniversitesinde öğrenim gören 350 öğrenci ile yapılan anket sonuçlarına göre; öğrencilerin %82.3'ünün öğün atladığı, %17.7'sinin ise öğün atlamadığı tespit edilmiştir.

Bu araştırmada çıkan sonuçlar; Dönmez'in⁵¹ araştırmasındaki sonuçlara göre daha fazla öğün atlandığı, fakat diğer sonuçlara göre ise daha az atlandığı bulunmuştur. Bunun muhtemel sebepleri arasında Dönmez'in⁵¹ araştırmasına konu olan bireylerin düzenli yemek verilen bir işyerinde çalışıyor olmaları düşünülebilir. Yapılan diğer

Çalışmalardaki sonuçlara göre, bu araştırmada daha az gn atlanması bölgesel alışkanlıkların farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmada erkek katılımcıların %48.1'inin ve kadın katılımcıların %45.6'sının her gün düzenli kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar ile kahvaltı yapma arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p < 0,05$). Erkeklerin kahvaltayı daha fazla atladığı grlmştir.

Türk ve ark.⁵⁰ en sık atlanan gnn %45.6 ile kahvaltı olduğunu bildirmiştir. Dnmez⁵¹ işçilerin %76.9'unun sabah kahvaltısını atladığını belirtmiştir. Devran⁵² erkeklerin %45.5'inin ve kızların %47.2'sinin sabah kahvaltısını atladıkları belirtmiştir. Kavaz⁵⁵ kadınlar arasında en fazla atlanan gnn sabah kahvaltısı olduğunu belirtmiştir. Sözen ve ark.'nın⁵⁸ metal işkolunda faaliyet gösteren bir iş yerinde işçilerin beslenme alışkanlıklarının, beslenme durumlarına ilişkin antropometrik ölçümleri yaptıkları araştırmasında; en çok atlanan gnn kahvaltı (%24.1) olduğunu saptamıştır.

Bu araştırmada; Sözen ve ark.'nın⁵⁸ araştırmasındaki sonuçlara göre daha fazla kahvaltı atlandığı, fakat diğer sonuçlara göre ise daha az atlandığı görülmektedir. Bunun olası sebepleri arasında Sözen ve ark.'nın⁵⁸ araştırmasındaki bireylerin düzenli kahvaltı verilen bir işyerinde çalışıyor olma olasılığı olabilir. Yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlara göre daha az çıkmasının olası nedenleri arasında da genelde kahvaltıların ev ortamında aile bireyleriyle birlikte yapılması gibi geçmişten gelen bir adet olmasından kaynaklanabilir.

Bu araştırmaya göre erkeklerin %70.7'si ve kadınların %18.2'si sigara kullanmaktadır. Erkeklerin %16.2'si alkol kullanırken kadınlarda ise bu oran %9.8 olarak bulunmuştur.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Mdrlđ⁴⁹ beslenme durumu ve alışkanlıklarının değerlendirilmesi sonuç raporuna göre; bireylerin %84.9'unun alkollü

içecekleri hiç tüketmediği bulunmuştur. Türk ve ark.⁵⁰ öğrencilerin %3.6'sının sigara kullandığını belirtmiştir. Dnmez⁵¹ işçilerin yarısına yakınının sigara içtiğini, dörtte birinin de alkol tükettiğini belirlenmiştir. Işiler arasında sigara kullanan 65 (%43.3) işçi, sigara kullanmayan 85 (%56.7) işçi mevcuttur. Dede⁵³ Samsun merkezinde yaşayan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla yaptığı çalışmasında; araştırma kapsamındaki kadınların %34.6'sının sigara kullandığı, %65.4'ünün ise sigara kullanmadığını belirlemiştir. Katılımcıların %29.2'sinin alkol kullandığı, %70.8'inin ise alkol kullanmadığı saptanmıştır. Gl⁵⁴ ğrencilerin %59.9'unun sigara kullanmadığını, %6.1'inin sigara kullanmayı bıraktığını, %34.0'ünün ise sigara kullandığını belirtmiştir. Kavaz⁵⁵ kadın katılımcıların %72.7'sinin sigara içmediğini, %19.5'inin ise sigara içtiğini ve kadınların büyük çoğunluğunun alkol kullanmadığını bildirmiştir (%83.7).

Bu araştırmada sigara içen erkeklerin oranının diğer alışmalardakilerden yüksek olması dikkat çekicidir. Bunun başlıca nedenleri arasında alışkanlıklar, kapalı ortamlarda sigara içme yasaklarının istenilen düzeyde uygulanmaması ve sigaranın zararları konusunda yetersiz bilinç düzeyi gibi faktörler düşünülebilir. Öte yandan alkol kullanma oranının hem erkeklerde hem de kadınlarda diğer alışmalardakilerden düşük olmasının olası sebeplerinden biri muhtemelen katılımcıların çoğunlukla muhafazakr insanlardan olması düşünülebilir.

Bu araştırmada erkek katılımcıların %47.7'sinin düzenli fiziksel aktivite yaptığını kadınlarda ise bu oranın %38.4 olduğu tespit edilmiştir.

