

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PİŞİRME VE YİYECEK HAZIRLAMA BECERİLERİ ÖLÇEĞİNİN
TÜRKÇE GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

GİZEM KELEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANKARA - 2020

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**PİŞİRME VE YİYECEK HAZIRLAMA BECERİLERİ ÖLÇEĞİNİN
TÜRKÇE GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

GİZEM KELEŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. MEHTAP AKÇİL OK

ANKARA - 2020

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Gizem KELEŞ tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 27/08/2020

Tez Adı: Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

Prof.Dr. Mehtap Akçıl Ok

Başkent Üniversitesi

Doç.Dr. Perim Fatma Türker

Başkent Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi İrem Olcay Eminsoy

Başkent Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi Sevan Çetin Özbek

Yüksek İhtisas Üniversitesi

Dr.Öğr.Üyesi Nihan Yıldız

Yüksek İhtisas Üniversitesi

ONAY

Prof.Dr. F. Belgin ATAÇ

Enstitü Müdürü

Tarih: 27 /08 /2020

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 22/09/2020

Öğrencinin Adı, Soyadı: Gizem Keleş

Öğrencinin Numarası: 21810346

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Programı: Tezli Yüksek Lisans

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof.Dr. Mehtap Akçil Ok

Tez Başlığı: Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 71 sayfalık kısmına ilişkin, 10/08/2020 tarihinde tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %10'dur. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

Tarih: 22/09/2020

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad

Prof.Dr. Mehtap Akçil Ok

TEŞEKKÜR

Çalışmam süresince tez danışmanlığımı üstlenerek çalışmamın planlanması ve yürütülmesinde bana yol gösteren, her türlü bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, çalışmamın istatistiksel değerlendirilmesindeki yardımları, anlayışı ve sabrından dolayı değerli tez danışmanım ve canım hocam Prof. Dr. Mehtap Akçil Ok'a,

Yüksek lisans eğitimim süresince mesleğimin tüm yönlerini öğreten, ufkumu açan, yol gösteren, sonsuz mesleki bilgisine hayran olduğum sevgili hocam Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Gül Kızıltan'a,

Tez verilerimi toplama aşamasında bana gönülden yardımcı olan ve katkılarını esirgemeyen Pamukkale Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu Müdürü Sayın Abidin Mutlubaş'a,

Eğitim hayatımda ve kişisel yaşamımda her zaman yanımda olan, desteğini, sabrını ve sevgisini esirgemeyen canım yol arkadaşım Dyt. Aysu Ayhan'a, ölçek çevirilerine katkılarından ve desteğinden dolayı canım arkadaşım Dyt. Elif Aynalı'ya,

Hayatıma yön veren, her türlü maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, her zaman yanımda olup bana inanan aileme,

Bu tezin her aşamasında yanımda olan, bana güç veren, sonsuz sevgi ve anlayışla destek olan sevgili eşim Burak Keleş'e,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Keleş G. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2020.

Bu çalışmada; Orijinali İngilizce olan “Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri” ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirliğini değerlendirerek Türkçe adaptasyonunun yapılması amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu, Şubat 2020- Mart 2020 tarihleri arasında Pamukkale Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu’nda kursa katılan 18 yaş üzeri gönüllü, 150 kadın, 150 erkek birey olmak üzere toplamda 300 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada öncelikle Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri (PB ve YHB) ölçeğinin Türkçe uyarlaması için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Pişirme becerileri alt boyutunda 14 madde, yiyecek hazırlama becerileri alt boyutunda 19 madde olup toplam 33 maddeden oluşan bu ölçek; obezitenin azalmasına katkıda bulunabilecek bir yöntem olarak geliştirilmiştir. Kaiser-Meier-Olkin testi istatistiği sonuçlarına göre örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu saptanmıştır (KMO=0.93). Ayrıca Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir ($\chi^2= 5928$; $p<0.0001$). Açıklayıcı faktör analizi ile PB ve YHB ölçeğinin, orijinalinde belirtildiği şekilde 2 faktör (boyut) altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Her faktörün faktör yükü 0.40’ın üzerinde ve toplam varyans açıklama yüzdesi %30’un üzerinde olduğundan PB ve YHB ölçeğinin bu faktörlerde değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.93, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.042 ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) 0.073 bulunmuştur. Bu ölçekte saptanan değerler PB ve YHB ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir. PB ve YHB ölçeğinin güvenirlik (Cronbach Alfa) katsayısı 0.954 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan PB ve YHB ölçeğinin 2 alt boyutu için güvenirlik katsayıları; 1. alt boyut (pişirme becerileri) için 0.90 ve 2. alt boyut (yiyecek hazırlama becerileri) için 0.92 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar, her bir alt boyutun iç tutarlılığının olduğunu göstermektedir. PB ve YHB ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği tamamlandıktan sonra çalışmaya katılan bireylere uygulanmış ve

ölçekten aldıkları puanlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ölçeğin puan değerlendirmesi için katılımcılardan her görevde ne kadar iyi olduklarının puanlaması istenir ve kullanılan beceriler için 1 ile 7 arasında verilen puanlar toplanır. Asla/nadiren seçeneğini işaretleyen katılımcılar 0 puan almaktadır. Toplam puan arttıkça pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin yüksek olduğunu göstermektedir PB ve YHB toplam ölçek puanı ve alt boyutları puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile meslek arasındaki ilişki incelendiğinde, farklılığı yaratan grubun ev hanımı olduğu; öğrenci, memur, serbest meslek ve emekli olan bireylere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile çeşitli beslenme alışkanlıkları ve bazı pişirme ile ilgili bilgileri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; daha az akşam yemeğe çıkanların ve daha az fastfood tüketen bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı arasında pozitif yönde ve istatistiksel açıdan önemli ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$). Evde yemek pişirme sıklığı daha az olan, yemek yeme hızı daha yüksek olan ve pişirme becerilerini daha geç yaşta öğrenen bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı arasında negatif yönde ve istatistiksel açıdan önemli ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$). Bireylerin ara öğün tüketme sıklığı ve yemek yapmak için harcanan süre arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının pozitif yönde arttığı saptanmıştır ($p<0.05$). Sonuç olarak bu çalışmada; PB ve YHB ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve mükemmel derecede güvenilir olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu ölçek, bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri düzeyini ölçerek hangi yöntemlerde eksiklerin olduğunu bulunmasında yardımcı olabilir. Bu becerilerin gelişmesi, evde yemek pişirme sıklıklarının artmasında, daha sağlıklı gıdalar tüketilmesinde ve obezitenin önüne geçilmesinde bir ışık olabilir.

Anahtar Kelimeler: Pişirme becerileri, yiyecek hazırlama becerileri, obezite, ölçek adaptasyonu

ABSTRACT

Keleş G. Evaluation of the Validity and Reliability of the Turkish Form of Cooking Skills and Food Skills Measure. Başkent University, Institute of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Program, Master Thesis, Ankara, 2020.

Objective: In this study; It was aimed to adapt the "Cooking Skills and Food Skills" measure, originally in English, to Turkish by evaluating its Turkish version's validity and reliability. The sample group of the study consists of a total of 300 participants; 150 women and 150 men over the age of 18, who attended the course at Pamukkale Public Education Center and Evening Art School between February 2020 and March 2020. In the study, validity and reliability analyzes were conducted for the Turkish adaptation of the CS and FS measure. There are 14 items in the cooking skills sub-dimension and 19 items in the food skills sub-dimension. This measure consists of 33 items; It has been developed as a method that can contribute to the reduction of obesity. In the study, it was determined that the sample size was sufficient according to the Kaiser-Meier-Olkin test statistics results ($KMO = 0.93$). In addition, according to the Bartlett Test of Sphericity, it was determined that there was a sufficient level of correlation between the items to perform a factor analysis ($\chi^2 = 5928$; $p < 0.0001$). With the explanatory factor analysis, it was concluded that the CS and FS measures were gathered under 2 factors (dimensions) as stated in the original. Since the factor load of each factor is above 0.40 and the total variance explained percentage is above 30%, it has been concluded that CS and FS measure can be evaluated in these factors. With the confirmatory factor analysis, the Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI) was 0.93, the Root Mean Square Residual-RMR was 0.042, and the Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA) was 0.073. The values determined in this scale show the acceptability and applicability of adapting the CS and FS measure to Turkish. The reliability (Cronbach alpha) coefficient of the CS and FS measure was found to be 0.954. Reliability coefficients for 2 sub-dimensions of CS and FS measure approved in Confirmatory Factor Analysis were found to be; 0.90 for the 1st sub-dimension (cooking skills) and 0.92 for the 2nd sub-dimension (food skills). These results show that each sub-dimension has internal consistency. After the validity and reliability of the CS and FS measure were completed, it was applied to the individuals who participated in the study, and the relationships between the scores they got from the measure and

various variables were examined. For the score assessment of the measure, participants are asked to score how well they are in each task, and scores between 1 and 7 are added for the skills used. Participants who choose never / rarely option get 0 points. It is understood that the higher the total score of the participants, the higher their cooking and food skills are. CS-FS total measure score and sub-dimensions mean scores were higher in females than males ($p < 0.05$). When the relation between the CS-FS total scale score and the profession is examined, it is found that the group that creates the difference is housewives. It was determined that housewives differ from students, civil servants, self-employed and retired individuals ($p < 0.05$). When the correlations between individuals CS-FS total measure score and their knowledge about various eating habits and some cooking techniques were examined; A positive and statistically significant relationships was found between the CS-FS total measure scores of those who had less dine-outs and consumed less fast food ($p < 0.05$). Negative and statistically significant relationships were found between the CS-FS total measure scores of individuals who had less cooking frequency at home, had higher eating speed, and learned cooking skills at an older age ($p < 0.05$). It was determined that as the frequency of consuming snacks and the time spent for cooking increased, CS-FS total measure score increased positively ($p < 0.05$). As a result, in this study; The validity and reliability study of the CS and FS measure has been conducted and it has been found to be perfectly reliable. At the same time, this measure can help to find out at which methods individuals are insufficient by measuring their cooking skills and food skills. The development of these skills can be beneficial for increasing the frequency of cooking at home, consuming healthier foods and preventing obesity.

Keywords: Cooking skills, food skills, obesity, measure adaptation

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1.GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Obezite	3
2.2. Pişirme Yöntemleri	4
2.2.1. Pişirme yöntemlerinin beslenme ve sağlık üzerindeki etkisi.....	5
2.3. Pişirme Becerileri.....	10
2.4. Yiyecek Hazırlama Becerileri	11
2.5. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri İle Beslenme Arasındaki İlişki.....	12
2.6. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Etki Eden Faktörler	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM	16
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	16
3.2. Araştırma Genel Planı, Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	16
3.2.1. Kişisel özellikler	16
3.2.2. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeği	17
3.2.2.1. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi.....	18
3.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	19
4. BULGULAR	21

4.1. Bireylerin Demografik Özellikleri ve Genel Alışkanlıkları	21
4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	23
4.3. Bireylerin Cinsiyete Göre Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri	26
4.4. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri.....	29
4.5. Bireylerin Cinsiyete Göre Bazı Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Güvenme Sıklığı Dağılımları.....	34
4.6. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Bazı Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Güvenme Sıklığı Dağılımları.....	36
4.7. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri Sonuçları	39
4.7.1. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin açıklayıcı (explanatory) faktör analizi.....	39
4.7.2. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizi.....	41
4.8. Güvenirlik Analizleri Sonuçları	42
4.8.1. İç tutarlılık	42
4.8.1.1. PB ve YHB ölçek maddelerinin güvenirlik analizleri sonuçları	42
4.8.2. Test-tekrar test güvenirlik analizleri sonuçları	44
4.9. Pişirme (PB) ve Yiyecek Hazırlama Becerileri (YHB) Ölçeğinin Değerlendirilmesi.....	44
4.10. Bireylerin Cinsiyete Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi.....	45
4.11. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi.....	46
4.12. Bireylerin Yaşadıkları Yere Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi.....	48
4.13. Bireylerin Öğün Atlama Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi	50

4.14. Bireylerin Alışveriş Listesi Hazırlama Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt boyut Puanlarının Değerlendirilmesi	51
4.15. Bireylerin Yemek Yapmayı Sevme Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi	52
4.16. Bireylerin Medeni Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi.....	53
4.17. Bireylerin Etiket Okuma Durumlarına Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi	54
4.18. Bireylerin Eğitim Durumu ve Meslek ile PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi.....	55
4.19. Bireylerin PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı ile Çeşitli Beslenme Alışkanlıkları, Evde Yemek Pişirme Sıklığı, Pişirme Becerilerinin Kazanıldığı Yaşam Evresi Arasındaki Korelasyonlar	56
4.20. Bireylerin PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı ile Yaş, BKİ, Gelir Durumu, Kaç Kişi Yaşadığı, Ana Öğün ve Ara Öğün Sayıları, Yemek Hazırlamak için Harcanan Süre Arasındaki Korelasyonlar	57
5.TARTIŞMA.....	59
5.1. Bireylerin Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri.....	61
5.2. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerini Etkileyen Faktörler ile PB ve YHB Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler	62
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER.....	65
6.1. Sonuçlar	65
6.2. Öneriler	70
KAYNAKLAR.....	72
EKLER	
EK 1: Araştırma Onay Formu	
EK 2: Anket Formu	
EK 3: Ölçeğin Orijinalini Geliştiren Araştırmacılardan Alınan İzin Belgesi	

TABLÖLAR LİSTESİ

		Sayfa
Tablo 2.2.1.1.	Besinlerin Hazırlanması ve İşlenmesi Süreçlerine İlişkin Uygulamaların Besin Öğelerinin Biyoyararlılıklarına Etkisi	7
Tablo 3.2.1.1.	Dünya Sağlık Örgütü'nün BKİ sınıflaması	17
Tablo 4.1.1.	Bireylere ait demografik özellikleri ve genel alışkanlıkları	22
Tablo 4.2.1.	Bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı	24
Tablo 4.3.1.	Bireylerin cinsiyete göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları	28
Tablo 4.4.1.	Bireylerin yaş gruplarına göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları	32
Tablo 4.5.1.	Bireylerin cinsiyete göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklıkları (%)	35
Tablo 4.6.1.	Bireylerin yaş gruplarına göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklıkları (%)	37
Tablo 4.7.1.	PB ve YHB ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonuçları	40
Tablo 4.7.2.	Doğrulayıcı faktör analizine göre PB ve YHB ölçeğinin uyum istatistikleri	41
Tablo 4.8.1.	PB ve YHB ölçek maddelerinin güvenirlik analiz sonuçları	43
Tablo 4.9.1.	Bireylerin PB ve YHB ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleri	45
Tablo 4.10.1.	Bireylerin cinsiyete göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	46
Tablo 4.11.1.	Bireylerin yaş gruplarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	47
Tablo 4.12.1.	Bireylerin yaşadıkları yere göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	49
Tablo 4.13.1.	Bireylerin öğün atlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	50
Tablo 4.14.1.	Bireylerin alışveriş listesi hazırlama durumuna göre PB ve	52

	YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	
Tablo 4.15.1.	Bireylerin yemek yapmayı sevme durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	53
Tablo 4.16.1.	Bireylerin medeni durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	54
Tablo 4.17.1.	Bireylerin etiket okuma durumlarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi	55
Tablo 4.18.1.	Bireylerin eğitim durumu ve meslek ile PB ve YHB toplam ölçek puanı arasındaki farklılığın değerlendirilmesi	56
Tablo 4.19.1.	Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile çeşitli beslenme alışkanlıkları, evde yemek pişirme sıklığı, yaşamın hangi aşamasında pişirme becerilerini öğrendiği durumları arasındaki korelasyonlar	57
Tablo 4.20.1	Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş, BKİ, gelir durumu, kaç kişi yaşadığı, ana öğün ve ara öğün sayıları, yemek hazırlamak için harcanan süre arasındaki korelasyonlar	58

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

$\bar{X}$	Ortalama
AGFI	Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index)
BKİ	Beden Kütle İndeksi
ÇDF	Çeyrek Değerler Arası Fark
DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
FCC	Federal Komünikasyon Birimi (Federal Communications Commission)
HA	Heterosiklik Amin
ICCC	Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (Intra Class Correlation Coefficient)
ILSI	Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (International Life Sciences Institute)
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
NHANES	Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (National Health and Nutrition Examination Survey)
PAH	Polisiklik Aromatik Hidrokarbon
PB	Pişirme Becerileri
RMR	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual)
RMSEA	Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation)
SS	Standart Sapma
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TURDEP	Türkiye Diyabet Epidemiyoloji Çalışması
YHB	Yiyecek Hazırlama Becerileri

1.GİRİŞ

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır (1). Obezite dünya çapında giderek artan en önemli sağlık sorunlarından biridir. Bu sağlık sorununun azalması için yeni yöntemlerin göz önünde bulundurulması ve uygulanmasına yardımcı olmak için tüm önlemlerin alınması gerekmektedir (2). Bu yüzden halk sağlığı için popüler hale gelmeye başlayan pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerini artırma girişimleri başlamıştır ve pişirme becerileri, obeziteyi önleme ve azaltma stratejilerine giderek daha fazla dahil edilmektedir (3,4). Yemek pişirme, yiyeceklerin hazırlanması sırasında oluşan kanserojen maddelerin yanı sıra ağırlık durumu ve diyet kalitesi üzerindeki etkisi ile hastalık oluşma riskini de etkilemektedir (5).

Besinlerin hazırlanması ve pişirilmesi için uygulanan işlemler yemeğin kalitesini ve besin değerini etkilemektedir. Yiyecek hazırlama ve pişirme bir yöntem işidir ve kaliteli yiyecekler üretilmek isteniyorsa, besinler pişirilirken besin öğelerinin kimyasal özellikleri, yiyeceklerin şekil ve kıvamlarını olabildiğince korumak, sindirimini kolaylaştırmak ve lezzetlerini arttırmak, bozulmasına neden olan mikroorganizmalar ve enzimleri yok ederek sağlık için yararlı hale getirilmelidir. Yiyecek hazırlama, pişirme ve saklanmasında uygulanan ilkeler iyi bilinmeli, tüm uygulamalarda dikkat ve özen gösterilmelidir (6).

Yemek pişirme becerisi; doğrama, karıştırma, ısıtma vb. içeren “yemek hazırlamada kullanılan mekanik veya fiziksel beceriler kümesi” olarak tanımlanmıştır ve aynı zamanda pişirildiğinde gıdadaki değişikliklerle ilgili kavramsal ve algısal becerileri de kapsamaktadır. Yemek pişirme bu yönlerinin dışında, evde yemek üretiminin daha geniş bileşenlerini tanıma ve ölçmenin bir yolu olan yiyecek hazırlama becerisi popülerlik kazanmıştır. Yiyecek hazırlama becerisi; mevcut kaynakları kullanarak gıda malzemelerini satın alma, hazırlama ve pişirme, onları tüketen kişilerin yaşlarına ve ihtiyaçlarına uygun olarak iyi dengelenmiş, lezzetli yemekler üretme yeteneği olarak tanımlanmıştır (3,7). Buna öğün planlama, alışveriş, bütçeleme, kaynak kullanımı ve etiket okuma da dahil edilmiştir. Bu beceriler ev ortamında yemek hazırlamak için çok önemlidir (2).

Batılılaşmış toplumlarda evde yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin eksikliği söz konusudur. Bu duruma neden olan etkenler arasında; yoğun programlar, günlük streslere neden olan faktörler ve hazır gıdaya olan güvene bağlılık bulunmaktadır. Buna bağlı olarak azalan pişirme becerileri, evde yiyecek hazırlanmasının azalması ve hazır yiyeceklerin daha sık tüketilmesi sonucu ticari olarak hazırlanan yemekler daha çok tercih edilmektedir. Dışarıda tüketilen yemeklerin ev yemeklerine kıyasla daha az posa ve kalsiyum içermesi ve kalori, doymuş yağ, sodyum ve kolesterolün fazlalığı sonucu ortaya çıkan fazla ağırlık artışı, obezite ve azalan diyet kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (8,9,10). Evde yemek pişirme işlemleri, meyve ve sebzelerde bulunan bazı antioksidanların biyolojik olarak kullanılabilirliğini etkilemektedir. Aynı zamanda meyve, sebze ve kepekli tahılların alımının artması, beden kütle indeksinin (BKİ) azalması ve genel sağlık durumunun artmasıyla da ilişkilendirilmiştir (5).