Dnmez⁵¹ işçilerin yarısına yakınının fiziksel aktivite yapmadıklarını bildirmiştir. Dede⁵³ araştırma kapsamına alınan kadınların %52.9'unun düzenli olarak en az bir spor aktivitesinde bulunduğunu, %47.1'inin ise spor yapmadığını tespit

etmiştir. Gül⁵⁴ öğrencilerin %67'sinin düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını, %33'ünün ise düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir.

Bu araştırmada çıkan sonuçlar yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla karşılaştırıldığında; Erzurum'da fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu, bunun da daha çok iklim şartlarının spor aktiviteleri için uygun olmaması ve yeterli altyapı imkânlarının bulunmamasıyla alakalı olabileceği düşünülmüştür.

Bu araştırmada haftada 2-3 kez sebze tüketen erkeklerin oranı %50.2 iken, kadınlarda bu oran %58.4 bulunmuştur. Her gün meyve tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %21.2 ve %33.0 olarak bulunmuştur.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü⁴⁹ erkeklerin %44.4'ünün ve kadınların %51.2'sinin her gün yeşil yapraklı sebze tükettiği bildirilmiştir. Her gün meyve tüketen bireylerin oranı %51.5 olarak bildirilmiştir. Dönmez⁵¹ her gün sebze tüketen işçilerinin oranını %45.3 ve haftada 1-2 kez meyve tüketenlerin oranını ise %49.3 olarak bildirmiştir. Devran⁵² erkeklerin %50'sinin kızların ise %65.2'sinin her gün sebze tükettiğini bildirmiş. Haftada 5-6 kez meyve tüketen erkeklerin oranı %41.3 iken, her gün meyve tüketen kızların oranı ise %40.7 olarak tespit edilmiştir.

Bu araştırmada çıkan taze sebze tüketim sonuçları yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Meyve tüketim sıklığında ise genelde diğer çalışmalara göre daha az bulunmuştur. Bunun muhtemel nedenleri arasında Erzurum ilinin meyve üretimine uygun olmayan iklimi ve jeopolitik konumu olduğu varsayılabilir.

Bu araştırmada erkek katılımcılardan hiç süt tüketmeyenlerin oranı %22.6 iken her gün tüketenlerin oranı %13.3 olarak bulunmuştur. Kadınların %20.8'inin her gün, %40.8'inin ise haftada 2-3 kez süt tükettiği bulunmuştur. Her gün peynir tüketen erkek

ve kadın katılımcıların oranı sırasıyla %77.2 ve %78.8 olarak bulunmuştur. Haftada 2-3 kez yoğurt tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %58.3 ve %59.2 olarak bulunmuştur. Ayda 1 kez dondurma tüketen erkeklerin oranı %49.2 iken bu oran kadınlarda %42.0 olarak bulunmuştur.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü⁴⁹ haftada 1-2 kez süt tüketenlerin oranını %19.5 olarak bildirmiştir. Her gün yoğurt, ayran, kefir vb. süt ürünlerini tüketenlerin oranının %55.1 olduğunu belirtmiştir. Erkeklerde her gün peynir tüketiminin %73.7 olduğu bu oranın kadınlarda ise %78.6 olduğu tespit edilmiştir. Dönmez⁵¹ işçilerin süt ve süt ürünlerinden en çok peyniri %62.7 sıklıkla her gün, yoğurdu %51.3 her gün, sütü %32.7 sıklıkla haftada 1-2 kez tükettiklerini bildirmiştir. Devran⁵² öğrencilerin %22.8'inin sütü ve %34.2'sinin yoğurdu haftada 5-6 kez tükettiği, %54.9'unun ise her gün peynir tükettiğini bildirmiştir. Kızların %26.4'ünün sütü ve %33.2'sinin yoğurdu haftada 5- 6 kez tükettiği, %55.3'ünün de her gün peynir tükettiği tespit edilmiştir. Kutlu ve Çivi⁵⁷ öğrencilerin %62.5'inin (n=223) süt ve yoğurdu, %56.9'unun (n=203) ise her gün peynir tükettiğini bildirmiştir.

Bu araştırma sonuçlar incelendiğinde süt tüketim sıklığının diğer çalışmalara göre daha düşük olduğu, süt tüketiminin tersine yoğurt ve peynir gibi ürünlerini her gün tüketenlerin oranının yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, Erzurum'da geleneksel olarak peynirin hemen her öğünde; yoğurdun ise kahvaltı hariç diğer öğünlerde sürekli tüketilme geleneği ile alakalı olabilir. Özellikle civil ve küflü peynir gibi ürünleri yöre halkının severek tükettiği bilinmektedir.

Bu çalışmada erkek katılımcılardan hiç et tüketmeyenlerin oranı %1.0 iken, haftada 2-3 kez et tüketenlerin oranı ise %44.0 olarak bulunmuştur. Kadınların %27.0'sinin ayda 1 kez, %46.4'ünün ise haftada 2-3 kez et tükettiği tespit edilmiştir. Et ürünlerinden sucuk, salam, sosis vb. hiç tüketmeyen erkeklerin oranı %17.6 iken,

kadınlarda bu oran %9.4 bulunmuştur. Hiç sakatat tüketmeyen erkeklerin oranı %30.9 iken kadınlarda bu oran %39.4 bulunmuştur. Haftada 2-3 kez tavuk tüketen erkeklerin oranı %49.8 iken bu oranlar kadınlarda %58.2 bulunmuştur. Balık tüketmeyen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %22.8 ve %20.6 olduğu tespit edilmiştir.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü⁴⁹ kırmızı eti hiç tüketmeyen erkeklerin oranının %17.6 olduğu kadınlarda ise bu oranın %23.2 olduğu bildirilmiştir. Haftada 1-2 kez tavuk tüketiminin %42.9 ayrıca, balık tüketmeyenlerin ise %39.1 olarak bildirmiştir. Hiç sakatat tüketmeyenlerin oranı %77.6 ve ayda bir kez sakatat tüketenlerin oranı ise %12.8 olduğu belirtilmektedir.

Dönmez⁵¹ balığın en çok %30.7 sıklıkla on beş günde bir, kırmızı etin %70.0 sıklıkla, tavuk etinin %74.7 sıklıkla haftada 1-2 kez, sakatatların ise %48.0 sıklıkla haftada 1-2 kez tüketildiği bildirilmektedir.

Devran⁵² erkek ve kız öğrencilerin kırmızı eti sırasıyla %37.5 ve %31.1 oranında tavuk etini ise, sırasıyla %44.0 ve %40.1 oranında haftada 5-6 tükettiğini bildirmiştir. Erkek öğrencilerin %28.8'inin, kızların ise %34.5'inin sucuk, sosis, pastırma ve salam gibi et ürünlerini hiç tüketmedikleri bildirilmiştir. Erkeklerde ayda 1 kez balık tüketenlerin oranı %65.7 iken bu oran kızlarda %63.7 olarak bulunmuştur.

Yağcı⁵⁶ öğrencilerin %26.2'sinin ayda bir kez kırmızı et tükettiği, %29.4'ünün de ayda bir kez balık tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %37.2'sinin sucuk, sosis, salam, pastırma gibi gıdaları, %70.2'sinin ise ciğer, dalak gibi sakatatları hiç tüketmediğini belirtmiştir. Kutlu ve Çivi⁵⁷ öğrencilerin %60.7'si beyaz eti, %47.3'ü kırmızı eti haftada 1-2 kez tükettiğini bulunmuştur.

Bu araştırmada çıkan kırmızı et ve tavuk eti ve sakatat tüketim sonuçları yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Erkeklerde sakatat tüketimi bayanlara göre daha fazla bulunmuştur. İşlenmiş et ürünleri olan sucuk, salam, sosis,

kavurma vb. ürünlerin tüketim sıklığı genelde yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlardan fazla olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, Erzurum iklimi ve beslenme alışkanlıklarıyla alakalı olabileceği düşünülmüştür..

Bu araştırmada beyaz ekmeği her gün tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %81.5 ve %69.8 bulunmuştur. Kepekli ekmeği hiç tüketmeyen erkeklerin oranı %60.4 iken kadınlarda ise bu oran %51.6 bulunmuştur. Bulguru haftada 2-3 kez tüketen erkeklerin oranı %59.8 iken kadınlarda bu oran %54.2 bulunmuştur. Pirinç tüketiminde ayda 1 kez tüketiyorum diyen erkeklerin oranı %21.6 iken, kadınların oranı %20.6 bulunmuştur. Haftada 2-3 kez makarna tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %54.8 ve %53.6 olarak bulunmuştur.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü⁴⁹ ekmek ve ürünlerinin her gün %85.4 oranında tüketildiğini bildirmiştir. Katılımcıların %30.6'sı haftada birkaç kez, %28.3'ü haftada 3-4 kez ve %2.3'ü her gün makarna, bulgur vb. tahılları tükettiği bildirilmektedir. Devran⁵² erkeklerin %97.8'inin ve kızların %95.6'sının ekmeği her gün tükettiğini bildirmiştir. Pirinç, bulgur, makarna tüketimleri de erkek öğrencilerde %33.4 ve kız öğrencilerde %41.3 ile haftada 5-6 kez tüketildiği bildirilmiştir. Dede⁵³ katılımcıların %49.2'sinin beyaz ekmeği, %27.9'unun ise, kepekli ekmeği tercih ettiklerini belirtmiştir. Yağcı⁵⁶ öğrencilerin yarısından fazlasının (%76.3) her gün ekmek tükettiğini belirtmiştir. Öğrencilerin %24.7'sinin haftada 3-5 kez pirinç pilavı gibi tahıl yemeklerini tükettiği tespit edilmiştir. Makarna gibi tahıl yemeklerini her gün tüketenlerin oranının ise %8.1 olduğu belirtilmiştir. Kutlu ve Çivi⁵⁷ öğrencilerin %48.7'sinin makarnayı haftada 1-2 kez tükettiğini belirtmiştir.