Beslenme bilgisi, diyet önerilerini uygulamak ve diyet standartlarını geliştirmek için tek başına yeterli değildir, sadece sağlıklı bir diyetin nasıl oluşturulacağına dair bilgi sağlar. Bu bilgiyi uygulamaya dönüştürmek için pişirme becerisi, planlama ve satın alma becerileri gibi diğer yiyecek hazırlama becerileri de gereklidir (11,12). Obezite salgınıyla bağlantılı olarak tüketime hazır gıda kullanımının ve ev ortamı dışında yemek yemenin artması bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin değerlendirilmesinin ve izlenmesinin gerekliliği, ihtiyaç duyulan durumlarda müdahale etmeye olanak sağlar. Bu becerilerin kullanımını teşvik etmek büyük önem taşır. Bu yüzden son yıllarda farklı araştırma türlerine uygun olan, bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerisini ölçmek amacıyla Laval ve ark. (2) tarafından 2017 yılında Cooking skills ve Food skills ölçeği geliştirilmiştir.

Bu çalışmanın amacı; bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerisini ölçmek için kullanılan Cooking Skills ve Food Skills ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini değerlendirerek adaptasyonunu yapmaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Obezite

Beslenme; sağığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yukseltmek için vucudun gereksinimi olan besin ogelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır (13). Doğru bir beslenme yeterli ve dengeli olmalıdır. Eksik veya dengesiz olduğunda çeşitli beslenme bozuklukları karşımıza çıkabilmektedir. Aşırı ve dengesiz beslenildiğinde ve kısıtlı fiziksel aktivite durumunda ortaya çıkan sorunlardan biri “obezite” dir (14).

DSÖ obeziteyi bir salgın olarak sınıflandırmıştır. Obezite, dünyanın ogu yerinde yetişkinler arasında yaygınlık gösteren önemli bir halk sağığı sorunu haline gelmiştir. Tip 2 diyabet, hipertansiyon, inme, kardiyovasküler hastalıklar, solunum problemleri, safra kesesi hastalıkları, lipit bozuklukları, osteoartrit, uyku apnesi ve bazı kanser hastalıklarının riskini önemli ölçüde artırır (15,16). Bunların hepsi yaşam kalitesi, iç verimliliği ve sağık maliyetleri üzerinde olumsuz etkilere sahiptir (17).

Dünyada hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde obezite her geçen gün artmaktadır (18). 1980'den bu yana dünya nüfusunun yaklaşık üçte biri artık aşırı kilolu veya obez olarak sınıflandırılmaktadır (17). DSÖ'nün 2016 yılındaki verilerine göre; 18 yaş ve üzeri 1.9 milyardan fazla yetişkinin aşırı kilolu olduğu saptanmıştır. Genel olarak, dünya yetişkin nüfusunun yaklaşık %13' (erkeklerin %11'i ve kadınların %15'i) obezdir. Dünya çapında obezite prevalansı 1975 ile 2016 arasında üç katına çıktığı açıklanmıştır (1). NHANES (Ulusal Sağık ve Beslenme Araştırması) verilerine göre; 2003-2004'te, fazla kilolu, obez ve morbid obez olarak kategorize edilen tahmini 133.9 milyon ABD'li yetişkin olduğu ($BKİ \geq 25$), 2013-2014'te ise 160.1 milyona yükseldiği belirlenmiştir (19).

Türkiye'de ise obezite prevalansı ve sorunu hem yetişkinlerde hem de çocuklarda son yirmi yılda önemli ölçüde artmıştır. Ulusal epidemiyolojik araştırma serisinden, obezite prevalansının son 20 yılda hem kadınlarda hem de erkeklerde, özellikle erkeklerde önemli ölçüde arttığı bulunmuştur. Farklı dönemlerden elde edilen bu sonuçlar, obezitenin Türkiye'de önemli ve ciddi bir halk sağığı sorunu olduğunu göstermektedir (20).

Türkiye’de obezite prevalansının, 1997-98 yıllarında 540 merkezde gerçekleştirilen, 20 yaş ve üstü 24788 kişinin incelendiği Türkiye Diyabet Epidemiyoloji (TURDEP-I) Çalışması’nda, %22.3 (kadın %30, erkek %13) olduğu saptanmıştır. TURDEP-I Çalışması’ndan 12 yıl sonra, aynı merkezlerde yapılan TURDEP-II Çalışması’nda ise obezite sıklığı, genel toplumda %35 (kadın %44, erkek %27) bulunmuştur. Yaklaşık 24 bin kişinin tarandığı TOHTA araştırmasında obezite prevalansı %25 (kadın %36, erkek %21.5) olarak saptanmıştır. TEKHARF çalışmasında ise 2000 yılında obezite prevalansının, yetişkin kadınlarda %43 ve erkeklerde %21.1 olduğu; 2003 yılında ise kadınlarda %44.2 ve erkeklerde %25.2’ye ulaştığı bildirilmiştir. 2000-2010 yılları arasında yapılan bölgesel (Trabzon, Afyonkarahisar, Bursa, Tokat, Adana, Sivas vb) çalışmalarda da Türkiye’de obezite prevalansının çok hızlı bir şekilde arttığı gösterilmiştir (21). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 verilerine bakıldığında ise 19 yaş ve üzeri bireylerin BKİ sınıflamasına göre %34.6’sı fazla kilolu ve %30.3’ü obez olup kadınlarda bu sıklıklar sırasıyla %29.7 ve %41.0; erkeklerde ise sırasıyla %39.1 ve %20.5 olduğu bulunmuştur (22).

Aşırı kilo ve obezite sınıflandırılmasının önemine bakıldığında popülasyonlar içinde ve arasında ağırlık durumunun anlamlı karşılaştırmaları, morbidite ve mortalite riski yüksek olan bireylerin ve grupların tanımlanması, bireysel ve toplumsal düzeyde müdahale için önceliklerin belirlenmesi amacıyla önemli olduğu belirtilmektedir (23).

Son yüzyılda dünyanın birçok yerinde ekonomik büyüme ile azalan fiziksel emek ve otomatik ulaşım, hareketsiz yaşam tarzının artması ve kalorili gıdalara yönelimin fazla olması obeziteye neden olmuştur (24). Aynı zamanda yemek pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerindeki eksikliğin de sağlıklı beslenmenin önünde bir engel olduğu bilinmektedir. Yemek pişirme becerilerine sahip olmayan insanların hazır ve doymuş yağ, sodyum, şeker miktarı daha yüksek olan endüstriyel olarak işlenmiş gıdalara (ultra işlenmiş gıdalar) yönelmesiyle obezite giderek artmaktadır. Bu bilgilere dayanarak insanların pişirme becerisi seviyesini değerlendirmek ve obezitenin önüne geçilmesi gerekmektedir (2,25,9).

2.2. Pişirme Yöntemleri

Toplumlara özgü kültürel özellikler uzun bir zaman sürecinin getirdiği birikimler sonucu ortaya çıkmaktadır. Toplumun kültürüyle birlikte gelişen beslenme alışkanlıkları, beslenme ve sağlık yönünden yararlı olanlar kadar zararlı uygulamalar da içerebilmektedir.

Bu zararlı uygulamalar yemeğin örüntüsü, hazırlama, pişirme ve saklama aşamalarında çıkmaktadır (26).

Bazı besinler çeşitli ülkelerin tariflerine ve mutfak geleneklerine göre farklı yöntemler kullanılarak pişirilir. Fakat genel olarak baktığımızda ev yemeklerini hazırlarken ısıtma işlemleri; kaynatma, kızartma, buharda pişirme, kavurma, fırında ve mikrodalga fırınlarda pişirmeyi kapsamaktadır (27).

Pişirme yöntemleri ana hatlarıyla ele alındığında dört grupta incelenebilir (28);

-Suda pişirme yöntemleri; besin maddelerinin su veya sos içinde pişirilmesidir. Suyun kaynama derecesine göre belirlenen ve adlandırılan bir pişirme yöntemidir. Bunlar; ön haşlama (blanching), hafif ateşte haşlama (poaching), haşlama (boiling/simmering), kısık ateşte az suda pişirme (brasing), kendi suyu ile pişirmedir (stewing).

-Buharda pişirme yöntemi; bu yöntemde besinler buharın oluşturduğu nem içinde basınçlı tencerelerde veya buhar tenceresinde kısa sürede pişirilirler. Yiyeceklerin rengini ve besin değerini korumak amacıyla uygulanır. Buhar ısı 100°C'den fazla olmalıdır.

-Kuru ısıda pişirme yöntemleri; nem olmaksızın sıcak hava, sıcak metal, radyasyon ya da sıcak yağ ile besinlerin pişirilmesidir. Bunlar; ızgarada pişirme (grilling/broiling), fırında kızartma (roasting), fırında pişirmedir (baking).

-Yağda pişirme yöntemleri; yiyecek malzemelerinin kızgın yağ ile pişirilmesidir. Sote (sauteing), wok içinde karıştırarak pişirme (stir frying), derin yağda kızartma (deep fat frying), az yağda kızartma (shallow fat frying) işlemlerini kapsamaktadır.

Isı uygulanmayan tekniklerde ise mikrodalga fırın kullanımı yer almaktadır. Mikrodalga fırınlar, Amerika Federal Komünikasyon Birimi (FCC) tarafından belirlenen çeşitli frekanslarda elektromanyetik enerji kullanılarak besinlerin ısıtılması, pişirilmesi ve kurutulması amacıyla tasarlanan cihazlardır. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI); mikrodalga ile pişirilen besinlerin besin değeri, geleneksel yöntemlerle pişirilen besinler ile benzer olduğunu bildirmiştir (29).

2.2.1. Pişirme yöntemlerinin beslenme ve sağlık üzerindeki etkisi

Gıdalar, insan vücudu için faydalı olan vitamin, mineral, posa ve fitokimyasalları içerir. Gıdaların besin değeri (lifler, proteinler, yağlar, flavonoller, karotenoidler, polifenoller, askorbik asit vb.), biyolojik veya fonksiyonel özellikleri (antioksidan,

antikanser veya anti mutajenik aktivite) uygun pişirme yöntemleriyle korunur (30). Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanmasıdaki temel ilkeler bilinmediği durumlarda besin ögelerindeki kayıplar çok fazla olmaktadır. Bunun sonucunda vücudumuz için gerekli olan besin ögeleri az alınmakta veya hiç alınmamaktadır. Bu yüzden insanlar yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu ile karşı karşıya kalabilmektedir (31).

Gıdaların ısıl işleminden geçirilmesi biyolojik, fiziksel ve kimyasal modifikasyonlara neden olur. Bu da duyuşsal, beslenme ve dokusal değışikliklere yol açar. Her şeyden önce, pişirme, mikroorganizmaların yok edilmesi ile gıda güvenliğini artırır (32). Etkin bir pişirme işlemi, besin zehirlenmelerine sebep olan *Campylobacter*, *Escherichia coli* ve *Listeria* gibi bakterileri etkisiz hale getirir. Pişirmede veya tekrar ısıtmada besinin her noktasında sıcaklığın aynı olmasına dikkat edilmelidir (13). Patojen oluşumunu önlemek için kişisel hijyen, yeterli pişirme, çapraz kontaminasyondan kaçınma, yiyecekleri güvenli sıcaklıklarda tutma ve gıdaları güvenli olmayan kaynaklardan uzak tutmak çok önemlidir (33). Pişirmenin ikinci bir yararlı etkisi, gıdanın sindirilebilirliğinin ve besinlerin biyoyararlanımının artırılmasıdır; örneğin, denatüre proteinler doğal proteinlerden daha kolay sindirilir, nişastanın jelatinleşmesi ise amilazlar sayesinde hidrolizini artırır. Yemek pişirme ayrıca lezzet bileşikleri, antioksidanlar ve renklendirici maddeler gibi istenen bileşiklerin oluşumunda da rol oynar (32).

Gıda kalitesi, yiyeceklerin pişirilmesi ve hazırlanması sürecinde etkilenen faktörler arasında yer almaktadır. Genel olarak birincil üretim ve endüstriyel işlemenin etkileriyle ilgilidir. Aynı zamanda zincirin son adımı olan evde yiyecek hazırlama; duyuşsal özellikler, vitamin ve minerallerin içeriği gibi kalite belirleyici parametreler üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bunları hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde değıştirebilir (34). Yiyecekler uygun yöntemlerle hazırlanıp pişirilmez ise gıda kalitesine zarar verebilir. Kimyasal reaksiyonlar nedeniyle bazı besin maddelerinin kaybı, istenmeyen bileşiklerin oluşumu (örneğin akrilamid veya lezzet algısı üzerinde olumsuz etkisi olan moleküller), doku kaybı, hijyenik kalitesini kaybetmesi ve renk değışikliği gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir (32,13).

Besinlerin pişirilmesi süreçlerine ilişkin besin ögelerinde meydana gelen değışiklikler Tablo 2.2.1.1’de verilmiştir (35).

Tablo 2.2.1.1. Besinlerin Hazırlanması ve İşlenmesi Süreçlerine İlişkin Uygulamaların Besin Öğelerinin Biyoyararlılıklarına Etkisi (35)

Uygulanan		
Yöntem	Etki Mekanizması	Beslenmeye İlişki Sonuçlar
Sıcak Uygulama	1.Sıcağa dayanıksız vitaminlerde kayıp (B1, B6, C vb)	Son üründe miktarın azalması
	2.Besin öğelerinin kullanımını engelleyen öğelerin kaybı (avidin, antitripsin vb)	Niasin, karotenoidler ve biotinin biyoyararlılıkları artar
	3.Fitatlarda azalma	Ca, Fe, Zn biyoyararlılığı artar
	4. Nişastanın jöleleşmesi	Nişastanın sindirimi artar
Fırında Pişirme	Maillard tepkimesiyle kahverengileşme	Lizin, arginin, metionin gibi aminoasitlerde kayıp
Kaynatma	Okzalatta azalma Suda çözünen besin öğelerinin suya geçmesi	Ca, Fe biyoyararlılığı artar B vitaminleri ve minerallerin miktarı azalır, diyet posası azalır
Islatma	Baklagillerdeki suda çözünür sodyum, potasyum ve fitat ıslatma suyuna geçer	Zn, Fe, Ca emilimi artar. B vitaminlerinin bazılarında az kayıp olur

Tahılların ve kuru baklagillerin hazırlanması ve pişirilmesi sırasında tiamin, ısı, pH ve sıcaklığa hassas bir vitamin olduğu için kayba uğramaktadır. Besin değeri kayıplarını önlemek için, kuru baklagillerde ıslatma suyunun sıcaklığı oda ısısında olması, besinleri pişirirken fazla su eklenmemesi ve kısa sürede pişirilmesi önerilmektedir (36).

Süt grubunda ise süt kaynama derecesinin üstünde ısıtılırsa sütün proteinin serbest olan NH₂ grupları ile laktozun aldehit grupları birleşerek amino şeker oluşur. Bu tepkime, kahverengi bir renk verir ve sütün protein değerini düşürür. Isıtma işlemi en çok folat ve B6 vitamininde kayba neden olur. Bu yüzden süt ve süt ürünlerinin hem sağlık hem besin değerleri açısından uzun süre ısıtılmaması gerekir (28).

Meyve ve sebzelere ev tipi pişirme yöntemlerinin (kaynatma, kızartma, buharda pişirme, mikrodalga fırın vb.) uygulanması, gıdaların besin değerlerini ve fonksiyonel

özelliklerini farklı derecelerde etkilemektedir. Isıl işlemler kısmen esas fitokimyasalların bozulmasına ve endojen antioksidanların denatürasyonuna neden olsa da, besinsel diyet fitokimyasalları ve biyolojik özellikleri uygun pişirme yöntemleriyle iyi korunur (30). Pişirme sırasında dikkat edilecek noktalar ise sebzelerin az pişirilmesi, haşlama yöntemi kullanılacaksa soğuk su tercih edilmesi ve kalan su besin değeri açısından zengin olduğu için çorbalarda veya soslarda değerlendirilmesi, kızartma yapılacaksa dumanlanma noktası düşük olan yağlar tercih edilmelidir. Lezzet ve besin değerini korumak açısından garnitürler yemek zamanına yakın hazırlanmalıdır (37).

Et ve et ürünlerinin pişirme yöntemlerine bakıldığında, mangal kömüründe ızgara yapılırken ve yüksek sıcaklıkta yağda kızartma yöntemi et kalitesini olumsuz etkilemektedir. Buna neden olan etmenler ise heterosiklik amin (HA) ve polisiklik aromatik hidrokarbon (PAH) oluşumudur. Yüksek sıcaklık derecesinde pişen etlerin protein ve bazı vitamin değerleri bir miktar azalmakta ve insan sağlığı açısından tehlikeli kanserojen mutajenik ajanların (PAH, HA) oluşumu hızlanmaktadır. En çok kayıp da B₁ (tiamin) vitaminindedir. Yüksek ısı uygulanan pişirme yöntemlerinde sağlık açısından daha yararlı hale getirmek için ızgara yapılacak etler bir veya iki saat öncesinde çeşitli baharat veya sosla marine edilmelidir. Çünkü antioksidan etkiye sahip bileşenlerce zengin baharat ve bitki ekstratları ile hazırlanmış marinat kullanımının HA oluşumunu engellediği bilinmektedir (6,38). Et, tavuk, balık ızgara edilirken ateşe 10 cm'den daha yakın tutulduğunda PAH oluşumu artmaktadır (35). Kızartma yöntemi ile pişirilen etlerin sağlık üzerindeki etkilerine bakıldığında ise, fazladan yağ alımı, yağ degradasyonu, oluşan toksik kimyasallar ve uygulanan yüksek ısı nedeniyle ette akrilamid, PAH ve HA gibi bazı istenmeyen maddeler oluşmaktadır. Sağlık açısından önerilen ve diyet mutfaklarının vazgeçilmezi olan haşlama yöntemi bazı pişirme kayıplarının ve heterosiklik aminler gibi kanserojen madde oluşumunun önlenmesinde de etkilidir (38,39).

Pişirme yöntemlerine bağlı olarak oluşan; HA, PAH, N-nitrozo bileşikler, akrilamid, furan, glikasyon son ürünleri (AGE), trans yağ asitleri karsinogenik ve mutajenik olup immün sistem üzerinde olumsuz etkiler göstererek insan sağlığını tehlikeye sokabilmektedir (40).

HA; kırmızı et, kanatlı etler ve balıkların yüksek sıcaklıklarda pişirilmesi ile oluşan karsinogenik bileşiklerdir. Kreatin, amino asit ve polisakkarit gibi maddelerin Maillard

reaksiyonu sonucu oluşan ürünleridir. HA, daha çok tavada kızartma, mangalda pişirme ve fastfood yiyeceklerin pişirilmesi sırasında meydana gelir (41).