Bu araştırmada çıkan beyaz ekmeği, kepek ekmeği, bulgur ve pirinç tüketim sıklığı sonuçları yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Özellikle bayanlarda erkeklere göre daha fazla kepek ekmeği tüketimi bulunmuştur.

Makarna tüketim sıklığı yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla karşılaştırıldığında daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada hiç fast-food tüketmeyen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %38.0 ve %24.8 iken, her gün fast-food tüketen erkek ve kadınların oranı sırasıyla %5.6 ve %7.2 olarak bulunmuştur.

Yağcı⁵⁶ fast-food olarak adlandırılan hazır gıdalardan erkek öğrencilerin tüketmeme oranı %8.2 iken bu oran kız öğrencilerde ise %19.3 olarak tespit edilmiştir. Kutlu ve Çivi⁵⁷ öğrencinin %34.5'i hamburgeri ayda 1-2 kez, %29.4'ü ise hiç tüketmediğini bildirmektedir.

Sözen ve ark⁵⁸ her beş işçiden ikisi (%41.0, 114 kişi) en az 15 günde bir fast-food tarzı yiyecek tükettiğini bildirmiştir.

Bu araştırmada çıkan fast-food tüketim sıklığı sonuçları yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlardan daha az bulunmuştur. Bunun muhtemel sebepleri arasında ilde fast-food kültürünün olmayışı, insanların yemeklerini genelde ev ve iş yerlerinde yemesi olabilir.

Bu araştırmada her gün çay içen erkek ve kadın katılımcıların oranı sırasıyla %90.7 ve %87.4 olarak bulunmuştur. Haftada 2-3 kez meyve suyu tüketen erkek ve kadınların oranları sırasıyla %38.4 ve %35.0 olarak, hiç kola tüketmeyen erkek ve kadınların oranları ise sırasıyla %23.0 ve %23.4 bulunmuştur.

Türk ve ark.⁵⁰ çayın her gün tüketim sıklığını %74.4) olduğunu belirtmiştir. Dönmez⁵¹ işçilerin her gün çay, kahve (n=61, %81.3), haftada 3-4 kez meyve suyu (n=34, %45.3) tüketildiğini belirtmiştir. Devran⁵² erkeklerin %42.4'ünün, kızların ise %46.3'ünün her gün ayran ve kola gibi içecekleri tükettikleri belirtmiştir. Yağcı⁵⁶ her gün en fazla tüketilen içeceğin %41.5 ile çay olduğunu bildirmektedir. Kutlu ve Çivi⁵⁷

öğrencilerin %33.9'unun meyve suyunu haftada 1-2 kez, %40.3'ünün ise kolayı hiç tüketmediğini bildirmiştir.

Bu araştırmada çıkan meyve suyu ve kola tüketim sıklığı sonuçları yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Öte yandan çay tüketim sıklığı yapılan diğer çalışmalardaki sonuçlarla karşılaştırıldığında daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun muhtemel sebepleri arasında Erzurum'da kahvehane ve çay ocağı kültürünün olması, çay içme alışkanlığının fazla oluşu, çayın kolay bulunabilir ve ucuz olması düşünülebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Erzurum'da yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışları araştırılmış ve sonuç ve öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Araştırmada katılımcıların %49.1'i erkek ve %50.9'u ise kadındır.
2. Erkek katılımcıların yaşlarının %42.3'ünün 20-30, %32.2'sinin 30-45, %11.4'ünün de 45-55 yaş aralıklarında ve %8.9'unun da 55 yaş üzerinde olduğu saptandı. Kadın katılımcıların yaşlarının %49.6'sının 20-30, %25.6'sının 30-45, %7.0'sinin 45-55 yaş aralıklarında ve %8.8'inin de 55 yaş üzerinde olduğu saptandı.
3. Erkeklerin %62.9'u evli, %37.1'i bekârdır. Kadınların %48.8'i evli, %51.2'si ise bekârdır.
4. Katılımcıların en fazla bulunduğu gelir grubu 2000-3000₺ aralığıdır (erkekler; %43.2, kadınlar; %37.2).
5. Erkek katılımcıların %4.8'i okur-yazar olmayan, %8.9'u ilkokul, %15.1'i ortaokul, %22.0'si lise, %45.4'ü üniversite, %3.7'si lisansüstü eğitilidir. Kadın katılımcıların %3.6'sı okur-yazar olmayan, %11.4'ü ilkokul, %15.6'sı ortaokul, %22.2'si lise, %43.4'ü üniversite, %3.8'i lisansüstü eğitilidir.
6. Araştırmamızdaki BKİ dağılımı incelendiğinde; erkek katılımcıların %40.9'unun normal, %53.9'unun hafif şişman ve %3.7'sinin şişman olduğu saptanmıştır. Kadın katılımcıların %60.4'ünün normal, %28.2'sinin hafif şişman ve %2.8'inin şişman olduğu gözlemlenmiştir.
7. Erkeklerin %70.7'si ve kadınların %18.2'si sigara kullanmaktadır. Toplamda bireylerin %44.0'ünün sigara kullandığı belirlenmiştir.
8. Erkeklerin %16.2'si alkol kullanırken kadınlarda, bu oran %9.8 olarak bulunmuştur. Toplamda bireylerin %12.9'unun alkol kullandığı tespit edilmiştir.
9. Erkeklerin %10.4'ü, kadınların %10.0'u kronik hastalığı olduğunu bildirmiştir.