PAH; üretimde kullanılan gıdanın çeşidi ve yağ miktarına bağlı olarak oluşan bileşiklerdir. Özellikle et, tavuk ve balık ve bunların ürünlerinde oluşmaktadır. Ayrıca, gıdanın direkt alevle teması, yüksek sıcaklık, kömürün gıdaya yakın olması gibi faktörler bu bileşiklerin miktarını arttırmaktadır. Mangalda pişirilmiş ve dumanlanmış/tütsülenmiş gıda ürünlerinin fazla tüketimi kanser oluşumu ile ilişkilendirilmiştir (42)

N-nitrozo bileşikler; diyet nitritleri ve nitratların, nitrozaminlerin endojen sentezinin öncüleri olduğu ve bu nedenle kansere neden olabileceği ileri sürülmüştür (43). Kürlenmiş et, balık ve bazı peynirlerde N-nitrozo bileşikleri yüksek miktarlarda bulunmaktadır. Bu bileşiklerin oluşumunu etkileyen faktörler arasında; gıdaların pişirilme şekli, uygulanan ısı ve pişirme süresi önemli rol oynamaktadır. Kızartma yöntemiyle pişirilen etlerde en yüksek nitrozamin derişimlerine ulaşıldığı belirlenmiştir (44)

Akrilamid; karbonhidrattan zengin besinlerin ısıtılması sonucunda oluşmaktadır. Akrilamid monomeri yüksek sıcaklıklarda ve nem oranının düşük olduğu ortamlarda hazırlanmış patates ve tahıl ürünleri gibi bazı besinlerin yapısında, kızartma ile, fırınlama veya ızgara ile oluşmaktadır. Akrilamid, genotoksik, karsinogenik, nörotoksik, üreme ve gelişim toksisitesi üzerine etkileri bulunmaktadır (45)

Furan; kahve, et, tavuk, unlu mamuller gibi çeşitli yiyecek ve içeceklerin , bebek mamalarının ve konserve ürünlerinin ısıl işlem görmesi sonucunda oluşmaktadır (46). Pişirme ısısı ve süresi furan oluşumunda etkindir (40). Furanın (bebek mamalarındaki katkı maddesi) hayvanlar üzerinde yapılan deneylerde kansere yol açtığı saptanmıştır (47).

Glikasyon son ürünleri; çok çeşitli aroma maddeleri ve renk bileşikleriyle birlikte Maillard reaksiyonunun ürünleridir. Kızartma, ızgara ve kavurma işlemleri haşlama ve buharda pişirme yöntemlerine oranla daha fazla d-AGE oluşumuna neden olmaktadır (48)

Trans Yağ Asitleri; kızartma işlemi sırasında oluşur (40). Kızartma yağlarında gerçekleşen termal ve oksidatif reaksiyonlar nedeniyle, aynı yağın uzun süre kullanılması, besinsel değerini olumsuz etkilemektedir ve kanserojen maddelerin oluşumuna neden olmaktadır (47).

2.3. Pişirme Becerileri

Piştirme becerileri; mekanik, planlama ve algısal becerilerin yanı sıra beslenme, kimya ve gıda güvenliği hakkında bilgi de dahil olmak üzere çeşitli alanları kapsar (49). Fırında piştirme, kavurma, buğulama, tavada kızartma gibi işlemlerin yanı sıra bir yemeği planlama, organize etme ve hazırlama ile ilgili faaliyetleri de kapsamaktadır. Ayrıca önceden hazırlanmış gıdaların pişirilmesinin de piştirme becerileri (mikrodalga gibi) içerdiği kabul edilmektedir (50).

Yemek yapmak hayatımızın temel faaliyetlerinden biridir. Bununla birlikte, insanlar genellikle günlük yaşamın zamansal organizasyonu ile ilgili problemlerle karşılaştıklarında yemek pişirmek için zamanlarının azaldığını düşünürler (51). Ev içinde yemek piştirme becerilerinin durumu hakkındaki tartışmalar son yıllarda yoğunlaşmıştır. Dünya çapında, önceden hazırlanmış yiyecekler ve modern teknolojilerin, insanların yemek yapma yeteneklerinde değişiklikler meydana getirdiği görülmektedir. Bazı uzmanlar ev içinde yemek piştirme becerilerinin azaldığını, bazıları ise bunun bir geçiş süreci olduğunu söylemektedirler. Birçoğu, bunun endüstriyel olarak hazırlanan “kolay” gıdaların hazır bulunmasıyla ilişkilendirirken, diğerleri ise 'yemek pişirmenin' günlük göreve ek olarak eğlence haline geldiğini, ev içinde piştirme uygulamaları ve becerilerinde sürekli bir revizyon olduğunu öne sürmektedir (52). Yemek piştirme becerileri azaldıkça, önceden hazırlanmış gıdalara güvenmek, yağlar ve şekerler gibi en çok endişe duyulan besinlerin istenmeyen bir şekilde alınması ve antioksidanlar gibi hastalığa karşı koruyan mikro besinlerin yetersiz tüketilmesi anlamına gelmektedir (53). Mutfak becerilerindeki toplumsal düşüş, bilim adamları, gıda ve beslenme uzmanları tarafından önemli bir konu olarak gündeme gelmiştir. 2010 Amerikalılar için Beslenme Kılavuzları, Çocukluk Obezitesi Görev Gücü'nün “sağlıklı gıda hazırlama ve tüketme zevkini arttırmak için beslenme okuryazarlığı ve yemek piştirme becerileri olan bireyleri ve aileleri güçlendirmek” çağrısını desteklemiştir (54).

Son on yılda, çocuklar ve ergenler ile yetişkinler arasında piştirme becerileri ve güveni geliştirmek amacıyla çok sayıda programlar tasarlanmıştır. Bu programların birçoğu, özellikle katılımcıların yemek pişirmeye duyduğu güven, yemek piştirme teknikleri hakkında bilgi ve sebzeler de dahil olmak üzere yeni yiyecekler yemeye yönelik tutumlarında kısa vadeli faydalar sağladığını bildirmiştir (55).

Yemek pişirme becerilerine sahip olma, uygulama ve yiyecek hazırlığı hakkındaki bilginin artmasının; besin seçeneklerini arttırdığı, diyet kalitesini geliştirdiği, ağırlık kontrolü ve hatta uzun ömür dahil olmak üzere çok sayıda sağlık üzerine etkileri olduğu görülmüştür (56,57). Bunun ışığında, pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerini geliştirmek için yapılan eğitimlerin ne kadar önemli olduğu anlaşılmıştır. Yemek pişirme becerileri müdahaleleri, DSÖ'nün önerdiği gibi çocukluk çağı obezitesini önleme yaklaşımlarında giderek daha fazla uygulanmaktadır. Bu müdahaleler, çocukların ve ergenlerin hazır yemeklerin kullanımına ve ev dışındaki yiyeceklerin tüketilmesine alternatif olarak sağlıklı yemekler hazırlamalarını sağlayan bir araç olarak kullanılmaktadır. Çocukların ve ergenlerin yemek pişirme becerilerini öğrenme ihtiyacı önemli bir yaşam becerisi olarak vurgulanmıştır (57). Evde yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerindeki artışı sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendiren bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Yetişkinlerde yemek pişirme programlarının değerlendirilmesine bakıldığında, yemek pişirme becerilerinde güvenin arttığını ve bildirilen meyve ve sebze alımının arttığı görülmüştür (58).

2.4. Yiyecek Hazırlama Becerileri

Yiyecek hazırlama becerileri; yiyecek seçimi (alışveriş) , sağlıklı gıda hazırlama teknikleri (doğrama, pişirme vb.) ve yiyecek depolama gibi unsurları içermektedir (59).

Daha kapsamlı olarak ele alındığında yiyecek hazırlama becerileri aşağıdaki durumları içerir (60):

- Bilgi (beslenme, etiket okuma, gıda güvenliği)
- Planlama (yemekleri organize etme, bütçeye göre yiyecek hazırlama, çocuklara yiyecek becerileri öğretme)
- Gıdaların kavramsallaştırılması (artıkların yaratıcı kullanımı, tariflerin ayarlanması)
- Mekanik teknikler (yemek hazırlama, doğrama / karıştırma, pişirme, tarifleri takip etme)
- Gıda Algılama (duyuları kullanma)

İnsanların sağlıklı seçimler yapmalarına yardımcı olan destekleyici ortamlar oluşturmak oldukça önemlidir (61) . Bu yüzden gıda etiketlerinin, beslenme bilgilerinin tüketicilere iletilmesinde çok önemli bir işleve sahip olduğu, gıda seçimini ve diyet davranışını etkileme potansiyeli taşıdığı düşünülmektedir. Tüketicinin sağlıklı gıda

seçimleri yapabilmesi için, gıda etiketlerinde sunulan bilgileri bulabilmesi, okuyabilmesi, yorumlayabilmesi ve anlayabilmesi gerekir (62).

Yemek planlama, önümüzdeki birkaç gün içinde yenecek yiyeceklerin önceden belirlenmesiyle zamanı dengelemek ve sağlıklı beslenme uygulamalarının önündeki engelleri azaltmak için bir çözüm olarak önerilmiştir (63). Planlamanın, aynı zamanda bütçeleme yapmak için de önemli olduğu vurgulanmıştır (64).

Kavramsallaştırma, kalan yiyeceklerle yeni yemek fikirleri yaratarak ve bireyin ihtiyaçlarına uygun tarifleri ayarlayarak gerçekleştirilir. Bu beceri de yaratıcılık ve yiyecek çeşitleri hakkında farkındalık gerektirir. Hazır yemeklerin yükseliş göz önüne alındığında, bu nadir bir beceri haline geldiği görölmektedir (11).

Yemek algısı, pişirme tekniklerini yönlendirmek için duyularını kullanan kişilerde görülür. Yemek pişirme yöntemlerini yönlendirmek için doku, tat ve koku kullanarak sağlıklı ve çekici yemekler yaratmaya ve tüketmeye yardımcı olmaktadır (64).

Yiyecek hazırlama becerisine sahip olmak obezite ve beslenmeyle ilişkili kronik hastalıklara karşı koruyucu bir etki olarak gösterilmiştir. Bireylerin diyetleri üzerinde de daha fazla kontrole sahip olmasını sağlamaktadır (65). Aynı zamanda insanların kendileri ve aileleri için besleyici yemekler sunmaları ve hazırlamaları için gereklidir (66). Bu yüzden yiyecek hazırlama becerilerindeki eksiklikler, bireylerin gıda alımı ve beslenme durumları üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olmaktadır (67).

2.5. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri İle Beslenme Arasındaki İlişki

Yapılan alışmalar, evde hazırlanan ve tüketilen yemeklerin sağlık açısından daha yararlı olduğunu ve diyet kalitesini olumlu etkilediğini kanıtlamıştır (68,69,70). NHANES 2007-2010 analizlerinin özetlendiği bir çalışmada, evde hazırlanan yemeklerin daha az enerji alımı, şeker ve yağ tüketimi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (68). Bu yüzden diyet kalitesindeki küresel düşüşü azaltmak için potansiyel bir strateji olarak ev yemeklerine ve insanların evde yiyecekleri hazırlama yöntemlerine olan ilgiyi yeniden arttırmıştır (71). Bununla birlikte Brezilya, Japonya ve Kanada gibi ölkeler yiyecek hazırlama ve pişirme becerilerini diyet yönergelerine dahil etmişlerdir (72).

Son yıllarda hazır gıdalara olan talebin artması, birlikte yemek yiyen ailelerin sayısının azalması geleneksel pişirme becerilerinde bozulmaya neden olmuştur (73). Hem

yemek pişirmede ki düşüş hem de hazır gıda tüketimindeki artış, yetişkinlerin yaklaşık üçte birini etkileyen obezite artışı ile ilişkilendirilmiştir (74).

Evden uzakta yemek yemenin gittikçe yaygınlaşmasıyla fastfooda yönelim hızla artmaktadır. Fastfood, yerel topluluklar, okullar ve hastaneler de dahil olmak üzere toplumun hemen hemen tüm kesimlerinde yer almaktadır. Tüketimin artmasına reklam ve pazarlama kampanyaları etki etmektedir. Enerji yoğunluğu, glisemik yükü ve porsiyon boyutu fazla, mikro besinler ve posa açısından zayıf olması nedeniyle birçoğunun günlük enerji gereksinimlerini aşmasına neden olmaktadır (75).

Yiyecek hazırlama alışkanlıkları ve becerileri ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda; yiyecek hazırlamak için daha fazla zaman ayıran bireylerin sebze, salata, meyve alımlarının daha sık olduğu, fastfood tüketim sıklıklarının daha az olduğu ve diyet kalitesinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (69,76) . Bir başka çalışmada, yiyecek hazırlama konusunda kendine güvenen bireylerin daha fazla sebze satın aldığını bulmuştur (77).

Evde yemek ortamı ve ailesel yeme alışkanlıkları çocukların diyetinde önemli bir rol oynamaktadır. Evde meyve ve sebze bulunması ile çocukların bu gıdaları tüketmesi arasında pozitif bir ilişki vardır. Ayrıca aile ile birlikte yemek yenmesi çocukların daha sağlıklı beslenmesi açısından önerilmektedir. Fakat çocuklar büyüdükçe, yemek alışkanlıklarında ebeveynlerin rolünün azaldığı görülmektedir. Çünkü çocuklar büyüdükçe meyve ve sebze tüketimlerinin azaldığı, enerjisi yüksek yiyecek ve içecekleri daha fazla tükettikleri bulunmuştur (78,79). Araştırmacılar, sedanter yaşam tarzlarını, meyve ve sebze alımının eksikliğini, yüksek kalorili gıdaların bulunabilirliğini, beslenme ve yiyecek hazırlamada ebeveyn eğitiminin eksikliğini, aile olarak yenen az öğün ve dışarıda sık sık yemek yemenin obeziteye neden olan faktörler arasında olduğunu saptamışlardır (80). Ergenlere bakıldığında ise liseden mezun olduktan sonra ve ailelerinden bağımsız yaşamaya başladıklarında yemek zamanı kalıpları değişmekte ve daha düzensiz hale gelmektedir. Genç yetişkinlerde ise durum, diğer yaş gruplarına kıyasla fastfood, hazır ürünler ve besin değerleri açısından fakir diyet tercihlerinin en çok görüldüğü gruptur (81).

Piştirme becerilerindeki azalma ile birlikte ultra işlenmiş gıda tüketimi artmaya başlamıştır. Bu yüzden bireyler ve popülasyonlar arasında sağlıklı yemeyi teşvik etmek için aşılması gereken bir engel haline gelmiştir (82). Diyet kılavuzları, gıda ve sağlıkla

ilgili diğer belgeler, işlenmiş yiyecek ve içeceklerin mevcut obezite ve kronik hastalık salgınlarında yer aldığını kabul etmektedir (83).

2.6. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Etki Eden Faktörler

Piştirme ve yiyecek hazırlama becerilerini etkileyen faktörlere bakıldığı zaman yaş, cinsiyet, zaman, sosyoekonomik durum, eğitim durumu, gıda güvenliği ve gıda çeşitliliği hakkında bilgi, piştirme becerisine güven, etiket okuma, kolaylık ve tercihler yer almaktadır.

Sağlıklı gıdalara erişim eksikliği, zaman bulamama, fiyat kısıtlamaları, bilgi eksikliği ve piştirme becerisine güvenmeme gibi etmenler yemek piştirme ve hazırlamada düşüslere neden olmaktadır (74). Larson ve ark. (76) yaptığı çalışmada, genç yetişkinlerin yiyecek hazırlamanın önündeki en yaygın engelin zaman eksikliği olduğunu göstermiştir . Bava ve ark. (84) yaptığı bir çalışmada zaman kısıtlaması olan ve yemek piştirme konusunda kendine güvenmeyen kadınların gıda uygulamalarını önemli derecede etkilediğini bulmuşlardır.

Kadınlar ve erkekler kıyaslandığı zaman kadınların medeni durumdan bağımsız olarak hanehalkı sorumluluklarına yönelik daha fazla zaman ve çaba gösterdiği bilinmektedir. Kadınların kendilerine yemek piştirme becerileri konusunda güvendiği, ailenin gıda tüketimini sağlık açısından kontrol etmek istemeleri ve sağlıklı beslenme konusundaki görüşlerinin daha ileri düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda kadınların evde yiyecek hazırlama ve piştirme sıklığı ile enerji ve besin alımları arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kadınlar yiyecek alışverişleri, hazırlama ve pişirmede daha baskın olsa da, bazı kanıtlar bunun değişmeye başladığını ve erkeklerin de artık rol aldığını göstermektedir. Genel olarak, boşanmış erkeklerin evli erkeklere göre daha çok ev işi yaptığı ve yemek pişirdiği görülmüştür (85-88).

Düşük eğitim düzeyi kötü beslenme ile ilişkili temel faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktör, yetersiz gıda erişimi, gıda ve beslenme okuryazarlığında eksiklik nedeniyle piştirme ve yiyecek hazırlama becerilerini olumsuz etkilemektedir (89).

Sosyoekonomik açıdan karşılaştırıldığında daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylerin diyet kalitesinin kötü olması ve buna bağlı hastalıkların artması, piştirme ve yiyecek hazırlama becerilerini etkilediği görülmektedir (88). Bu yüzden yemek piştirme

becerileri müdahaleleri genellikle erkekler ve sosyoekonomik durumu daha düşük olan bireyler gibi diyet kalitesi daha kötü olduğu bilinen grupları hedef alır (72).

Taze sebzeler ve meyveler, yağlardan ve tatlılardan daha pahalıdır (90). Bu durum sağlıklı bir diyet için gıdaların satın alınmasını ve tüketilmesini özellikle düşük gelir düzeyine sahip bireyler için zorlaştırdığını göstermektedir (91). Wiig ve Smith'in (92) çalışmasında düşük gelirli kadınların genel olarak daha fazla taze besinler, meyve ve sebze satın almak istediğini fakat maliyeti yüksek olduğu için bazılarının konserve ürünleri tercih ettiğini bulmuştur.

İnsanlar yaşlandıkça pişirme teknikleri ve pişirme becerilerine olan güveni artmaktadır. Tecrübeli bireyler zamanla eşlerinin ve çocuklarının hangi yiyeceklerden hoşlanmadığı veya alerjisi olmadığı yiyecekleri deneme yanılma yöntemiyle öğrenmektedirler. Bu nedenle ailelerinin özel yemek zevklerine hitap etmeyi daha kolay bulmaktadırlar (11).

Lavalle ve ark. (4) yaptığı bir çalışmada çocuk veya ergen olarak pişirme becerileri öğrenmenin, pişirme ve yiyecek hazırlama uygulamaları, yemek pişirme tutumu ve diyet kalitesi ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma, pişirme becerilerinin erken yaşta öğrenilmesinin sağlık, pişirme davranışları ve gıda sürdürülebilirliği ile potansiyel ilişkileri olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, yemek pişirmeyi anneden öğrenmek daha iyi diyet uygulamaları ve yüksek seviyede pişirme becerileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yemek pişirme becerileri ve uygulamaları bireysel davranış veya yaşam tarzı seçimi meselesi olarak görülmekle birlikte, bu becerilerin kazanılması aslında kültürel normlar ve eğitim politikası gibi yapısal faktörlere dayanmaktadır (93).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Ölçek geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarında faktör analizi yapabilmek için örneklemin ölçek madde sayısının en az 5-10 katı olması önerilmekte; test-tekrar test değerlendirmesinin yapılabilmesi için de en az 30 çift veri olması gerektiği bildirilmektedir (94). Bu yüzden çalışma; Şubat 2020- Mart 2020 tarihleri arasında Pamukkale Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu'nda kursa katılan 18 yaş üzeri gönüllü, 150 kadın, 150 erkek birey olmak üzere toplamda 300 kişiden oluşmaktadır. Pamukkale Halk Eğitim Merkezi ve Akşam Sanat Okulu'nda yiyecek içecek hazırlama ile ilgili ve halk oyunları, spor ve dil gibi diğer kurslarda katılımcı olan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışma için, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından 94603339-604.01.02/ 45237 sayılı karar ile 24/12/2019 tarihli "Araştırma Kurul Onayı" alınmıştır (Ek-1).