10. Erkeklerin %47.7'sinin, kadınların %38.4'ünün düzenli spor yaptığı tespit edilmiştir. Toplamda bireylerin %43.0'ünün düzenli spor yaptığı tespit edilmiştir.
11. Erkeklerin en fazla yaptığı spor dalının futbol, kadınların ise yürüyüş olduğu bulunmuştur.
12. Erkeklerin %46.1'i ve kadınların %51.0'i günde 3 öğün yemek yediği tespit edilmiştir.
13. Erkeklerin %48.1'inin ve kadınların %45.6'sının düzenli kahvaltı yaptığı tespit edilmiştir.
14. Erkeklerin %47.9'unun ve kadınların %37.0'sinin öğün atladığı gözlemlenmiştir.
15. Erkeklerin %44.0'ünün ve kadınların %44.4'ünün en önemli bulduğu öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır.
16. Erkeklerin %42.9'unun ve kadınların %43.2'sinin yemek seçtikleri tespit edilmiştir.
17. Erkeklerin %74.9'unun ve kadınların %66.4'ünün civil peynir tükettikleri bulunmuştur. Toplamda bireylerin %70.6'sının civil peynir tükettikleri tespit edilmiştir. Böylece civil peynir tüketiminin Erzurum için vazgeçilmez bir alışkanlık olduğu tekrar ortaya konulmuştur.
18. Erkeklerin %68.0'inin ve kadınların %59.2'sinin küflü peynir tükettikleri bulunmuştur. Toplamda bireylerin %63.5'inin küflü peynir tükettikleri tespit edilmiştir.
19. Erkeklerin %61.0'inin ve kadınların %48.2'sinin yeterince taze meyve-sebze tüketmediği gözlemlenmiştir.
20. Erkeklerin ürün alım ve tüketiminde en çok ekonomik olmasına (%84.4), kadınların ise daha çok ürünün lezzetine (%74.4) dikkat ettikleri saptanmıştır.
21. Erkeklerin haftada 2-3 kez %38.4'ü süt ve %58.3'ü yoğurt tüketmekte ve %77.2'si ise her gün peynir tüketmektedir. Kadınların süt ve türevlerini tüketimleri

incelendiğinde de benzer şekilde haftada 2-3 kez %40.8'i süt ve %59.2'si yoğurt tüketmekte ve %78.8'i de her gün peynir tüketmektedir.

22. Erkeklerin her gün et ve tavuk tüketimi sırasıyla %22.4 ve %27.6 iken kadınlarda bu oranlar sırasıyla %23.4 ve %23.9 bulunmuştur.

23. Erkeklerde ve kadınlarda balık tüketimi haftada 2-3 kez sırasıyla %24.1 ve 20.4 bulunmuştur.

24. Erkeklerde ve kadınlarda kurubaklagil tüketimi haftada 2-3 kez sırasıyla %43.8 ve 48.4 bulunmuştur.

25. Erkeklerin %44.0'ünün ve kadınların %47.0'sinin haftada 2-3 kez hamur işi ürünleri tükettiği saptanmıştır.

26. Erkeklerin %81.5'i ve kadınların %69.8'i her gün beyaz ekmek tükettiği görülmüştür.

27. Erkeklerin %2.5'i ve kadınların %2.8'si her gün kepek ekmek tükettiği görülmüştür.

28. Erkeklerin %50.2'sinin ve kadınların %58.4'ünün hafta 2-3 kez sebze tükettiği görülmüştür.

29. Erkeklerin %55.0'inin ve kadınların %48.8'inin hafta 2-3 kez meyve tükettiği ortaya konmuştur.

30. Erkeklerin % 32.6'sının ve kadınların %28.0'inin ayda 1 kez kuruyemiş tükettiği saptanmıştır.

31. Erkeklerin %41.3'ünün ve kadınların %39.6'sının her gün yumurta tükettiği belirlenmiştir.

32. Erkeklerin %48.5'inin ve kadınların %50.2'sinin haftada 2-3 kez patates tükettiği görülmüştür.

33. Erkeklerin % 47.1'inin ve kadınların %43.8'inin haftada 2-3 kez çorba tükettiği saptanmıştır.

34. Katılımcıların toplamda %22.8'inin her gün tatlı ve şekerleme ürünlerini tükettikleri ortaya konmuştur.

35. Katılımcıların toplamda %24.7'sinin haftada 2-3 kez fast-food tükettiği saptanmıştır.

36. Erkeklerin haftada 2-3 kez tükettiği bulgur, pirinç ve makarna oranları sırasıyla %59.8, %5.6 ve %54.8 bulunmuştur. Bu oranlar kadınlarda sırasıyla %54.2, %62.6 ve %53.6 bulunmuştur.