3.2. Araştırma Genel Planı, Verilerin Toplanması ve İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

3.2.1. Kişisel özellikler

Anket formu; bireylerin genel bilgileri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu vb.), antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu, vücut ağırlığı), beslenme alışkanlıkları (ana öğün, ara öğün tüketim sıklıkları vb.), pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgiler (evde yemek pişirme sıklığı, yemek hazırlamak için harcanan zaman vb.), Cooking Skills ve Food Skills orijinal ölçeği bölümlerinden oluşmaktadır. Bireylerin, boy ve ağırlık değerleri beyana dayalı olarak alınmıştır. Anketin uygulaması, bireylerin bulunduğu kurslarda gözlem altında kendi kendilerine doldurma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir (Ek-2).

Bireylerin Beden Kütle İndeksleri (BKİ), beyana dayalı olarak alınan boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri kullanılarak $BKİ = [Vücut\ ağırlığı\ (kg) / boy(m)^2]$ formülü ile hesaplanmıştır. Bireylerin BKİ değerleri DSÖ'nün sınıflamasına göre değerlendirilmiştir. DSÖ'nün BKİ sınıflaması Tablo 3.2.1.1'de belirtilmiştir (23).

Tablo 3.2.1.1. Yetişkinlerin BKİ'ye göre sınıflaması (23)

Sınıflandırma	BKİ
Zayıflık	<18.50
Normal	18.50 - 24.99
Hafif şişman	≥25.00
Hafif şişmanlık	25.00 - 29.99
Obez	≥30.00
I.derece obez	30.00 - 34.99
II.derece obez	35.00 - 39.99
III.derece obez	≥40.00

3.2.2. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeği

Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması için iletişimden sorumlu yazar Fiona Lavalley ile e-posta yoluyla iletişim kurulmuş ve ölçeğin uyarlanabileceğine ilişkin gerekli izinler alınmıştır (Ek-3).

Cooking skills ve food skills ölçeği Lavelley ve ark. (2) tarafından geliştirilen, iki alt boyutu olan 33 maddeden oluşan bir ölçektir. Pişirme becerileri alt boyutu 14 maddeden ve yiyecek hazırlama becerileri alt boyutu ise 19 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutları güvenilirlik katsayılarına bakıldığında; Cooking skills (pişirme becerileri) güvenilirlik ölçeği için iç tutarlılık güvenirliliği tüm kohortlarda 0.78 ile 0.93 arasında olduğu, Food skills (yiyecek hazırlama becerileri) güvenilirlik ölçeğinin ise Cronbach's α katsayısının 0.89 ile 0.94 (yüksek derecede güvenilir) arasında olduğu saptanmıştır. Cooking skills ve food skills ölçeği obezitenin azalmasına katkıda bulunabilecek bir yöntem olarak geliştirilmiştir.

Cooking Skills ve Food Skills ölçeği, 1'den (çok kötü) 7'ye (çok iyi) kadar değişen ve asla/nadiren seçeneği de olan 8 maddelik bir Likert ölçeği ile cevaplandırılan ve orijinalinde 33 madde olan bir ankettir. Katılımcılardan her görevde ne kadar iyi olduklarının puanlaması istenir ve kullanılan beceriler için 1 ile 7 arasında verilen puanlar

toplanır. Asla/nadiren seçeneğini işaretleyen katılımcılar 0 puan almaktadır. Toplam puan arttıkça pişirme ve yiyecek hazırlama becerisinin yüksek olduğunu göstermektedir (2).

3.2.2.1. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik analizi

Ölçeğin Türkçe uyarlaması olmadığı için öncelikle 33 maddeden oluşan bu ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi Beslenme ve Diyetetik bölümü mezunu İngilizce düzeyi çok iyi olan bir diyetisyen ve iki yeminli tercüman tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama konusunda, geri çeviri yönteminin etkin bir yöntem olduğu vurgulanmıştır (95) . Bu yüzden önce İngilizce'den Türkçe'ye daha sonra Türkçe'den İngilizce'ye çevrilmiştir. Elde edilen üç Türkçe anketteki maddeler karşılaştırılıp ve aynı çeviriye sahip maddeler belirlenmiştir. Aynı çeviriye sahip maddelerin İngilizceye tekrar geri çevirisi yapılarak ve orijinal ölçek ile karşılaştırılarak Türkçe Dil uyarlaması tamamlanmıştır. Ölçeğin dil ve anlam açısından anlaşılabilirliğini saptamak amacıyla Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanlarına incelemeleri ve değerlendirmeleri için verilmiştir. Ölçekteki soruların anlaşılır olup olmadığı ve ölçeğin yaklaşık kaç dakikada doldurulabileceğini saptamak için farklı kurslardaki yaklaşık 20 kişiye uygulanmış ve onların düşünce ve önerileri alınmıştır. Ölçekteki geri bildirimlerden sağlanan düzeltmeler yapıldıktan sonra son şekli verilmiş ve hedef örneklem grubuna uygulanmıştır. Bu durumda da herhangi bir sorun ile karşılaşılmamıştır.

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılabilmesinin ön koşulu olan örneklem sayısı ve korelasyon yeterliliği analiz edilmiştir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ile örneklem büyüklüğünün yeterliliği, Bartlett Küresellik Testi ile de faktör analizinin uygulanabilmesi için maddeler arasında yeterli korelasyonun olup olmadığı incelenmiştir.

Türkçe'ye uyarlanan PB ve YHB ölçeğinin orijinal ölçeğe olan uyumu “Doğrulamalı Faktör Analizi (Confirmatory Factor Analysis)” ile değerlendirilmiştir. Uyum (Fit) göstergeleri olan ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası İndeksleri kullanılmıştır. Ölçeğin iki faktörüne ilişkin puanlar ile PB ve YHB ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyonlar “Pearson Korelasyon Katsayısı” ile hesaplanarak verilmiştir.

Ölçeğin maddeleri arasında iç tutarlılığın (güvenirliliğin) hangi düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile incelenmiştir. Son olarak ölçeğin test-tekrar test güvenirliliğini bulabilmek için 30 kişiye, katılımcıların ölçeği unutmaları beklenerek 2 hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmıştır. Böylece hem ölçeğin genel puanının hem de 2 faktörün test-tekrar test güvenirlik katsayısının belirlenmesi sağlanmış ve bunun için de “Sınıf İçi Korelasyon” analizi (Intra Class Correlation) yapılmıştır.

3.3. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında ölçümle elde edilen sürekli nicel değişkenlerden toplanan veriler; ortalama, standart sapma, alt ve üst tanımlayıcı istatistikleriyle verilmiştir. Nitel değişkenlerden elde edilen veriler ise sayı ve yüzde ile gösterilmiştir. Nicel değişkenlerin karşılaştırılmasında öncelikle parametrik test koşullarının sağlanıp sağlanmadığı araştırılmıştır.

Normal dağılım testlerinden en sık kullanılan Kolmogorov-Simironov ve Shapiro-Wilks testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki iki yönlü korelasyon testi (normal dağılmayan parametreler için Spearman Rho) ile araştırılmıştır. Bağımsız iki grubun ortalamalarının karşılaştırılmasında, normal dağılım varsayımı sağlandığından, "Student t Testi" kullanılmıştır. Bağımsız üç ve daha fazla grubun ortalamalarının karşılaştırılması “Tek Yönlü (faktörlü) Varyans Analizi (ANOVA/F Testi)” ile değerlendirilmiştir. F testi sonucu istatistiksel olarak önemli fark bulunan gruplarda, farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla “Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) testlerinden Tukey HSD” testinden yararlanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen nicel verilerin değerlendirilmesinde ise tanımlayıcı istatistik olarak Ortanca ve Çeyrek Değerler Arası Fark [ÇDF] verilmiştir. Üçten fazla bağımsız grubun ortancalarının karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis Test istatistiğinden yararlanılmıştır. Farklılık bulunduğu ise farklılığı yaratan grup ya da gruplar “Pairwise Comparision Test”lerden yararlanılarak belirlenmiştir.

Uyarlaması yapılan ölçeğin yapısal geçerliğinin sınanması açıklayıcı faktör analizi ile, ölçeklerin alt boyutlarının orijinal ölçeklerle uyumunun sınanması ise Doğrulayıcı Faktör Analizi ile yapılmıştır. Ölçeklerin iç tutarlılıklarının analizi için madde-analizi yapılmış ve güvenirlik katsayıları (Cronbach- α) hesaplanmıştır. Gereken tüm bu faktör analizlerinin yapılabilmesi için ölçekte yer alan madde sayısının 5-10 katı kadar sayıda

kişiyeye uygulama yapılmıştır (94). Uygulama yapıldıktan sonra aynı bireylere 2 hafta sonra ölçeğe ait sorular tekrar uygulanmıştır. Bu sınırlar içinde alınan örnekleme bağılı toplanan veriler için “Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (Intra Class Correlation Coefficient-ICCC)” hesaplanarak istatistiksel olarak değerdendirilmiştir.

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizleri ve tabloların oluşturulması amacıyla SPSS version 21.0 istatistik yazılım programı kullanılarak değerdendirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının teorik modele uyumunu analiz edebilmek için kullanılan Doğrulayıcı Faktör Analizi yöntemi AMOS Version 21 programından yararlanılarak yapılmıştır. İstatistik analizlerinde önemlilik düzeyi (Tip I hata olasılığı) $p<0.05$ olarak alınmıştır.



4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Demografik Özellikleri ve Genel Alışkanlıkları

Çalışmaya, 18-64 yaş arası, 150'si kadın (%50) 150'si erkek (%50) olmak üzere toplam 300 kişi katılmıştır. Bireylerin katıldıkları kurslar, yaş, medeni durumu, eğitim durumu, meslek, gelir durumu, kiminle birlikte yaşadığı, sigara ve alkol tüketim durumları Tablo 4.1.1'de gösterilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 36.4 ± 13.16 yıl olarak belirlenmiştir. Bireylerin katıldığı kurslar incelendiğinde; %9.0'ının yiyecek içecek hazırlama kurslarına, %91.0'ının diğer kurslara (spor, halk oyunları, bilgisayar, dil kursları vs.) katıldığı saptanmıştır. Bireylerin medeni durumlarına bakıldığında; % 40.3'ünün bekar, %53.7'sinin evli, %6.0'ının boşanmış veya dul olduğu ve evli olanların % 54.3'ünün çocuğu olduğu, % 45.7'sinin çocuğu olmadığı saptanmıştır. Çocuğu olanların % 23.3'ünün bir, % 58.3'nün iki, % 16.6'sının üç, %1.8'inin dört ve daha fazla çocuğu olduğu belirlenmiştir.

Eğitim durumlarına bakıldığında; %10.7'sinin ilkokul-ortaokul mezunu, %35.0'ının lise mezunu, %49.3'ünün lisans mezunu, %5.0'ının ise lisansüstü mezunu olduğu saptanmıştır. Bireylerin meslekleri incelendiğinde ise; % 17.4'ünün öğrenci, %13.3'ünün serbest meslek, %14.0'ının memur, %7.3'ünün işçi, %11.3'ünün emekli, %16.0'ının ev hanımı, %13.4'ünün çalışmadığı, %7.3'ünün diğer meslek grupları seçeneğini işaretlediği belirlenmiştir.

Bireylerin aylık gelir durumları incelendiğinde; %25.0'ının 2020 TL'nin altında, %47.0'ının 2021-4000 TL arasında, %20.4'ünün 4001-6000 TL arasında, %3.3'ünün 6001-8000 TL arasında ve % 4.3'ünün ise 8001 TL'nin üstünde olduğu saptanmıştır.

Bireylerin kiminle birlikte yaşadığı incelendiğinde; %87.0'ının ailesi ile, %7.7'sinin evde yalnız, %3.7'sinin evde arkadaşları ile, %1.6'sının yurt seçeneğini işaretlediği gösterilmiştir. Hanede yaşayan toplam kişi sayısına bakıldığında; % 7.6'sının tek, % 25.7'sinin iki, % 25.0'ının üç, %32.7'sinin dört, %9.0'ının beş ve daha fazla kişi ile yaşadığı belirlenmiştir.

Sigara içme durumları incelendiğinde ise; %47.6'sının hiç içmediği, %22.7'sinin bıraktığı, %29.7'sinin halen içmekte olduğu belirlenmiştir. Alkol tüketme durumlarına bakıldığında; %24.3'ünün alkol tükettiği, % 75.7'sinin alkol tüketmediği saptanmıştır.

Tablo 4.1.1. Bireylerin demografik özellikleri ve genel alışkanlıklarının dağılımı

		Bireyler (n=300)	
		S	%
Kurs			
Yiyecek içecek kursları	hazırlama	27	9.0
Diğer kurslar		273	91.0
Cinsiyet			
Kadın		150	50.0
Erkek		150	50.0
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm S.S$)		36.4±13.16	
Medeni durum			
Bekar		121	40.3
Evli		161	53.7
Boşanmış / dul		18	6.0
Çocuk sahibi olma			
Evet		163	54.3
Hayır		137	45.7
Sahip olunan çocuk sayısı (n=163)			
Bir		38	23.3
İki		95	58.3
Üç		27	16.6
Dört ve daha fazla		3	1.8
Eğitim durumu			
İlkokul- ortaokul mezunu		32	10.7
Lise mezunu		105	35.0
Lisans		148	49.3
Lisansüstü		15	5.0
Meslek			
Öğrenci		52	17.4
Serbest meslek		40	13.3
Memur		42	14.0
İşçi		22	7.3
Emekli		34	11.3
Ev hanımı		48	16.0
Çalışmıyor		40	13.4
Diğer		22	7.3
Aylık gelir durumu			
2020 TL'nin altında		75	25.0
2021-4000 TL		141	47.0
4001-6000 TL		61	20.4
6001-8000 TL		10	3.3
8001 TL'nin üstünde		13	4.3

Tablo 4.1.1. Bireylerin demografik özellikleri ve genel alışkanlıklarının dağılımı (devamı)

	Bireyler (n=300)	
	S	%
Yaşanılan yer		
Aile ile	261	87.0
Evde yalnız	23	7.7
Evde arkadaşlar ile	11	3.7
Yurt	5	1.6
Hanede yaşayan toplam kişi sayısı		
Bir	23	7.6
İki	77	25.7
Üç	75	25.0
Dört	98	32.7
Beş ve daha fazla	27	9.0
Sigara kullanma durumu		
Hiç içmemiş	143	47.6
Bırakmış	68	22.7
Halen içiyor	89	29.7
Alkol kullanma durumu		
Kullanıyor	73	24.3
Kullanmıyor	227	75.7

4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Çalışmaya katılan bireylerin beslenme alışkanlıkları Tablo 4.2.1’de verilmiştir. Bireylerin ana ve ara öğün tüketme durumlarına sırasıyla bakıldığında; %1.3’ünün bir, %56’sının iki, %42.7’sinin üç ana öğün tükettiği; %30.7’sinin ara öğün yapmadığı, %47.3’ünün bir, %17.3’ünün iki, %4’ünün üç ve %0.7’sinin dört ara öğün tükettiği saptanmıştır. Buna göre bireylerin ana öğün sayılarının ortalaması 2.41 ± 0.51 iken ara öğün sayılarının ortalaması 1.0 ± 0.0 olarak belirlenmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin %48.0’ının öğün atladığı, %16.7’sinin öğün atlamadığı, %35.3’ünün ise bazen öğün atladığı belirlenmiştir. Atlanan ana öğünlere bakıldığında zaman; bireylerin %32.6’sının sabah, %59.8’inin öğle, %7.6’sının akşam öğünlerini atladıkları saptanmıştır. Öğün atlama nedenleri incelendiğinde ise; %38.7’si canı istemediği için, %28.5’i zaman bulamadığı için, %9.6’sı zayıflamak için, %4.6’sı aklına gelmediği için, %11.3’ü üşendiği için, %7.3’ü diğer (diyet, geç kalktığı için, hastalık durumundan) nedenlerden dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin beslenme durumları

incelendiğinde; %32.0'ının beslenmesine dikkat ettiği, %26.7'sinin dikkat etmediği, %38.0'ının bazen dikkat ettiği, %3.3'ünün hiçbir fikri olmadığı saptanmıştır.

Evde düzenli olarak yenilen ana öğünlere bakıldığı zaman; %38.0'ının kahvaltıyı, %10.2'sinin öğle yemeğini, %51.8'inin akşam yemeğini evde yedikleri belirlenmiştir. Dışarıda yemek yeme sıklıkları incelendiğinde ise; %0.7'sinin her gün, %26.7'sinin haftada 1-2 gün, %5.6'sının haftada 3-4 gün, %51.7'sinin ayda 1-2 gün dışarıda yemek yediği ve %15.3'ünün hiçbir zaman dışarıda yemek yemediği saptanmıştır.

Bireylerin fastfood yeme alışkanlıkları incelendiği zaman; %49.3'ünün fastfood yediği, %50.7'sinin yemediği saptanmıştır. Fastfood tüketen bireylerin yeme sıklıklarına bakıldığında; %1.4'ü her gün, %29.7'si haftada 1 gün, %30.4'ü haftada 2-3 gün, %38.5'i ayda 1 gün yediklerini belirtmiştir. Yemek yeme hızları incelendiğinde ise; %1.7'sinin çok yavaş, %11.6'sının yavaş, %53.3'ünün orta, %26.7'sinin hızlı, %6.7'sinin çok hızlı yediği saptanmıştır.

Tablo 4.2.1. Bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı

	Bireyler (n=300)	
	S	%
Ana öğün sayısı		
1	4	1.3
2	168	56.0
3	128	42.7
Ana öğün sayısı (n=300) ($\bar{X} \pm S.S$)	2.41±0.51	
Ara öğün sayısı		
Hiç tüketmeyen	92	30.7
1	142	47.3
2	52	17.3
3	12	4.0
4	2	0.7
Ara öğün sayısı (n=300) ($\bar{X} \pm S.S$)	1.00±0.00	
Öğün atlama		
Evet	144	48.0
Hayır	50	16.7
Bazen	106	35.3
Atlanan ana öğün* (n=276)		
Sabah	90	32.6
Öğle	165	59.8
Akşam	21	7.6

Tablo 4.2.1. Bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımı (devamı)

	Bireyler (n=300)	
	S	%
Öğün atlama nedeni * (n=302)		
Canı istemediği için	117	38.7
Zaman bulamadığı için	86	28.5
Zayıflamak için	29	9.6
Aklına gelmediği için	14	4.6
Üşendiği için	34	11.3
Diğer	22	7.3
Beslenme durumuna dikkat etme		
Evet	96	32.0
Hayır	80	26.7
Bazen	114	38.0
Hiçbir fikri yok	10	3.3
Evde düzenli olarak yenilen ana öğünler* (n=502)		
Kahvaltı	191	38.0
Öğle yemeği	51	10.2
Akşam yemeği	260	51.8
Dışarıda yemek yeme sıklığı		
Her gün	2	0.7
Haftada 1-2 kez	80	26.7
Haftada 3-4 kez	17	5.6
Ayda 1-2 kez	155	51.7
Hiçbir zaman	46	15.3
Fastfood yeme alışkanlığı		
Evet	148	49.3
Hayır	152	50.7
Fastfood yeme sıklığı (n=148)		
Her gün	2	1.4
Haftada 1 gün	44	29.7
Haftada 2-3 gün	45	30.4
Ayda 1	57	38.5
Yemek yeme hızı		
Çok yavaş	5	1.7
Yavaş	35	11.6
Orta	160	53.3
Hızlı	80	26.7
Çok hızlı	20	6.7

*Yüzdeler çoklu cevaba ve kişi sayısına göre alınmıştır.

4.3. Bireylerin Cinsiyete Göre Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri

Tablo 4.3.1’de bireylerin cinsiyete göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerinin dağılımı verilmiştir. Evde yemek pişirme sıklıklarına bakıldığında; kadınların %72.0’ı her gün yemek pişiriyor iken, erkeklerin %10.0’nın her gün pişirdiği, kadınların %2.7’si ayda 1-2 gün yemek pişirirken, erkeklerin %30.0’nın ayda 1-2 gün yemek pişirdiği bulunmuştur. Cinsiyete göre evde yemek pişirme sıklığı arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi açısından bakıldığında; kadınların %51.3’ünün, erkeklerin ise %38.0’nın gençken öğrendiği, kadınların %36.7’sinin, erkeklerin ise %46.7’sinin yetişkin olarak öğrendiği ve erkeklerin %10.6’sının hiç deneyimi olmadığı bulunmuştur. Cinsiyete göre kıyaslandığında aradaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin yemek pişirmeyi öğrendiği kaynak incelendiğinde; %49.2’sinin anneden, %5.1’inin babadan, %3.6’sının akrabadan, % 10.3’ünün arkadaştan, %2.7’sinin kurstan, %4.5’inin TV programlarından, %18.1’inin internetten, %6.5’inin diğer kaynaklardan (deneme-yanılma yolu, kendi kendine ve eşinden öğrenme) öğrendiği saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın en fazla anne tarafından olduğu görülmüştür (sırasıyla; %57.7, %39.4).

Bireylerin yemek yapmayı sevme durumları incelendiğinde; kadınların %86.7’sinin, erkeklerin ise %53.3’ünün yemek yapmayı sevdiği, kadınların %13.3’ünün, erkeklerin ise %46.7’sinin yemek yapmayı sevmediği belirlenmiştir ve aradaki bu farklılık istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Çalışmaya katılan bireylerin menü planı hazırlama durumlarına göre kıyaslandığında; kadınların %52.7’sinin, erkeklerin ise %20.1’inin menü planı hazırladığı, kadınların %13.3’ünün, erkeklerin ise %46.7’sinin menü planı hazırlamadıkları belirlenmiştir ve cinsiyete göre fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin alışveriş listesi yapma durumları kıyaslandığında; kadınların %53.3’ünün, erkeklerin ise %41.6’sının alışveriş listesi yaptığı, kadınların %20.0’nın, erkeklerin ise %34.2’sinin alışveriş listesi yapmadığı belirlenmiştir ve aradaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Günde ortalama yemek hazırlama süresine bakıldığı zaman; kadınların %49.3'ü, erkeklerin ise %35.8'inin günde bir-iki saat harcadığı, kadınların % 4.7'si, erkeklerin ise %18.2'sinin yarım saatten az zaman harcadığı belirlenmiştir ve cinsiyete göre fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin evde pişirdikleri yemek tipleri incelendiğinde; %42.7'sinin el emeği gerektiren özenli yemekleri, %9.9'unun dondurulmuş veya diğer hazır yemekleri, %43.7'sinin hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekleri ve %3.7'sinin diğer yemek tiplerini (kahvaltılık için hazırlanan atıştırmalıklar, sebze ve et yemeği, meze) yaptığı saptanmıştır. Kadınların erkeklere göre daha fazla el emeği gerektiren özenli yemekler yaptığı (sırasıyla; %49.1, %34.8), erkeklerin ise kadınlara göre daha fazla hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekler yaptığı belirlenmiştir (sırasıyla; %50.8, %37.9).

Ambalaj üzerindeki yazıları okuma durumları incelendiğinde; erkeklerin kadınlara göre daha çok okuduğu görülmüştür (sırasıyla; %92.0, %88.0). Fakat aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Ambalaj üzerinde okunanlara bakıldığında ise; bireylerin %42.8'inin üretim ve son kullanma tarihini, %18.2'sinin hazırlanış tarifini, %12.2'sinin besin değerini, %25.6'sının içeriğini, %1.1'inin diğer (menşei, saklama, kullanma bilgileri) yazıları okuduğu belirlenmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha çok üretim ve son kullanma tarihi bilgilerini okuduğu saptanmıştır (sırasıyla; %44.9, %40.9).

Tablo 4.3.1. Bireylerin cinsiyete göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları

	Kadın (n=150)		Erkek (n=150)		Toplam (n=300)		χ^2	p
	S	%	S	%	S	%		
Evde yemek pişirme sıklığı								
Her gün	108	72.0	15	10.0	123	41.0	140.03[#]	p<0.001*
Haftada 1-2 gün	14	9.3	36	24.0	50	16.7		
Haftada 3-4 gün	13	8.7	17	11.3	30	10.0		
Haftada 5-6 gün	10	6.7	9	6.0	19	6.3		
Ayda 1-2 gün	4	2.7	45	30.0	49	16.3		
Hiçbir zaman	1	0.6	28	18.7	29	9.7		
Pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi								
Çocukken	18	12.0	7	4.7	25	8.3	25.625[#]	p<0.001*
Gençken	77	51.3	57	38.0	134	44.7		
Yetişkin olarak	55	36.7	70	46.7	125	41.7		
Hiç deneyimi olmadı	0	0.0	16	10.6	16	5.3		
Yemek pişirmeyi öğrendiği kaynak* (n=447)								
Anne	138	57.7	82	39.4	220	49.2	39.683[#]	p<0.001*
Baba	11	4.6	12	5.8	23	5.1		
Akraba	8	3.3	8	3.8	16	3.6		
Arkadaş	15	6.3	31	14.9	46	10.3		
Kurs	9	3.8	3	1.4	12	2.7		
Tv programları	11	4.6	9	4.3	20	4.5		
İnternet	39	16.3	42	20.2	81	18.1		
Diğer	8	3.3	21	10.1	29	6.5		
Yemek yapmayı sevme								
Evet	130	86.7	80	53.3	210	70.0	45.235[#]	p<0.001*
Hayır	20	13.3	70	46.7	90	30.0		
Menü planı hazırlama (n=299)								
Evet	79	52.7	30	20.1	109	36.5	8.937[#]	0.030*
Hayır	35	23.3	88	59.1	123	41.1		
Bazen	36	24.0	31	20.8	67	22.4		
Alışveriş listesi yapma (n=299)								
Evet	80	53.3	62	41.6	142	47.5	8.937[#]	0.030*
Hayır	30	20.0	51	34.2	81	27.1		
Bazen	40	26.7	36	24.2	76	25.4		

Tablo 4.3.1 Bireylerin cinsiyete göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları (devamı)

	Kadın (n=150)		Erkek (n=150)		Toplam (n=300)		χ^2	p
	S	%	S	%	S	%		
Günde ortalama yemek hazırlama süresi (n=287)								
Yarım saatten az	7	4.7	25	18.2	32	11.1	15.115 [#]	0.002*
Yarım – bir saat arası	62	41.3	58	42.3	120	41.8		
Bir – iki saat arası	74	49.3	49	35.8	123	42.9		
İki saatten fazla	7	4.7	5	3.7	12	4.2		
Evde genellikle pişirilen yemek tipleri* (n=405)								
El emeği gerektiren özenli yemekler	110	49.1	63	34.8	173	42.7	1.333	0.248
Dondurulmuş veya diğer hazır yemekler	18	8.0	22	12.2	40	9.9		
Hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekler	85	37.9	92	50.8	177	43.7		
Diğer	11	4.9	4	2.2	15	3.7		
Ambalaj üzerindeki yazıları okuma								
Evet	132	88.0	138	92.0	270	90.0	1.333	0.248
Hayır	18	12.0	12	8.0	30	10.0		
Ambalaj üzerinde okunanlar* (n=621)								
Üretim ve son kullanma tarihi	130	40.9	136	44.9	266	42.8	1.333	0.248
Hazırlanış tarifi	64	20.1	49	16.2	113	18.2		
Besin değeri	40	12.6	36	11.9	76	12.2		
İçeriği	82	25.8	77	25.4	159	25.6		
Diğer	2	0.6	5	1.7	7	1.1		

*p<0.05 [#] Pearson Ki-Kare testi * Çoklu cevaba göre yüzdeler verilmiştir.

4.4. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri

Bireylerin yaş gruplarına göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgileri Tablo 4.4.1’de verilmiştir. Yaş grupları ile evde yemek pişirme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında; 18-25 yaş arasında olanların %19.3’ü, 26-35 yaş arasında olanların %48.0’ı, 36-45 yaş arasında olanların %60.0’ı, 46-64 yaş arasında olanların %44.2’si her gün yemek pişirdiklerini ifade etmişlerdir. Gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0.05).

Piştirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresine bakıldığında; 18-25 yaş arasında olanların %54.4'ü, 26-35 yaş arasında olanların %37.3'ü, 36-45 yaş arasında olanların %43.4'ü, 46-64 yaş arasında olanların %42.9'u gençken yemek pişirmeyi öğrendiğini bildirmiştir. 18-25 yaş arasında olanların %5.7'si, 26-35 yaş arasında olanların %5.3'ü, 36-45 yaş arasında olanların %3.3'ü, 46-64 yaş arasında olanların %6.4'ü hiç deneyimi olmadığını belirtmişlerdir. Gruplar arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin yaş gruplarına göre yemek yapmayı sevme durumları kıyaslandığında; 18-25 yaş arasında olanların %68.2'si, 26-35 yaş arasında olanların %73.3'ü, 36-45 yaş arasında olanların %70.0'ı, 46-64 yaş arasında olanların %68.8'i yemek yapmayı sevdiklerini ifade etmişlerdir fakat bu ilişkiler istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bireylerin yemek pişirmeyi öğrendiği kaynak incelendiğinde; %49.2'sinin anneden, %5.1'inin babadan, %3.6'sının akrabadan, %10.3'ünün arkadaştan, %2.7'sinin kurstan, %4.5'inin TV programlarından, %18.1'inin internetten, %6.5'inin diğer kaynaklardan (deneme-yanılma yolu, kendi kendine ve eşinden öğrenme) öğrendiği saptanmıştır. 18-25 yaş arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın en fazla “anne” tarafından olduğu belirlenmiştir (sırasıyla; %53.5, %48.3, %47.3, %46.8).

Menü planı hazırlama durumları incelendiğinde; 18-25 yaş arasında olanların %25.0'ı, 26-35 yaş arasında olanların %45.3'ü, 36-45 yaş arasında olanların %36.7'si, 46-64 yaş arasında olanların %40.8'i menü planı hazırladığını ifade etmişlerdir. Gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin yaş gruplarına göre alışveriş listesi yapma durumları incelendiğinde; 18-25 yaş arasında olanların %34.1'i, 26-35 yaş arasında olanların %52.0'ı, 36-45 yaş arasında olanların %41.7'si, 46-64 yaş arasında olanların %63.2'si alışveriş listesi yaptıklarını belirtmişlerdir. Gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Günde ortalama yemek hazırlama süreleri incelendiğinde; 18-25 yaş arasında olanların %48.8'i, 26-35 yaş arasında olanların %40.3'ü, 36-45 yaş arasında olanların %32.2'si, 46-64 yaş arasında olanların ise %43.1'i yarım saat – 1 saat arası yemek hazırlamak için zaman harcadıklarını ifade etmişlerdir. Yemek hazırlamak için iki saatten

fazla zaman harcayan bireylerin en fazla olduğu yaş grubu 46-64 yaş (%8.3) olduğu belirlenmiştir. Gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Bireylerin evde pişirdikleri yemek tipleri incelendiğinde; %42.7'sinin el emeği gerektiren özenli yemekleri, %9.9'unun dondurulmuş veya diğ er hazır yemekleri, %43.7'sinin hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekleri ve %3.7'sinin diğ er yemek tiplerini (kahvaltılık için hazırlanan atıştırmalıklar, sebze ve et yemeği, meze) yaptığı saptanmıştır. 36-45 yaş arasında olan bireylerin diğ er yaş gruplarına göre daha fazla el emeği gerektiren yemekler pişirdiği saptanmıştır (%48.6).

Ambalaj üzerinde okunanlara bakıldığında ise; %42.8'inin üretim ve son kullanma tarihini, %18.2'sinin hazırlanış tarifini, %12.2'sinin besin değ erini, %25.6'sının içeriğini, %1.1'inin diğ er (menş e, saklama, kullanma bilgileri) yazıları okuduğu belirlenmiştir. 46-64 yaş arasında olan bireylerin diğ er yaş gruplarına göre daha çok üretim ve son kullanma tarihini okudukları saptanmıştır (%46.1).

Tablo 4.4.1. Bireylerin yaş gruplarına göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları

	18-25 yaş (n=88)		26-35 yaş (n=75)		36-45 yaş (n=60)		46-64 yaş (n=77)		Toplam (n=300)			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	χ^2	p
Evde yemek pişirme sıklığı												
Her gün	17	19.3	36	48.0	36	60.0	34	44.2	123	41.0		
Haftada 1-2 gün	25	28.4	11	14.7	4	6.7	10	13.0	50	16.7		
Haftada 3-4 gün	16	18.2	6	8.0	2	3.3	6	7.8	30	10.0		
Haftada 5-6 gün	7	8.0	6	8.0	4	6.7	2	2.6	19	6.3	42.904 [#]	p<0.001*
Ayda 1-2 gün	13	14.8	11	14.7	10	16.7	15	19.4	49	16.3		
Hiçbir zaman	10	11.3	5	6.6	4	6.6	10	13.0	29	9.7		
Pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi												
Çocukken	8	9.1	6	8.0	5	8.3	6	7.8	25	8.3		
Gençken	47	53.4	28	37.3	26	43.4	33	42.9	134	44.7	6.685 ^{##}	0.670
Yetişkin olarak	28	31.8	37	49.4	27	45.0	33	42.9	125	41.7		
Hiç deneyimi olmadı	5	5.7	4	5.3	2	3.3	5	6.4	16	5.3		
Yemek pişirmeyi öğrendiği kaynak* (n=447)												
Anne	68	53.5	56	48.3	44	47.3	52	46.8	220	49.2		
Baba	9	7.1	5	4.3	5	5.4	4	3.6	23	5.1		
Akraba	1	0.8	5	4.3	4	4.3	6	5.4	16	3.6		
Arkadaş	15	11.8	9	7.8	11	11.8	11	9.9	46	10.3		
Kurs	3	2.4	3	2.6	1	1.1	5	4.5	12	2.7		
Tv programları	1	0.8	5	4.3	6	6.5	8	7.2	20	4.5		
İnternet	24	18.9	28	24.1	17	18.3	12	10.8	81	18.1		
Diğer	6	4.7	5	4.3	5	5.4	13	11.7	29	6.5		
Yemek yapmayı sevme												
Evet	60	68.2	55	73.3	42	70.0	53	68.8	210	70.0	0.585 [#]	0.899
Hayır	28	31.8	20	26.7	18	30.0	24	31.2	90	30.0		
Menü planı hazırlama (n=299)												
Evet	22	25.0	34	45.3	22	36.7	31	40.8	109	36.5		
Hayır	51	58.0	29	38.7	18	30.0	25	32.9	123	41.1	20.625 [#]	0.002*
Bazen	15	17.0	12	16.0	20	33.3	20	26.3	67	22.4		
Alışveriş listesi yapma(n=299)												
Evet	30	34.1	39	52.0	25	41.7	48	63.2	142	47.5		
Hayır	32	36.4	16	21.3	15	25.0	18	23.6	81	27.1	21.602 [#]	0.010*
Bazen	26	29.5	20	26.7	20	33.3	10	13.1	76	25.4		

Tablo 4.4.1. Bireylerin yaş gruplarına göre pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgilerine göre dağılımları (devamı)

	18-25 yaş (n=88)		26-35 yaş (n=75)		36-45 yaş (n=60)		46-64 yaş (n=77)		Toplam (n=300)		χ^2	p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
Günde ortalama yemek hazırlama süresi (n=287)												
Yarım saatten az	12	14.3	5	6.9	6	10.2	9	12.5	32	11.1		
Yarım – bir saat arası	41	48.8	29	40.3	19	32.2	31	43.1	120	41.8		
Bir – iki saat arası	31	36.9	34	47.2	32	54.2	26	36.1	123	42.9	17.783 ^{##}	0.038*
İki saatten fazla	0	0.0	4	5.6	2	3.4	6	8.3	12	4.2		
Evde genellikle pişirilen yemek tipleri* (n=405)												
El emeği gerektiren özenli yemekler	39	33.6	51	44.3	36	48.6	47	47.0	173	42.7		
Dondurulmuş veya diğer hazır yemekler	14	12.1	15	13	5	6.8	6	6.0	40	9.9		
Hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekler	63	54.3	44	38.3	29	39.2	41	41.0	177	43.7		
Diğer	0	0	5	4.3	4	5.4	6	6.0	15	3.7		
Ambalaj üzerindeki yazıları okuma												
Evet	75	85.2	68	90.7	56	93.3	71	92.2	270	90.0	3.422 [#]	0.331
Hayır	13	14.8	7	9.3	4	6.7	6	7.8	30	10.0		
Ambalaj üzerinde okunanlar* (n=621)												
Üretim ve son kullanma tarihi	74	41.6	66	40.2	55	44.0	71	46.1	266	42.8		
Hazırlanış tarifi	38	21.3	28	17.1	21	16.8	26	16.9	113	18.2		
Besin değeri	21	11.8	25	15.2	13	10.4	17	11.0	76	12.2		
İçeriği	42	23.6	44	26.8	36	28.8	37	24.0	159	25.6		
Diğer	3	1.7	1	0.6	0	0.0	3	1.9	7	1.1		

* p<0.01 [#] Pearson ki-kare testi ^{##} Likelihood ratio ki-kare testi * Çoklu cevaba göre yüzdelere verilmiştir.