37. Katılımcıların toplamda %89.0'unun her gün çay tükettiği bulunmuştur. Kadın ve erkeklerin her gün çay içme oranları sırasıyla %87.4 ve %90.7 bulunmuştur.

38. Katılımcıların toplamda %36.7'sinin haftada 2-3 kez meyve suyu tükettiği bulunmuştur.

Erzurum'da yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışları araştırılmış ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

Halkın sağlık, fiziksel aktivite ve beslenme konusunda bilinçlendirilmesine ihtiyaç olduğundan eğitim programları düzenlenmelidir. Bu amaçla yeterli ve dengeli beslenme konusunda yoğun eğitim çalışmaları, televizyon ve diğer medya kullanılarak spot vs. ile halkın bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Buna yönelik okullarda öğrencilere çeşitli kurs ve seminerler verilerek sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgi sağlanmalı ve farkındalık oluşturulmaya çalışılmalıdır.

Ayrıca beslenme alışkanlıkları ile bireylerin gelir durumları arasındaki ilişki göz önüne bulundurulduğunda toplumun gelir düzeyinin artırılmasının, özellikle hayvansal ürün tüketimini etkileyeceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Duyff RL. *American Dietetic Association Complete Food and Nutrition Guide*, 3th ed. New Jersey, 2006: 5-21.
2. Gökçen EA. *Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı*, Türkiye Böbrek Vakfı, 2016: 1.
3. Yağmur C, Güneş E. Dengeli beslenme açısından Türkiye’de gıda üretimi ve tüketiminin irdelenmesi. <http://www.zmo.org.tr/resimler/ekler/95f15384c2a79ceek.pdf>. 9 Mart 2017.
4. Baysal A. Sosyal eşitsizliğin beslenmeye etkisi. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 2003, 25: 66-71.
5. Özdoğan B. Amasya İli Merkez Ocağı Bölgesinde Beslenme Alışkanlıkları. Bilim uzmanlığı tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1991.
6. An introduction to nutrition. 2012books.lardbucket.org/pdfs/an-introduction-to-nutrition.pdf. 8 Nisan 2017.
7. Atasever M. *Spor ve Beslenme*, 1. Baskı. Erzurum, 2003.
8. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 1. Baskı, 2015: 11-82.
9. Human nutrition. <http://www.life.illinois.edu/ib/102/Levetin/10.%20Human%20Nutrition.pdf>. 8 Nisan 2017.
10. Pekcan G. *Beslenme Durumunun Saptanması*, Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008.
11. Baysal A. *Genel Beslenme*, 14. Baskı. Ankara, Hatiboğlu Yayınevi, 2012.
12. T.C. Sağlık Bakanlığı. Yeterli ve Dengeli Beslenme. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/saglikli_beslenme_serisi_brosurleri_2007/01.pdf. 9 Mart 2017.

13. Ersoy G, Hasbay A. *Sporcu Beslenmesi*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008.
14. Milli Eğitim Bakanlığı, Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/halkla_iliskiler/moduller/saglikli_beslenme.pdf. 12 Haziran 2017.
15. Tayar M, Çıbık R. *Gıda Kimyası*, 1. Baskı. Bursa, Dora Yayınları, 2010.
16. Milli Eğitim Bakanlığı, Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/gida/moduller/proteinlerin_ozellikleri.pdf. 12 Haziran 2017.
17. Nutrition guide. <http://www.usada.org/wp-content/uploads/Nutrition-Guide.pdf>. 8 Nisan 2017.
18. Samur G. *Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008.
19. Ersoy G, Hasbay A. *Sporcu Beslenmesi*, 1. Baskı. Ankara, Sinem Matbaacılık, 2006: 14.
20. Samur G. *Vitaminler Mineraller ve Sağlığımız*, 1. Baskı. Ankara, Sinem Matbaacılık, 2006.
21. Milli Eğitim Bakanlığı, Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi, http://hbogm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/gida/moduller/vitaminler_vemineral_maddeler.pdf. 12 Haziran 2017.
22. Rakıcıoğlu N, *Kalsiyum, D Vitamini ve Osteoporoz*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008: 7-17.
23. Kızılaslan N, Kızılaslan H. Tüketicilerin satın aldıkları gıda maddeleri ile ilgili bilgi düzeyleri ve tutumları, *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2008, 22: 67-74.
24. Tulum Y. B Kompleks Vitaminleri ve Biyokimyası. Sağlık Bilimleri

Enstitüsü, Biyokimya Anabilim Dalı, Bitirme tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2007.

25. Dinç M. Folik asidin sağlık açısından önemi, *Analiz* '35, 2012, 4: 6-8.

26. Budak N. Folik asitin kadın ve çocuk sağlığında önemi. *Erciyes Tıp Dergisi*, 2002, 24: 209-214.

27. Folik Asit ve Sağlık Üzerine Etkisi. <http://www.gidadernegi.org/TR /Genel/dg.ashx?DIL=1&BELGEANAH=5270&DOSYASIM=240934363.pdf>. 12 Haziran 2017.

28. Bingöl G. *Vitamin ve Enzimler*, 1. Baskı. Ankara, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları, 1977: 15.