4.5. Bireylerin Cinsiyete Göre Bazı Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Güvenme Sıklığı Dağılımları

Bireylerin cinsiyete göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklığı dağılımları Tablo 4.5.1’de verilmiştir. Haşlama yönteminde; kadınların %30.0’ı, erkeklerin ise %19.3’ü kendine çok güvendiklerini belirtmişlerdir. Karıştırma yönteminde; kadınların %48.7’sinin, erkeklerin ise %31.3’ünün kendinden emin olduğu saptanmıştır. Kızartma yönteminde; kadınların %52.0’ının, erkeklerin ise %21.3’ünün kendinden emin olduğu belirlenmiştir. Buharda pişirme yönteminde; kadınların %24.7’sinin, erkeklerin de %8.0’ının kendinden emin olduğu saptanmıştır. Fırın kullanma yönteminde; kadınların %54.0’ının erkeklerin de %18.0’ının kendinden emin olduğu belirlenmiştir. Kurubaklagil yemeklerini pişirme konusunda güven durumu incelendiğinde; kadınların %52.0’ının, erkeklerin ise %14.0’ının kendinden emin olduğu belirlenmiştir. Sebze yemeklerini pişirme konusunda güven durumuna bakıldığında; kadınların %57.3’ünün, erkeklerin ise %12.7’sinin kendinden emin olduğu ifade edilmiştir. Et yemeklerini pişirme konusunda; kadınların %46.0’ının, erkeklerin ise %24.0’ının kendinden emin olduğu saptanmıştır. Yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanma konusunda; kadınların %22.0’ının, erkeklerin ise %6.0’ının kendinden emin olduğunu beyan etmiştir. Daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirme konusunda; kadınların %34.0’ı, erkeklerin ise %12.7’si kendinden emin olduğunu belirtmiştir. Karıştırma, kızartma, buharda pişirme, ızgara, fırın kullanma, kurubaklagil, et, sebze yemeklerini pişirme, artan yemekleri kullanma, daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmede kadınların, erkeklere göre kendinden daha emin oldukları saptanmıştır. Gruplar arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.5.1. Bireylerin cinsiyete göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklıkları (%)

	Cinsiyet	Güvenmiyorum	Az güveniyorum	Orta düzeyde güveniyorum	Çok güveniyorum	Kendimden eminim	χ^2	p
Haşlamak	Kadın	2.7	2.0	18.7	30.0	46.7	45.278 [#]	p<0.001*
	Erkek	14.7	10.0	18.7	19.3	46.7		
Karıştırmak	Kadın	2.0	2.0	17.3	30.0	48.7	22.679 [#]	p<0.001*
	Erkek	10.7	5.3	29.3	23.3	31.3		
Kızartmak	Kadın	4.0	8.0	14.7	21.3	52.0	33.954 [#]	p<0.001*
	Erkek	14.7	11.3	22.0	30.7	21.3		
Buharda pişirme	Kadın	10.0	18.7	28.0	18.7	24.7	41.814 [#]	p<0.001*
	Erkek	35.3	26.0	21.3	9.3	8.0		
Izgara	Kadın	10.7	10.0	26.7	24.0	28.7	4.143 [#]	0.387
	Erkek	13.3	8.0	18.7	24.0	36.0		
Yemek pişirmek için mikrodalga fırın kullanımı	Kadın	46.7	14.0	17.3	10.7	11.3	0.717 [#]	0.949
	Erkek	46.0	16.7	14.7	10.7	12.0		
Fırın kullanmak	Kadın	2.7	5.3	11.3	26.7	54.0	69.902 [#]	p<0.001*
	Erkek	26.0	17.3	19.3	19.3	18.0		
Kurubaklagil yemeklerini pişirmek	Kadın	4.7	2.7	10.0	30.7	52.0	105.806 [#]	p<0.001*
	Erkek	32.7	22.7	19.3	11.3	14.0		
Sebze yemeklerini pişirmek	Kadın	3.3	2.7	6.0	30.7	57.3	112.099 [#]	p<0.001*
	Erkek	32.7	19.3	18.0	17.3	12.7		
Et yemeklerini pişirmek	Kadın	3.3	9.3	17.3	24.0	46.0	23.991 [#]	p<0.001*
	Erkek	14.7	16.0	18.7	26.7	24.0		
Yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanmak	Kadın	29.3	10.7	18.7	19.3	22.0	38.446 [#]	p<0.001*
	Erkek	50.7	20.0	18.0	5.3	6.0		
Daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmek	Kadın	4.7	9.3	20.0	32.0	34.0	58.035 [#]	p<0.001*
	Erkek	30.7	18.7	23.3	14.7	12.7		

* p<0.01 [#] Pearson ki-kare testi

4.6. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Bazı Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerine Güvenme Sıklığı Dağılımları

Bireylerin yaş gruplarına göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklığı dağılımları Tablo 4.6.1’de verilmiştir. Buharda pişirme yöntemine bakıldığında; 36-45 yaş arasındaki bireylerin (%28.3), ızgara yönteminde; 26-35 yaş arasındaki bireylerin (%41.3), mikrodalga fırın kullanımında; 18-25 yaş arasındaki bireylerin (%17.0), kurubaklagil yemeklerini pişirme konusunda güven durumuna bakıldığında; 18-25 yaş arasındaki bireylerin (%38.3), sebze yemeklerini pişirme de; 26-35 yaş arasındaki bireylerin (%38.7), yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanma da; 36-45 yaş arasındaki bireylerin (%18.3) diğer yaş gruplarına göre daha çok kendinden emin olduğu saptanmıştır. Gruplar arasındaki bu farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.6.1. Bireylerin yaş gruplarına göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklıkları (%)

	Yaş grupları	Güvenmiyorum	Az güveniyorum	Orta düzeyde güveniyorum	Çok güveniyorum	Kendimden eminim	χ^2	p
Haşlamak	18-25	9.1	8.0	30.7	27.3	25.0	13.252 [#]	0.351
	26-35	6.7	4.0	28.0	18.7	42.7		
	36-45	5.0	5.0	28.3	21.7	40.0		
	46-64	13.0	6.5	19.5	29.9	31.2		
Karıştırmak	18-25	4.5	1.1	27.3	27.3	39.8	16.296 [#]	0.178
	26-35	4.0	2.7	22.7	25.3	45.3		
	36-45	5.0	3.3	15.0	30.0	46.7		
	46-64	11.7	7.8	26.0	24.7	29.9		
Kızartmak	18-25	11.4	12.5	20.5	22.7	33.0	8.057 [#]	0.780
	26-35	8.0	5.3	20.0	29.3	37.3		
	36-45	6.7	8.3	11.7	28.3	45.0		
	46-64	10.4	11.7	19.5	24.7	33.8		
Buharda pişirme	18-25	28.4	22.7	28.4	10.2	10.2	21.434 [#]	0.044
	26-35	17.3	26.7	28.0	14.7	13.3		
	36-45	16.7	16.7	28.3	10.0	28.3		
	46-64	26.0	22.1	14.3	20.8	16.9		
Izgara	18-25	17.0	9.1	21.6	23.9	28.4	11.673 [#]	0.472
	26-35	6.7	6.7	26.7	18.7	41.3		
	36-45	8.3	10.0	25.0	23.3	33.3		
	46-64	14.3	10.4	18.2	29.9	27.3		
Yemek pişirmek için mikrodalga fırın kullanımı	18-25	38.6	12.5	18.2	13.6	17.0	22.842 [#]	0.029
	26-35	36.0	21.3	21.3	10.7	10.7		
	36-45	45.0	18.3	16.7	10.0	10.0		
	46-64	66.2	10.4	7.8	7.8	7.8		
Fırın kullanmak	18-25	17.0	15.9	15.9	20.5	30.7	14.892 [#]	0.247
	26-35	10.7	8.0	16.0	20.0	45.3		
	36-45	11.7	10.0	10.0	36.7	31.7		
	46-64	16.9	10.4	18.2	18.2	36.4		

Tablo 4.6.1. Bireylerin yaş gruplarına göre bazı pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerine güvenme sıklıkları (%) (devamı)

	Yaş grupları	Güvenmiyorum	Az güveniyorum	Orta düzeyde güveniyorum	Çok güveniyorum	Kendimden eminim	χ²	p
Kurubaklagil yemeklerini pişirmek	18-25	29.5	14.8	19.3	10.2	26.1	25.386 [#]	0.013*
	26-35	14.7	10.7	20.0	20.0	34.7		
	36-45	11.7	11.7	10.0	28.3	38.3		
	46-64	15.6	13.0	7.8	28.6	35.1		
Sebze yemeklerini pişirmek	18-25	30.7	11.4	10.2	17.0	30.7	21.669 [#]	0.041*
	26-35	10.7	14.7	14.7	21.3	38.7		
	36-45	10.0	8.3	8.3	35.0	38.3		
	46-64	16.9	9.1	14.3	26.0	33.8		
Et yemeklerini pişirmek	18-25	14.8	17.0	21.6	18.2	28.4	14.787 [#]	0.253
	26-35	4.0	12.0	18.7	25.3	40.0		
	36-45	6.7	13.3	13.3	31.7	35.0		
	46-64	9.1	7.8	16.9	28.6	37.7		
Yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanmak	18-25	45.5	18.2	19.3	8.0	9.1	25.815 [#]	0.011*
	26-35	36.0	22.7	22.7	5.3	13.3		
	36-45	35.0	6.7	23.3	16.7	18.3		
	46-64	41.6	11.7	9.1	20.8	16.9		
Daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmek	18-25	21.6	17.0	17.0	26.1	18.2	18.061 [#]	0.113
	26-35	12.0	10.7	32.0	17.3	28.0		
	36-45	18.3	6.7	23.3	30.0	21.7		
	46-64	18.2	19.5	15.6	20.8	26.0		

* p<0.01

[#] Pearson ki-kare testi

4.7. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri Sonuçları

Çalışmada örneklem büyüklüğünün yeterli olup olmadığını test etmek için Kaiser-Meier-Olkin (KMO), faktör analizinin ön koşulu olan maddeler arasında korelasyon olup olmadığını tespit etmek için ise Bartlett Küresellik Testi kullanılmıştır. Buna göre; KMO testi istatistiği sonuçları, örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu göstermektedir (KMO=0.93). KMO değerinin 0.50'den büyük olması, o ölçek verisinin örneklem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir. Ayrıca Bartlett Küresellik Testi sonucuna göre maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır ($\chi^2 = 5928$; $p < 0.0001$).

4.7.1. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin açıklayıcı (explanatory) faktör analizi

Bu çalışmada 33 maddelik Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeği (PB ve YHB)'nin; orijinalinde belirtildiği şekilde 2 faktör (boyut) altında toplandığı sonucuna varılmıştır. Her faktörün faktör yükü 0.40'ın üzerinde ve toplam varyans açıklama yüzdesi %30'un üzerinde olduğundan PB ve YHB ölçeğinin bu faktörlerde değerlendirilebileceği sonucuna varılmıştır. PB ve YHB ölçeğinin açıklayıcı faktör analiz sonuçları Tablo 4.7.1'de verilmiştir.

Tablo 4.7.1. PB ve YHB ölçeğinin açıklayıcı faktör analizi sonuçları

Maddeler	Faktör 1 Pişirme Becerileri (PB) (Cooking skills)	Faktör 2 Yiyecek hazırlama (YHB) Becerileri (Food skills)
PB 1	0.604	
PB 2	0.661	
PB 3	0.577	
PB 4	0.600	
PB 5	0.650	
PB 6	0.741	
PB 7	0.626	
PB 8	0.420	
PB 9	0.616	
PB 10	0.554	
PB 11	0.663	
PB 12	0.564	
PB 13	0.703	
PB 14	0.715	
YHB 1		0.623
YHB 2		0.709
YHB 3		0.711
YHB 4		0.519
YHB 5		0.673
YHB 6		0.626
YHB 7		0.577
YHB 8		0.598
YHB 9		0.540
YHB 10		0.569
YHB 11		0.743
YHB 12		0.766
YHB 13		0.716
YHB 14		0.595
YHB 15		0.751
YHB 16		0.465
YHB 17		0.467
YHB 18		0.392
YHB 19		0.448
Öz değer	12.661	3.015
Varyans Açıklama Yüzdesi	38.367	9.137

4.7.2. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizi

Çalışmada PB ve YHB ölçeğinin doğrulayıcı yapı geçerliliği için orjinali temel alınarak iki faktörlü yapı test edilmiştir. Toplanan verilerin istenilen modele uygun olup olmadığı AMOS Yapısal Eşitlik Modeli ile analiz edilmiştir. Modelin uyum istatistikleri Tablo 4.7.2’de verilmiştir.

Tablo 4.7.2. Doğrulayıcı faktör analizine göre PB ve YHB ölçeğinin uyum istatistikleri

Uyum indeksleri	Kriterler	PB ve YHB ölçeği
χ^2/sd	$3 < \chi^2/sd < 4-5$	4.82
AGFI	≥ 0.90	0.93
RMR	≤ 0.05	0.042
RMSEA	0.06-0.08	0.073

Modelin uyumunun değerlendirilmesinde farklı indeksler kullanılabilmektedir. Bu çalışmada kullanılan Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi göz önüne alındığında ölçeğin mükemmel bir uyuma sahip olduğu görülmektedir. Buna ek olarak; Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.93 bulunmuştur. Bu değer 0.90’ın üzerinde olması modelin iyi uyumlu olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde; Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.05’in altında olduğunda ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA)’nın 0.08’den küçük olması modelin iyi uyumunu göstermektedir. Bu ölçekte saptanan değerler PB ve YHB ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir (Tablo 4.7.1 ve Tablo 4.7.2).

4.8. Güvenirlik Analizleri Sonuçları

4.8.1. İç tutarlılık

PB ve YHB ölçeğinin maddeleri arasında iç tutarlılığının (güvenirliliğinin) hangi düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile incelenmiştir.

4.8.1.1. PB ve YHB ölçek maddelerinin güvenirlik analizleri sonuçları

PB ve YHB ölçek maddelerinin güvenirlik analizleri sonuçları Tablo 4.8.1’de gösterilmektedir. PB ve YHB ölçeğinin bütünlüğü için Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0.954 olarak bulunmuştur

Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. Bu katsayının 1’e yaklaşması ölçeğin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Tablo 4.8.1. PB ve YHB ölçek maddelerinin güvenirlik analiz sonuçları

Maddeler	Madde-ölçek toplam korelasyonu	Madde silindiğinde Cronbach Alpha Katsayısı
PB 1	0.560	0.900
PB 2	0.682	0.896
PB 3	0.594	0.899
PB 4	0.630	0.898
PB 5	0.689	0.895
PB 6	0.743	0.893
PB 7	0.656	0.897
PB 8	0.398	0.909
PB 9	0.615	0.898
PB 10	0.510	0.902
PB 11	0.639	0.897
PB 12	0.568	0.900
PB 13	0.666	0.896
PB 14	0.626	0.898
YHB 1	0.566	0.916
YHB 2	0.632	0.914
YHB 3	0.612	0.915
YHB 4	0.546	0.917
YHB 5	0.679	0.914
YHB 6	0.673	0.913
YHB 7	0.613	0.915
YHB 8	0.629	0.915
YHB 9	0.552	0.916
YHB 10	0.570	0.916
YHB 11	0.691	0.913
YHB 12	0.716	0.913
YHB 13	0.615	0.915
YHB 14	0.532	0.918
YHB 15	0.701	0.913
YHB 16	0.490	0.918
YHB 17	0.503	0.917
YHB 18	0.424	0.919
YHB 19	0.503	0.918

PB ve YHB ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 2 alt boyutu için güvenirlik katsayıları; 1. alt boyut (pişirme becerileri) için 0.90 ve 2. alt boyut (yiyecek hazırlama becerileri) için 0.92 olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar, her bir alt boyutun iç tutarlılığının olduğunu göstermektedir.

4.8.2. Test-tekrar test güvenilirlik analizleri sonuçları

PB ve YHB ölçeğinin tekrar test güvenilirliğini bulabilmek için çalışmaya katılan 30 bireye iki hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmıştır. Zaman etkisinin ölçek üzerinde stabilize olup olmadığını değerlendirmek için yapılmıştır. Böylece hem ölçeğin genel puanının hem de iki faktörün test-tekrar test güvenilirlik katsayısının belirlenmesi sağlanmış ve bunun için de “Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICCC)” hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanı için; hem öncesi hem de sonrası arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur. Bu değer PB ve YHB ölçeğinin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Buna ek olarak test ve tekrar testin alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; pişirme becerileri 0.85 ve yiyecek hazırlama becerileri 0.89 olduğu saptanmıştır. Bunların sonucunda tüm alt boyutlardaki korelasyonlar pozitif ve istatistiksel açıdan güçlü olarak saptanmıştır ($p<0.0001$).

4.9. Pişirme (PB) ve Yiyecek Hazırlama Becerileri (YHB) Ölçeğinin Değerlendirilmesi

Çalışmaya katılan bireylerin PB ve YHB ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.9.1’de gösterilmiştir. İki faktör 33 maddeden oluşan PB ve YHB ölçeği; 1’den (çok kötü) 7’ ye (çok iyi) kadar değişen ve asla/nadiren seçeneği de olan 8 maddelik bir Likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Katılımcılara her görevde ne kadar iyi olduğunu puanlaması istenir ve kullanılan beceriler için 1 ile 7 arasında verilen puanların toplamı alınır. Asla/nadiren seçeneğini işaretleyen katılımcılar 0 puan almaktadır. Katılımcıların ölçek puanının artması pişirme ve yiyecek hazırlama becerisinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Buna göre PB ve YHB ölçeğinde minimum 0 puan, maksimum 231 puan alınabilmektedir. Bu çalışmaya katılan bireyler minimum 13 puan, maksimum 231 puan ve ortalama 153.7 ± 48.4 puan almıştır.

Bireylerin ölçeğin 1. Alt boyutu olan pişirme becerileri alt boyutundan minimum 0 puan, maksimum 98 puan ve ortalama 65.1 ± 23.5 puan; 2. Alt boyutu olan yiyecek hazırlama becerileri alt boyutundan ise minimum 13 puan, maksimum 133 puan ve ortalama 88.6 ± 27.6 puan aldıkları saptanmıştır (Tablo 4.9.1).

Tablo 4.9.1. Bireylerin PB ve YHB ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puanların ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS) değerleri

Bireyler (n=300)				
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	$\bar{X}$	SS
Alt Boyutlar				
PB Boyutu	0	98	65.1	23.5
YHB Boyutu	13	133	88.6	27.6
Toplam Ölçek Puanı	13	231	153.7	48.4

4.10. Bireylerin Cinsiyete Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin cinsiyete göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının istatistikleri Tablo 4.10.1’de verilmiştir. Bireylerin PB ve YHB ölçeğine ilişkin puanlarına bakıldığında; kadınların PB ve YHB ölçeği toplam puanı ortalama 177.2 ± 33.6 , PB boyutu puanı ortalama 76.2 ± 15.3 , YHB boyutu puanı ortalama 100.9 ± 21.7 iken, erkeklerin PB ve YHB ölçeği toplam puanı ortalama 130.2 ± 49.5 , PB boyutu puanı ortalama 53.9 ± 25.0 , YHB boyutu puanı ortalama 76.2 ± 27.5 ’dir. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeği toplam ve alt boyutları puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur. Aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.10.1).

Tablo 4.10.1. Bireylerin cinsiyete göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Cinsiyet								
	Kadın (n=150)			Erkek (n=150)				
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$	t [#]	p
Alt Boyutlar								
PB Boyutu	25	98	76.2±15.3	0	98	53.9±25.0	9.302	p<0.001*
YHB Boyutu	14	133	100.9±21,7	13	133	76.2±27.5	8.651	p<0.001*
Toplam Ölçek Puanı								
	57	231	177.2±33.6	13	231	130.2±49.5	9.602	p<0.001*

*p<0.05 [#]Student t testi

4.11. Bireylerin Yaş Gruplarına Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin yaş gruplarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının istatistikleri Tablo 4.11.1’de verilmiştir. Bireylerin 18-25, 26-35, 36-45 ve 46-64 yaş gruplarına göre PB ve YHB toplam ölçek puanları ortanca değerleri sırasıyla; 147.5, 171, 174, 165’tir. Yaş gruplarına göre PB ve YHB toplam ölçek puanları arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grupların 18-25 ve 26-35 yaş arasında olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

18-25, 26-35, 36-45 ve 46-64 yaş grupları arasındaki bireylerin PB boyutu ortanca puanlarına bakıldığında sırasıyla; 63.5, 76, 75.5, 68 olduğu saptanmıştır. Yaş gruplarına göre PB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grupların 18-25 ve 36-45 yaş grupları olduğu sonucuna varılmıştır (p<0.05).

18-25, 26-35, 36-45 ve 46-64 yaş grupları arasındaki bireylerin YHB boyutu ortanca puanları incelendiğinde sırasıyla; 84.5, 96, 95.5, 94 olduğu saptanmıştır. Yaş grupları ile YHB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun 18-25 yaş arasındaki bireyler olduğu, diğer tüm yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.11.1. Bireylerin yaş gruplarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Yaş grupları														
	18-25 yaş (n=88)			26-35 yaş (n=75)			36-45 yaş (n=60)			46-64 yaş (n=77)				
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Test istatistiği	p
Alt Boyutlar														
PB Boyutu [§]	3	98	63.5[31.8] ^a	3	98	76[26] ^{a b}	0	98	75.5[25] ^b	0	98	68[38] ^{a b}	10,257 [#]	0.017*
YHB Boyutu [§]	14	133	84.5[37.7] ^a	21	131	96[40] ^b	19	133	95.5[46.7] ^b	13	133	94[41.5] ^b	8.429 [#]	0.038*
Toplam Ölçek Puanı [§]														
	19	221	147.5[68.2] ^a	33	229	171[66] ^b	25	227	174.5[84] ^{a b}	13	231	165[73] ^{a b}	9.796 [#]	0.020*

*p<0.05

[#]Kruskal-Wallis Test

[§] Çoklu karşılaştırma testi sonucu farklı harfli olan gruplar istatistiksel olarak önemliliği yaratanlardır.

4.12. Bireylerin Yaşadıkları Yere Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin yaşadıkları yere göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının istatistikleri Tablo 4.12.1’de verilmiştir. Yaşanılan yer ile PB ve YHB ölçeği puanlarına bakıldığında, aile ile yaşayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının ortanca değeri 165, PB boyutu ortanca değeri 73, YHB boyutu ortanca değeri 94, evde yalnız yaşayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının ortanca değeri 163, PB boyutu ortanca değeri 70, YHB boyutu ortanca değeri 89, evde arkadaşları ile yaşayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının ortanca değeri 147, PB boyutu ortanca değeri 54, YHB boyutu ortanca değeri 84, yurttta yaşayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının ortanca değeri 93, PB boyutu ortanca değeri 50, YHB boyutu ortanca değeri 43 olarak saptanmıştır. Bireylerin yaşadıkları yer ile PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.12.1. Bireylerin yaşadıkları yere göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Yaşanılan yer														
Aile ile (n=261)			Evde yalnız (n=23)			Evde arkadaşlar ile (n=11)			Yurt (n=5)					
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca[ÇDF]	Test istatistiği	p
Alt Boyutlar														
PB Boyutu	0	98	73[32]	31	98	70[26]	15	90	54[31]	9	78	50[47]	5.553 [#]	0.135
YHB Boyutu	13	133	94[41]	26	133	89[29]	40	117	84[51]	23	98	43[58.5]	7.203 [#]	0.066
Toplam Ölçek Puanı														
	13	231	165[73.5]	73	231	163[40]	55	200	147[80]	32	76	93[106]	6.923 [#]	0.074

[#]Kruskal-Wallis Test

4.13. Bireylerin Öğün Atlama Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin öğün atlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının istatistikleri Tablo 4.13.1’de verilmiştir. Öğün atlama durumlarına evet, hayır ve bazen yanıtlarını veren bireylerin PB ve YHB ölçeği toplam puan ortanca değerleri sırasıyla, 154.5, 164, 171.5 olarak bulunmuştur.

Piştirme becerileri boyutu incelendiğinde; öğün atlayan, öğün atlamayan ve bazen öğün atlayan bireylerin PB boyutu ortanca değeri sırasıyla; 67.5, 73.5, 74 olarak saptanmıştır. Öğün atlama durumları ile PB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yiyecek hazırlama becerileri boyutu incelendiğinde ise; öğün atlayan bireylerin YHB boyutu ortalama 87.0 ± 27.7 , atlamayan bireylerin 86.2 ± 30.0 , bazen öğün atlayan bireylerin ise YHB boyutu ortalama 92.0 ± 26.4 ’tür. Öğün atlama durumları ile YHB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.13.1. Bireylerin öğün atlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Öğün Atlama Durumları											
Evet (n=144)			Hayır (n=50)			Bazen (n=106)					
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	Alt	Üst	Alt	Üst	Alt	Üst	Alt	Üst	Test istatistiği p
Alt Boyutlar											
PB Boyutu	0	98	67.5[31] &	0	97	73.5[41.7] &	0	98	74[34.2] &	0.501 [#]	1.381
YHB Boyutu	21	133	87.0±27.7	14	133	86.2±30.0	13	133	92.0±26.4	1.190 ^{##}	0.306
Toplam Ölçek Puanı	24	231	154.5[73] &	39	227	164[73.5] &	0	98	171.5[71] &	2.237 [#]	0.327

[#]Kruskall wallis

^{##} Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

&Ortanca[ÇDF]

4.14. Bireylerin Alışveriş Listesi Hazırlama Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin alışveriş listesi hazırlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi Tablo 4.14.1’de verilmiştir. Alışveriş listesi hazırlayan, hazırlamayan ve bazen hazırlayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değerleri sırasıyla; 177, 136, 158 olduğu saptanmıştır. Alışveriş listesi hazırlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun alışveriş listesi hazırlayan bireyler olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Alışveriş listesi hazırlayan, hazırlamayan ve bazen hazırlayan bireylerin PB boyutu puanı ortalama değerleri sırasıyla; 69.6 ± 20.7 , 61.1 ± 25.0 , 61.1 ± 23.5 olduğu saptanmıştır. Alışveriş listesi hazırlama durumuna göre PB boyutu puanı arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun alışveriş listesi hazırlayan bireyler olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Alışveriş listesi hazırlayan, hazırlamayan ve bazen hazırlayan bireylerin YHB boyutu puanı ortanca değerleri sırasıyla; 102, 76, 88.5 olduğu saptanmıştır. Alışveriş listesi hazırlama durumuna göre YHB boyutu puanı arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun alışveriş listesi hazırlayan bireyler olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.14.1. Bireylerin alışveriş listesi hazırlama durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Alışveriş Listesi Hazırlama											
Evet (n=142)				Hayır (n=81)				Bazen (n=76)			
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst		Alt	Üst		Alt	Üst		Test istatistiği	p
Alt Boyutlar											
PB Boyutu [§]	3	98	69.6±20.7 ^a	0	98	61.1±25.0 ^b	0	98	61.1±23.5 ^b	4.939 ^{##}	0.008**
YHB Boyutu [§]	40	133	102[35.2] ^{&a}	13	127	76[43.5] ^{&b}	14	133	88.5[41] ^{&b}	35.785 [#]	p<0.001*
Toplam Ölçek Puanı [§]	49	231	177[57.7] ^{&a}	13	217	136[81.5] ^{&b}	19	158	158[80] ^{&b}	23.207 [#]	p<0.001*

*p<0.05 #Kruskall wallis ## Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) &Ortanca[ÇDF]

§ Çoklu karşılaştırma testi sonucu farklı harfli olan gruplar istatistiksel olarak önemliliği yaratanlardır.

4.15. Bireylerin Yemek Yapmayı Sevme Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin yemek yapmayı sevme durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi Tablo 4.15.1’de gösterilmiştir. Yemek yapmayı sevme durumuna göre PB ve YHB toplam ölçek puanı incelendiğinde, yemek yapmayı seven bireylerin toplam ölçek puan ortalaması 170.9±36.0, yemek yapmayı sevmeyen bireylerin ise 113.7±50.2’dir ve gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.05).

Piştirme becerileri boyutuna bakıldığında; yemek yapmayı seven bireylerin PB boyutu ortalama 73.0±17.4 iken, yemek yapmayı sevmeyen bireylerin 46.7±25.7’dir. Yemek yapmayı sevme durumu ile PB boyutu arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark olduğu saptanmıştır (p<0.05).

Yiyecek hazırlama becerileri boyutu incelendiğinde; yemek yapmayı seven bireylerin YHB boyutu ortalama 97.9±21.7 iken, yemek yapmayı sevmeyen bireylerin 67.0±28.0’dir ve gruplar arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.15.1. Bireylerin yemek yapmayı sevme durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Yemek Yapmayı Sevme								
PB ve YHB Ölçeği	Evet (n=210)			Hayır (n=90)			t [#]	p
	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$		
Alt Boyutlar								
PB Boyutu	18	98	73.0±17.4	0	94	46.7±25.7	23.739	p<0.001*
YHB Boyutu	14	133	97.9±21.7	13	130	67.0±28.0	10.144	0.002*
Toplam Ölçek Puanı	57	231	170.9±36.0	13	220	113.7±50.2	14.066	p<0.001*

[#]Student t testi

*p<0.05

4.16. Bireylerin Medeni Durumuna Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin medeni durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi Tablo 4.16.1’de verilmiştir. Medeni durumuna göre bekar, evli, boşanmış/dul bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değerleri sırasıyla; 151, 173, 176 olduğu saptanmıştır. Bireylerin medeni durumu ve PB ve YHB toplam ölçek puanı arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur (p<0.05). Bu farklılığı yaratan grupların bekar ve evli bireyler olduğu belirlenmiştir.

Medeni durumuna göre bekar, evli ve boşanmış/dul bireylerin pişirme becerileri boyutu ortanca değerleri sırasıyla; 65, 74 ve 72.5 olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin bekar ve boşanmış/dul bireylere göre PB boyutu ortanca değeri daha yüksektir fakat gruplar arası istatistiksel bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Medeni durumuna göre bekar, evli ve boşanmış/dul bireylerin yiyecek hazırlama becerileri boyutu ortanca değerleri incelendiğinde ise sırasıyla; 85, 96 ve 94.5 olduğu saptanmıştır. Medeni duruma göre YHB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grupların bekar ve evli bireyler olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.16.1. Bireylerin medeni durumuna göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Medeni Durum											
Bekar (n=121)				Evli (n=161)			Boşanmış/dul (n=18)				
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	Ortanca [ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca [ÇDF]	Alt	Üst	Ortanca [ÇDF]	Test istatistiği	p
Alt Boyutlar											
PB Boyutu	3	98	65[32.5]	0	98	74[30.5]	0	98	72.5[47]	4.901 [#]	0.086
YHB Boyutu [§]	14	130	85[38] ^a	13	133	96[41] ^b	19	133	94.5[52.2] ^{a b}	7.794 [#]	0.020*
Toplam Ölçek Puanı [§]	19	221	151[68] ^a	13	231	173[74.5] ^b	25	231	176[96.5] ^{a b}	7.207 [#]	0.027*

*p<0.05 [#]Kruskal-Wallis Test [§] Çoklu karşılaştırma testi sonucu farklı harfli olan gruplar istatistiksel olarak önemliliği yaratanlardır.

4.17. Bireylerin Etiket Okuma Durumlarına Göre PB ve YHB Ölçeği Toplam ve Alt Boyut Puanlarının Değerlendirilmesi

Bireylerin etiket okuma durumlarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi Tablo 4.17.1’de verilmiştir. Etiket okuyan bireylerin (155.4±49.1) okumayan bireylere (138.8±40.0) göre PB ve YHB ölçeği toplam puan ortalaması daha yüksektir. Fakat aradaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p>0.05).

Bireylerin pişirme becerileri boyutu ortalamalarına bakıldığında, etiket okuyanların ortalaması 65.1±23.8, etiket okumayanların ortalaması 65.1±20.5 puan olarak bulunmuştur. Bireylerin etiket okuma durumları ile PB boyutu puanı arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır (p>0.05).

Yiyecek hazırlama becerileri boyutu puanı etiket okuyan bireylerde ortalama 90.3±27.7 iken, etiket okumayan bireylerde 73.7±22.6 puan olarak saptanmıştır ve aradaki bu farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.17.1. Bireylerin etiket okuma durumlarına göre PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyut puanlarının değerlendirilmesi

Etiket Okuma Durumları								
Evet (n=270)				Hayır (n=30)				
PB ve YHB Ölçeği	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt	Üst	$\bar{X} \pm SS$	t [#]	p
Alt Boyutlar								
PB Boyutu	0	98.00	65.1±23.8	3	94	65.1±20.5	2.121	0.994
YHB Boyutu	13	133.00	90.3±27.7	26	108	73.7±22.6	1.337	0.002*
Toplam Ölçek Puanı	13	231.00	155.4±49.1	53	199	138.8±40.0	2.186	0.76
[#] Student t testi		*p<0.05						

4.18. Bireylerin Eğitim Durumu ve Meslek ile PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı Arasındaki Farklılığın Değerlendirilmesi

Bireylerin eğitim durumu ve PB ve YHB toplam ölçek puanı arasındaki ilişki Tablo 4.18.1’de verilmiştir. İlkokul-ortaokul mezunu, Lise mezunu, Lisans/Önlisans mezunu, Lisansüstü mezunu bireylerin PB ve YHB puanı ortanca değerleri sırasıyla, 176.5, 169, 155.5 ve 147 puandır. İlkokul-ortaokul mezunu bireylerin PB ve YHB puanı ortanca değeri diğerlerine kıyasla daha yüksek olmasına rağmen gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır (p>0.05).

Öğrenci, serbest meslek, memur, işçi, emekli, ev hanımı, çalışmayan, diğer meslek grubundaki bireylerin PB ve YHB puanı ortanca değerleri sırasıyla, 137.5, 154.5, 148.5, 173.5, 158.5, 189.5, 179.5 ve 160 puandır. Bireylerin meslek ile PB ve YHB puanı arasındaki istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan meslek grubunun ev hanımı olduğu; öğrenci, memur, serbest meslek ve emekli olan bireylere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 4.18.1. Bireylerin eğitim durumu ve meslek ile PB ve YHB toplam ölçek puanı arasındaki farklılığın değerlendirilmesi

PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı			
	Ortanca[ÇDF]	Test istatistiği	p
Eğitim durumu			
İlkokul-Ortaokul mezunu	176.5[78.7]	3.270 [#]	0.352
Lise mezunu	169[72.5]		
Lisans/Önlisans mezunu	155.5[70.7]		
Lisansüstü	147[67]		
Meslek [§]			
Öğrenci	137.5[57.5] ^b	32.560 [#]	p<0.001*
Serbest meslek	154.5[67.7] ^b		
Memur	148.5[80.2] ^b		
İşçi	173.5[61.7] ^{a b}		
Emekli	158.5[74] ^b		
Ev hanımı	189.5[36.5] ^a		
Çalışmıyor	179.5[77.2] ^{a b}		
Diğer	160[82.2] ^{a b}		

[#] Kruskal-Wallis Test *p<0.05

[§] Çoklu karşılaştırma testi sonucu farklı harfli olan gruplar istatistiksel olarak önemliliği yaratanlardır.

4.19. Bireylerin PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı ile Çeşitli Beslenme Alışkanlıkları, Evde Yemek Pişirme Sıklığı, Pişirme Becerilerinin Kazanıldığı Yaşam Evresi Arasındaki Korelasyonlar

Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile çeşitli beslenme alışkanlıkları, evde yemek pişirme sıklığı, pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi arasındaki korelasyonlar Tablo 4.19.1’de verilmiştir. PB ve YHB toplam ölçek puanı ile akşam dışarıda yeme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında; daha az akşam yemeğe çıkan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı pozitif yönde artmaktadır ($r=0.165$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.017$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile fastfood yeme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında; daha az fastfood tüketen bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı pozitif yönde artmaktadır ($r=0.234$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.015$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yemek yeme hızı arasındaki ilişkiye bakıldığında; bireylerin yemek yeme hızı arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanı azalmaktadır ($r=-0.198$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.004$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile evde yemek pişirme

sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında; daha az sıklıkta evde yemek pişiren bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı azalmaktadır ($r=-0.524$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.001$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile pişirme becerisinin kazanıldığı yaşam evresi arasındaki ilişki incelendiğinde ise; pişirme becerisinin kazanıldığı yaşam evresi arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanı azalmaktadır ($r=-0.248$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo 4.19.1. Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile çeşitli beslenme alışkanlıkları, evde yemek pişirme sıklığı, pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi arasındaki korelasyonlar

PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı		
	r	p
Akşam dışarıda yeme sıklığı [#]	0.165	0.017*
Fastfood yeme sıklığı [#]	0.234	0.015*
Yemek yeme hızı [#]	-0.198	0.004*
Evde yemek pişirme sıklığı [#]	-0.524	p<0.001*
Pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi [#]	-0.248	p<0.001*
*p<0.05 [#] Spearman Rho korelasyon testi		

4.20. Bireylerin PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı ile Yaş, BKİ, Gelir Durumu, Kaç Kişi Yaşadığı, Ana Öğün ve Ara Öğün Sayıları, Yemek Hazırlamak için Harcanan Süre Arasındaki Korelasyonlar

Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş, BKİ, gelir durumu, kaç kişi yaşadığı, ana öğün ve ara öğün sayıları, yemek hazırlamak için harcanan süre arasındaki korelasyonlar Tablo 4.20.1’de verilmiştir. PB ve YHB toplam ölçek puanı ile ana öğün tüketme sıklığı arasındaki ilişkiye bakıldığında; ana öğün tüketme sıklığı arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanı azalmaktadır ($r=-0.128$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.027$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yemek yapmak için harcanan süre arasındaki ilişkiye baktığımız da ise; yemek yapmak için harcanan süre arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanı pozitif yönde artmaktadır ($r=0.181$). Aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p=0.002$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş, hanede yaşayan kişi sayısı, ara öğün sayısı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü bir korelasyon olduğu görülmektedir fakat aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). PB ve YHB toplam ölçek puanı ile BKİ ve gelir durumuna

bakıldığında negatif yönde bir korelasyon görülmektedir. Ancak aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.20.1. Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş, BKİ, gelir durumu, kaç kişi yaşadığı, ana öğün ve ara öğün sayıları, yemek hazırlamak için harcanan süre arasındaki korelasyonlar

PB ve YHB Toplam Ölçek Puanı		
	r	p
Yaş[#]	0.079	0.174
BKİ[#]	-0.046	0.430
Gelir durumu[#]	-0.006	0.919
Hanede yaşayan kişi sayısı[#]	0.034	0.555
Ana öğün sayısı[#]	-0.128	0.027*
Ara öğün sayısı[#]	0.073	0.208
Yemek hazırlamak için harcanan süre[#]	0.181	0.002*
* $p<0.05$ [#] Spearman Rho korelasyon testi		

5.TARTIŞMA

İnsanların hazır gıdaya yönelimi, fastfood restoranlarının artması; obezojenik bir ortamda yaşarken sağlıklı bir vücut ağırlığını korumayı zorlaştırmaktadır (96). Zaman kısıtlılığı ve kolaylık nedeniyle ev dışında hazırlanan yiyeceklerin tüketimi dünya çapında gittikçe yaygınlaşmaya başlamıştır (97). Kolaylık, günümüz tüketicilerinin gıda tercihleri üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu nedenle, taze meyve ve sebzeler gibi sağlıklı ürünlere kolaylık özellikleri eklemek, bu ürünlerinin tüketimini artırabilir (98). Horning ve ark. (99) yaptığı çalışmada, ebeveynlerin zaman eksikliğinden, pişirme öz yeterliliklerinin düşük olması ve yemek planlama becerilerinin azalmasından dolayı hazır paketlenmiş ve işlenmiş yemekler satın aldığını bulmuştur. Yapılan çalışmalar, ultra işlenmiş gıdaların tüketimi ile yüksek BKİ, obezite ve metabolik sendrom arasında pozitif ilişki olduğunu saptamıştır (100,101,102).

Araştırmalar, sağlıklı bir diyetin sürdürülebilir olmasının pişirme becerisi ile ilgili olabileceğini göstermektedir. Fakat insanların yaşam tarzları, eğitim düzeyleri, evden uzakta yiyecek ve hazır yemek öğelerine erişimi, ebeveynlerden çocuğa ve eğitim yoluyla pişirme becerilerinin aktarılmasında bir azalmaya yol açmıştır. Kesin olmayan kanıtlara rağmen, evde yiyecek hazırlama ve pişirme becerisi eksikliğinin sağlıklı bir diyetle ulaşmada sınırlayıcı bir faktör olduğu düşünülmektedir. Mutfakta beceri kazanma ve geliştirme, daha fazla yiyecek hazırlama öz yeterliliği, yemek pişirme faaliyetlerine artan ilgi ve evde yemek pişirme insidansının artması sağlıklı beslenme için önemlidir. Bu yüzden yemek pişirme becerileri müdahaleleri çoğalmakta ve bazı ülkeler artık diyet kılavuzlarında yemek pişirmekten bahsetmektedir (103,104).

PB ve YHB ölçeği ilk olarak Laval ve ark. (2) tarafından 2017 yılında geliştirilmiş, tüm geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış ve onaylanmıştır.

Bu çalışmada, ölçeğin Türkiye’de geçerliği ve güvenirliği olmadığı için öncelikle geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış, sonrasında çalışmaya katılan bireyler üzerinde uygulanmıştır. Çalışmada, öncelikle ölçeğin faktör ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Buna göre ölçekteki maddeler arasında yeterli korelasyonun olup olmadığı ve örneklem büyüklüğünün yeterliliği incelenmiştir. Aynı zamanda ölçeklerin uyumunun

değerlendirilmesinde Ki-kare (χ^2) İyi Uyum İndeksi kullanılmış ve bunun sonucunda ölçeğin mükemmel bir uyuma sahip olduğu tespit edilmiştir.