29. Okan G. Biotin ve sağlık üzerine etkisi. <http://www.literaturaktuel.com/biotin-ve-saglik-uzerine-etkileri>. 8 Nisan 2017.

30. Türkiye Sanayi Sevk ve İdare Enstitüsü, Bazı sebzelerin çiğ ve pişmiş durumlarındaki C vitamini tayini. http://maycalistaylari.comu.edu.tr/calistay2009/sunumlar/projeraporlari/Grup_Vitamin_2007_son.pdf. 12 Haziran 2017.

31. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Hizmetler Genel Müdürlüğü, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004: 13-19.

32. Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi Beslenme Modülleri, 1. Baskı, 2008: 17-140.

33. Altıntaş A. Mineral maddeler. <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9SBIDp6563AJ:acikders.ankara.edu.tr/mod/resource/view.php%3Fid%3D603+&cd=4&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>. 9 Mart 2017.

34. Ası T. Tablolarla biyokimya cilt1. <http://docplayer.biz.tr/1985456-3-mineraller-tablolarla-biyokimya-cilt-1-prof-dr-tanju-asi-istanbul-http-veterinary-ankara-edu-tr-fidanci>. 9 Mart 2017.

35. Güngör K. Vitamin ve minerallerin diş hekimliğinde nemi. *G Diş Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 2003, 20: 51-56.
36. Aksoydan E, *Yaşlılık ve Beslenme*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008: 23.
37. Tarakçı Z, Selçuk ř, şahin K, Çoşkun H. Üniversite ğrencilerinin içme sütü tüketim alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Tarım Birimleri Dergisi*, 2002, 13: 15-21.
38. şimşek O, Çetin C, Bilgin B. İstanbul ilinde içme sütü tüketim alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörlerin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Tekirdağ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2005, 2: 23-34.
39. Beslenmede Sütün nemi. <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/B%208.pdf>. 12 Haziran 2017.
40. Çetinkaya A. Kafkas niversitesi ğrencilerinin içme sütü ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 2010, 5: 73-84.
41. Milli Eğitim Bakanlığı, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Besin Grupları, 2013: 3-9.
42. Rakıcıoğlu N, *Menopozda Beslenme*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008: 13.
43. Milli Eğitim Bakanlığı, Yiyecek İçecek Hizmetleri, Besin Grupları, 2011: 4-7.
44. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Sağlıklı Beslenme nerileri. www.beslenme.gov.tr. 13 Haziran 2016.
45. Karaağaoğlu N, Samur EG. *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, 3. Baskı. Ankara, Pegem Akademi, 2015: 1-10.
46. Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali, Toplumun Beslenmede Bilinçlendirilmesi, 2002: 1-123.

47. Ersoy G, Karaağaoğlu N, Derman O, Kanbur N. *Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008: 7-29.
48. Pekcan G. *Beslenme Durumunun Saptanması*, 1. Baskı. Ankara, Klasmat Matbaacılık, 2008: 17.
49. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014.
50. Türk M, Gürsoy ŞT, Ergin I. Kentsel bölgede lise birinci sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Genel Tıp Dergisi*, 2007, 17: 81-87.
51. Dönmez H. Başkent Organize Sanayisi Bölgesinde Bir Fabrikada Çalışan İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Konusunda Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, 2014.
52. Devran BS. Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, 2014.
53. Dede H. Samsun İli Merkezinde Yaşayan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2011.
54. Gül T. Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları Çukurova Üniversitesi Örneği. Sosyal

Bilimleri Enstitüsü, Ekonometri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, 2011.

55. Kavaz G. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) Lefkoşa’da Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Bilgileri ve Beslenme Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2009.

56. Yağcı S. Van İlinde Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Cinsiyetlerinin Etkisi. Fen Bilimleri Enstitüsü, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans tezi, Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi, 2010.

57. Kutlu R, Çivi S. Özel bir ilköğretim okulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıklarının ve beden kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Fırat Tıp Dergisi*, 2009, 14: 18-24.

58. Sözen S, Bilir N, Yıldız AN, Yıldız E, Sözen T. Metal sektöründe bir işyerinde çalışanların beslenme alışkanlıkları ve ilişkili antropometrik ölçümleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 2009, 28: 7-14.

EKLER

EK. 1 Anket Formu

Erzurum’da Yaşayan Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum Ve Davranışları

ANKET FORMU

Demografik Bilgiler

Yaş ()

Cinsiyet kız () erkek ()

Medeni durum evli () bekar ()

Boy ()

Kilo ()

- 1- Ailenizin gelir düzeyi nedir ? (lütfen en uygun olan seçeneğin karşısına X işareti koyunuz ?)

0-1000 TL	
1000-2000 TL	
2000-3000 TL	
3000-4000 TL	
> 4000 TL	

- 2- Öğrenim durumunuz nedir?

Okur-yazar değil	
İlkokul	
Ortaokul	
Lise	
Üniversite	
Lisans üstü	

- 3-Sigara kullanıyor musunuz ?

Evet	
Hayır	

4-Alkol kullanıyor musunuz?

Evet	
Hayır	

5- Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1 öğün	
2 öğün	
3 öğün	
4 ve üzeri öğün	

6-Öğün atlar mısınız?

Evet	
Hayır	
Bazen	

7-Sizin için en önemli öğün hangisidir? (lütfen sadece 1 seçeneği işaretleyiniz.)

Sabah	
Öğlen	
Akşam	
Hepsi	

8-Düzenli kahvaltı yapar mısınız?

Evet	
Hayır	
Bazen	

9-Düzenli spor yapıyor musunuz?

Evet	
Hayır	

10-9.soruya cevabınız evet ise hangi sporu yaparsınız?

()

11-Bildiğiniz kronik(süregen, uzun süreli) bir hastalığınız var mı?

Evet	
Hayır	

12-Yemek seçer misiniz?

Evet	
Hayır	

13-Civil peynir tüketir misiniz?

Evet	
Hayır	

14-Küflü peynir tüketir misiniz?

Evet	
Hayır	

15-Erzurum’da yaşayan bireyler olarak taze meyve-sebze tükettiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet	
Hayır	

16-Besin alım veya tüketiminde nelere dikkat edersiniz?

	EVET	HAYIR
Ekonomik olmasına		
Düşük kalorili olmasına		
Ürünün rengine		
Ürünün lezzetine		
Katkı maddesi içerip içermediğine		
Satıcının tanındık olmasına		
Ürünün markasına		

Besinleri ne sıklıkla tüketirsiniz?

Gıda Grupları	Hiç	Ayda 1 kez	Haftada 2-3 kez	Her gün
---------------	-----	------------	-----------------	---------

Süt ve süt ürünleri

Süt				
Peynir				
Yoğurt				
Dondurma				

Et ve et ürünleri

Et				
Et Ürünleri (örn; Sucuk, Salam, kavurma)				

Sakatatlar (örn; Ciğer, Dalak)				
Tavuk				
Balık				

Ekmek ve Tahıllar

Beyaz ekmek				
Kepekli ekmek				
Bulgur				
Pirinç				
Makarna				
Mısır				

Diğer

Yumurta				
Patates				
Salata				
Sebze				
Meyve				
Çorbalar (örn; Ezogelin, mercimek)				
Kuruyemiş(örn; Fındık, Fıstık)				
Kuru baklagiller(örn; Fasulye, Nohut)				
Hamur İşleri (örn; Börek, Mantı)				
Fast-Food beslenme				
Şekerlemeler(örn; Çikolata, Baklava)				

İçecekler

Çay				
Ayran				
Meyve Suyu				
Şalgam				
Kefir				
Kola				
Diğer ()				

EK 2. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Ahmet KORKMAZ Doğum tarihi : 10.09.1990 Doğum yeri : SİİRT / MERKEZ Medeni hali : Bekâr Uyruğu : T.C. Adres : Atatürk Üniversitesi Veteriner Fakültesi, Gıda Hijyeni Anabilim Dalı, 25240 ERZURUM Tel : 0505 150 55 10 Faks : E-mail : 56ahmetkorkmaz56@gmail.com
Eğitim
Lise : Mersin Gazi Lisesi Lisans : Yüzüncü Yıl Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği (2009-2013) Yüksek Lisans : Atatürk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Gıda Hijyeni Anabilim Dalı (2012-2015)
Yabancı Dil Bilgisi
İngilizce : Orta derecede (YDS 55,0)
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar
İlgi Alanları ve Hobiler
Kitap okumak, film izlemek ve müzik dinlemek

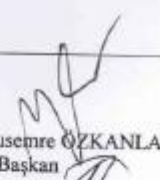
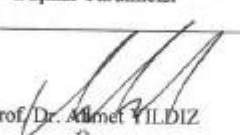
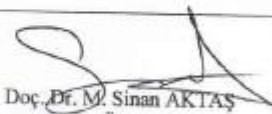
EK. 3 Etik Kurulu Onay Formu



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ VETERİNER FAKÜLTESİ
ETİK ALT KURUL BAŞKANLIĞI
(AÜVFEAK)



ETİK KURUL KARARI

Karar Sayısı: 2016/11	Karar Tarihi: 15/04/2016
Atatürk Üniversitesi Veteriner Fakültesi Gıda Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Mustafa Atasever ve Yük. Lis. Öğr. Ahmet Korkmaz tarafından sunulan "Erzurum'da yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışları" adlı bilimsel teze ait başvuru formu etik kurulumuz tarafından değerlendirilmiştir. Çalışmada Erzurum'da yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve hangi gıdaları tükettiklerini belirlemek için anket çalışması yapılacaktır. Sunulan bilimsel tez çalışmasının Atatürk Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi ilkelerine uygun olduğuna karar verilmiştir.	
 Prof. Dr. Yunusemre ÖZKANLAR Başkan	 Prof. Dr. Ömer UÇAR Başkan Yardımcısı
 Prof. Dr. Zekeriya ÖZÜDOĞRU Üye	 Prof. Dr. Ahmet YILDIZ Üye
 Doç. Dr. M. Sinan AKTAŞ Üye	