Örneklem büyüklüğünün PB ve YHB ölçeği için yeterli olduğu (KMO=0.93) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2= 5928$; $p<0.0001$) (Tablo 4.7.1). 33 maddeden oluşan PB ve YHB ölçeği için, Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (AGFI) 0.93, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMR) 0.042, Tahmini Ortalama Karekök Hatası (RMSEA) 0.073 bulunmuştur. Bu ölçekte saptanan değerler PB ve YHB ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanmasının kabul edilebilirliğini ve uygulanabilirliğini göstermektedir. PB ve YHB ölçeğinin iki faktörüne ilişkin puanlar ile ölçeğin toplam puanları arasında pozitif ve güçlü korelasyonlar saptanmıştır (Tablo 4.7.2.).

PB ve YHB ölçeğinin maddeleri arasında iç tutarlılığın (güvenirliliğin) ne düzeyde olduğu, madde toplam korelasyonları ve Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayıları ile incelenmiş ve buna göre ölçeğinin bütünlüğü için Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0.954 bulunmuştur. Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı 0-1 arasında bir değer almaktadır. Bu katsayının 1'e yaklaşması ölçeğin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir. Ayrıca tüm maddelerin toplam puanla korelasyonu pozitif ve 0.40'ın üzerinde bulunmuştur. Bu durum ölçeğin bir bütün olarak pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerini ölçebilecek düzeyde olduğu anlamına gelmektedir (Tablo 4.8.1).

PB ve YHB ölçeğinin tekrar test güvenirliğini bulabilmek için çalışmaya katılan 30 bireye iki hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmıştır. Böylece hem ölçeğin genel puanının hem de iki faktörün test-tekrar test güvenirlik katsayısının belirlenmesi sağlanmış ve bunun için de "Sınıf İçi Korelasyon Katsayısı (ICCC)" hesaplanmıştır. Ölçek toplam puanı için; hem öncesi hem de sonrası arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur. Bu değer PB ve YHB ölçeğinin mükemmel derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

PB ve YHB ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği tamamlandıktan sonra çalışmaya katılan bireylere uygulanmış ve bireylerin ölçekten aldıkları puanların alt ve üst değerleri 13-231 puan, ortalaması 153.7 ± 48.4 puandır. Ölçek değerlendirilirken; alınan puan arttıkça, pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin de arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Çalışmada, bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama ile ilgili bilgileri ve PB ve YHB ölçeğinden aldıkları puanlar ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

5.1. Bireylerin Pişirme ve Yiyecek Hazırlama ile İlgili Bilgileri

Bu çalışmada, bireylerin %41.0'ı her gün yemek pişirdiğini bildirmiştir. Cinsiyete göre kıyasladığımızda ise; kadınların %72.0'ı her gün yemek pişiriyor iken, erkeklerin %10.0'ının her gün pişirdiği saptanmıştır ve aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.3.1). Caracher ve ark. (93) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar çıkmış ve kadınların %67.9'u, erkeklerin ise %18.4'ünün her gün yemek pişirdiği bulunmuştur. Chenhall'ın (60) yaptığı çalışmada ise, katılımcıların yarısından azı her gün yemek yaptığı ve kadınların %68.0'ının, erkeklerin ise %18.0'ının günlük yemek pişirdiği saptanmıştır. Bu durum, kadınların erkeklere göre daha fazla yemek yaptığını göstermektedir.

Bu çalışmada bireylerin sırasıyla en fazla yemek pişirmeyi öğrendiği kaynak; %49.2'sinin anne, %5.1'inin baba ve %3.6'sının akraba olduğu bulunmuştur. Lavalleye ve ark. (4) yaptığı benzer bir çalışmada ise, bireylerin % 60.1'inin anneden, % 16.2'sinin akrabadan ve % 13.6'sının arkadaşlarından yemek pişirmeyi öğrendiği saptanmıştır. Yapılan başka bir çalışmada da, katılımcıların çoğu düzenli gözlem yoluyla annelerinden (veya büyükannelerinden) yemek yapmayı öğrendiklerini bildirmişlerdir (60). Bu sonuçlar, bireylerin yemek pişirmek için en çok tercih ettiği kaynağın “anne” olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada, kadınların %57.7'sinin, erkeklerin ise %39.4'ünün yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın “anne” olduğu bulunmuştur (Tablo4.3.1). Caracher ve ark. (93) yaptığı çalışmada da; kadınların, erkeklere göre en fazla yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın “anne” olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin yemek yapmayı sevme durumları incelendiğinde; kadınların %86.7'si, erkeklerin ise %53.3'ü yemek yapmayı sevdiğini ifade etmiştir ve aradaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.3.1). Yaş grupları kıyaslandığında ise, 26-35 yaş arasında olan bireylerin %73.3'ü yemek yapmayı sevdiğini bildirmiştir. Diğer yaş gruplarına göre en çok yemek yapmayı seven 26-35 yaş arası grupların olduğu belirlenmiştir fakat aradaki bu farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.4.1). Laska ve ark. (10) yiyecek hazırlama ve diyet kalitesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında ise, yirmili yaşların ortalarından sonlarına kadar çoğu katılımcının yemek pişirmekten keyif aldıklarını bildirmiştir. Erkek (%39.5) ve kadın (%38.9) katılımcıların çoğu yemek pişirmekten çok keyif aldıkları saptanmıştır.

Yapılan bu çalışmada, yemek pişiren bireylerin; %42.7'sinin el emeği gerektiren özenli yemekleri, %9.9'unun dondurulmuş veya diğer hazır yemekleri, %43.7'sinin hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekleri pişirdiği saptanmıştır. Hanson ve ark. (105) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ise, öğrencilerin %42.9'unun yemek yapmadığı, %23.9'unun emek gerektiren yemekler, %33.2'sinin kolay ve hazır yemekler pişirmeyi tercih ettiği bulunmuştur. Yemek türü içinde, kolay ve hazır yemekler yapan öğrencilerin meyve ve sebze alımı daha düşük olduğu saptanmıştır.

Karıştırma, kızartma, buharda pişirme, ızgara, fırın kullanma, kurubaklagil, et, sebze yemeklerini pişirme, artan yemekleri kullanma, daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmede kadınların, erkeklere göre kendinden daha emin oldukları saptanmıştır ve aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.5.1). Adams ve ark. (9) yaptığı çalışmada ise, haşlama, buharda pişirme, ızgara, fırın kullanma, mikrodalga fırında pişirme yönteminde kadınların, erkeklere göre kendine daha çok güvendiği bulunmuştur. Yapılan buna benzer bir çalışmada da; haşlama, buharda pişirme, kızartma, ızgara, fırında pişirme yönteminde kadınların, erkeklere göre kendine daha çok güvendiği saptanmıştır (93). Bu sonuçlar, kadınların erkeklere göre daha fazla yemek pişirdikleri ve buna bağlı olarak pişirme ve yiyecek hazırlama konusunda kendilerine daha çok güvendikleri görülmektedir.

Gıda etiketleme, yiyecek satın alan kişilerin beslenme ve enerji alımını kontrol etmesi için bir araçtır. Çalışmaya katılan bireylerin %90.0'ı ambalaj üzerindeki yazıları okuduğunu bildirmiştir ve erkeklerin kadınlara göre daha çok okuduğu görülmüştür (sırasıyla; %92.0,%88.0) (Tablo 4.3.1). Yaş gruplarına göre incelendiğinde ise; 36-45 yaş arasında olan bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha çok ambalaj üzerindeki yazıları okuduğu saptanmıştır (Tablo 4.4.1). Fakat bu farklılıklar istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Iomaire ve lydon'nun (106) 17 yaş ve üstü 251 birey ile yaptığı çalışmada ise, katılımcıların %58.0'ının ambalaj üzerindeki etiketi okurken, kadınların erkeklere göre daha çok okuduğu görülmüştür. Yaş ilerledikçe ambalaj üzerindeki yazıları okuma yüzdelerinin de arttığı bulunmuştur.

5.2. Pişirme ve Yiyecek Hazırlama Becerilerini Etkileyen Faktörler ile PB ve YHB Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada, kadınların YHB boyutu puanı ortalama 100.9 ± 21.7 iken, erkeklerin YHB boyutu puanı ortalama 76.2 ± 27.5 'dir. Kadınların PB boyutu puanı ortalama

76.2±15.3 iken, erkeklerin PB boyutu puanı ortalama 53.9±25.0'dır ve aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.11.2). McGowan ve ark. (3) yaptığı benzer çalışmada da, erkeklerin YHB boyutu puan ortalaması, kadınların YHB boyutu puanı ortalamasına göre daha düşük olduğu saptanmıştır (sırasıyla; 38.0 ± 27.6 ve 55.4 ± 28.4). Erkeklerin PB boyutu puan ortalaması, kadınların PB boyutu puan ortalamasına göre daha düşük bulunmuştur (sırasıyla; 38.0 ± 27.6 ve 55.4 ± 28.4). Bu sonuçlar, kadınların erkeklere göre pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin daha yüksek olduğunu gösterir.

18-25, 26-35, 36-45 ve 46-64 yaş grupları arasındaki bireylerin YHB boyutu ortanca puanları incelendiğinde sırasıyla; 84.5, 96, 95.5, 94 olduğu saptanmıştır. Yaş grupları ile YHB boyutu arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun 18-25 yaş arasındaki bireyler olduğu, diğer tüm yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.11.1). Yapılan benzer çalışmada ise, yaşlı katılımcılar (40-60 yaş arası), gençlere (20-39 yaş arası) göre anlamlı olarak daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (40.9 ± 36.5 ve 51.2 ± 40.2) (3). Ayrıca bu çalışmada, bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş arasındaki korelasyon incelenmiştir ve bireylerin yaşı arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının da pozitif yönde arttığı bulunmuştur. Fakat aralarındaki bu ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$) (Tablo 4.20.1). Gençlerin, yaşlı bireylere göre mutfakta daha az zaman harcamaları ve becerilerin yaşla birlikte artması bu sonuçlara neden olduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışmada, ilkokul-ortaokul mezunu bireylerin diğer bireylere göre PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değeri (176.5[78.7]) daha yüksek bulunmuştur fakat aradaki bu farklılık istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$). Meslek grupları kıyaslandığında ise, ev hanımı olan bireylerin diğer meslek gruplarına göre PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değeri (189.5[36.5]) daha yüksek bulunmuştur ve aradaki farklılık istatistiksel olarak önemlidir ($p<0.05$) (Tablo 4.18.1). Yapılan başka bir çalışmada ise, eğitim düzeyi düşük olan bireylerin eğitim düzeyi yüksek olan bireylere göre hem PB boyutu hem de YHB boyutu puanı ortalama değerleri daha düşük bulunmuştur (3). Bu sonuçlar arasındaki farklılık, çalışmayan ve eğitim düzeyi düşük olan bireylerin mutfakta daha fazla zaman geçirdiği ve bu becerilerin de buna bağlı geliştiği şeklinde açıklanabilir.

Bu çalışmada, pişirme becerisinin kazanıldığı yaşam evresi arttıķa PB ve YHB toplam ölçek puanının azaldığı bulunmuştur ve aradaki bu ilişki istatistiksel olarak önemlidir ($r=-0.248$) ($p<0.001$). Çocukken pişirme becerilerini kazanan bireylerin, yetişkin olarak kazanan bireylere göre PB ve YHB puanı yüksek bulunmuştur. Yapılan benzer bir çalışmada da, ocuk veya ergen olarak pişirme becerilerini kazanmanın, pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri kullanımı, yemek pişirme uygulamaları ve diyet kalitesi ile pozitif ilişkili olduğu gösterilmiştir (4).



6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

1. Çalışmaya 150 kadın (%50) ve 150 erkek (%50) birey katılmıştır ve yaş ortalamaları 36.4 ± 13.16 yıl olarak belirlenmiştir. Bireylerin katıldığı kurslar incelendiğinde; %9.0'ı yiyecek içecek hazırlama kurslarına, %91.0'ı diğer kurslara (spor, halk oyunları, bilgisayar, dil kursları vs.) katıldığı saptanmıştır.

2. Bireylerin % 40.3'ünün bekar, %53.7'sinin evli, %6.0'ının boşanmış veya dul olduğu ve evli olanların % 54.3'ünün çocuğu olduğu, % 45.7'sinin çocuğu olmadığı saptanmıştır. Çocuğu olanların % 23.3'ünün bir, % 58.3'nün iki, % 16.6'sının üç , %1.8'nin dört ve daha fazla çocuğu olduğu saptanmıştır.

3. Bireylerin %10.7'sinin ilkokul-ortaokul mezunu, %35.0'nin lise mezunu, %49.3'ünün lisans mezunu, %5.0'nin ise lisansüstü mezunu olduğu saptanmıştır. Bireylerin meslekleri incelendiğinde ise; % 17.4'ünün öğrenci, %13.3'ünün serbest meslek, %14.0'ının memur, %7.3'ünün işçi, %11.3'ünün emekli, %16.0'ının ev hanımı, %13.4'ünün çalışmadığı, %7.3'ünün diğer meslek grupları seçeneğini işaretlediği belirlenmiştir.

4. Bireylerin gelir durumu incelendiğinde, %25.0'nin 2020 TL'nin altında, %47.0'ının 2021-4000 TL arasında, %20.4'ünün 4001-6000 TL arasında, %3.3'ünün 6001-8000 TL arasında ve % 4.3'ünün ise 8001 TL'nin üstünde olduğu saptanmıştır

5. Bireylerin %87.0'ının ailesi ile, %7.7'sinin evde yalnız, %3.7'sinin evde arkadaşları ile, %1.6'sının yurttan yaşadığı saptanmıştır. Hanede yaşayan toplam kişi sayısına bakıldığında; % 7.6'sı tek, % 25.7'si iki, % 25'i üç, %32.7'si dört, %9.0'ının beş ve daha fazla kişi ile yaşadığı belirlenmiştir.

6. Sigara içme durumları incelendiğinde; %47.6'sının hiç içmediği, %22.7'sinin bıraktığı, %29.7'sinin halen içmekte olduğu belirlenmiştir. Alkol tüketme durumlarına bakıldığında; %24.3'ünün alkol tükettiği, % 75.7'sinin alkol tüketmediği saptanmıştır.

7. Bireylerin ana ve ara öğün tüketme durumlarına sırasıyla bakıldığında; %1.3'ünün bir, %56.0'ının iki, %42.7'sinin üç ana öğün tükettiği; %30.7'sinin ara öğün yapmadığı, %47.3'ünün bir, %17.3'ünün iki, %4.0'ının üç ve % 0.7'sinin dört ara öğün tükettiği

saptanmıştır. Buna göre bireylerin ana öğün sayılarının ortalaması 2.41 ± 0.51 iken ara öğün sayılarının ortalaması 1.00 ± 0.00 olarak belirlenmiştir.

8. Bireylerin %48.0'nın öğün atladığı, %16.7'sinin öğün atlamadığı, %35.3'ünün ise bazen öğün atladığı belirlenmiştir. Atlanan ana öğünlere bakıldığı zaman; bireylerin %32.6'sının sabah, %59.8'inin öğle, %7.6'sının akşam öğünlerini atladıkları saptanmıştır. Öğün atlama nedenleri incelendiğinde ise; %38.7'si canı istemediği için, %28.5'i zaman bulamadığı için, %9.6'sı zayıflamak için, %4.6'sı aklına gelmediği için, %11.3'ü üşendiği için, %7.3'ü diğer (diyet, geç kalktığı için, hastalık durumundan) nedenlerden dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin beslenme durumları incelendiğinde; %32.0'nın beslenmesine dikkat ettiği, %26.7'sinin dikkat etmediği, %38.0'nın bazen dikkat ettiği, %3.3'ünün hiçbir fikri olmadığı saptanmıştır.

9. Evde düzenli olarak yenilen ana öğünlere bakıldığı zaman; %38.0'nın kahvaltıyı, %10.2'sinin öğle yemeğini, %51.8'inin akşam yemeğini evde yedikleri belirlenmiştir. Dışarıda yemek yeme sıklıkları incelendiğinde ise; %0.7'sinin her gün, %26.7'sinin haftada 1-2 gün, %5.6'sının haftada 3-4 gün, %51.7'sinin ayda 1-2 gün dışarıda yemek yediği ve %15.3'ünün hiçbir zaman dışarıda yemek yemediği saptanmıştır.

10. Bireylerin fastfood yeme alışkanlıkları incelendiğinde; %49.3'ünün fastfood yediği, %50.7'sinin yemediği saptanmıştır. Fastfood tüketen bireylerin yeme sıklıklarına bakıldığında; %1.4'ünün her gün, %29.7'sinin haftada 1 gün, %30.4'ünün haftada 2-3 gün, %38.5'inin ayda 1 gün yediklerini belirtmiştir. Yemek yeme hızları incelendiğinde ise; %1.7'sinin çok yavaş, %11.6'sının yavaş, %53.3'ünün orta, %26.7'sinin hızlı, %6.7'sinin çok hızlı yediği saptanmıştır.

11. Kadınların erkeklere göre; her gün yemek pişirme sıklığının daha yüksek olduğu, daha çok menü planı hazırladığı, daha çok alışveriş listesi yaptığı, yemek yapmayı daha çok sevdiği, günde yemek hazırlama sürelerinin daha yüksek olduğu, daha fazla el emeği gerektiren özenli yemekler yaptığı ($p < 0.05$), yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın en fazla "anne" tarafından olduğu saptanmıştır ve gençken, kadınların erkeklere göre pişirme becerilerini daha iyi kazanmış olduğu, erkeklerin ise %10.6'sının hiç deneyimi olmadığı bulunmuştur ($p < 0.05$).

12. Ambalaj üzerindeki yazıları okuma durumları incelendiğinde; erkeklerin kadınlara göre daha çok okuduğu görülmüştür ama bu sonuç istatistiksel olarak önemli değildir ($p > 0.05$).

Ayrıca erkeklerin kadınlara göre daha çok üretim ve son kullanma tarihi bilgilerini okuduğu saptanmıştır.

13. 36-45 yaş arasında olan bireylerin diğer yaş gruplarına göre her gün yemek pişirme sıklığı daha yüksektir ($p<0.05$) ve daha fazla el emeği gerektiren özenli yemekler pişirdiği saptanmıştır.

14. Gençken, 18-25 yaş arasında olan bireylerin diğer yaş gruplarına göre pişirme becerilerini daha iyi kazanmış olduğu saptanmıştır ($p<0.05$) ve yemek pişirmeyi öğrendiği kaynağın en fazla “anne” tarafından olduğu belirlenmiştir.

15. 26-35 yaş arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha çok yemek yapmayı sevdiği belirlenmiştir fakat bu ilişki istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$). 46-64 yaş arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre günde yemek yapma süresi daha uzundur ($p<0.05$).

16. Karıştırma, kızartma, buharda pişirme, ızgara, fırın kullanma, kurubaklagil, et, sebze yemeklerini pişirme, artan yemekleri kullanma, daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmede; kadınların, erkeklere göre kendinden daha emin oldukları saptanmıştır ($p<0.05$).

17. Buharda pişirme yöntemine bakıldığında; 36-45 yaş arasındaki bireylerin (%28.3), ızgara yönteminde; 26-35 yaş arasındaki bireylerin (%41.3), mikrodalga fırın kullanımında; 18-25 yaş arasındaki bireylerin (%17.0), kurubaklagil yemeklerini pişirme konusunda güven durumuna bakıldığında; 18-25 yaş arasındaki bireylerin (%38.3), sebze yemeklerini pişirme de; 26-35 yaş arasındaki bireylerin (%38.7), yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanmada; 36-45 yaş arasındaki bireylerin (%18.3) diğer yaş gruplarına göre daha çok kendinden emindir ($p<0.05$).

18. Örneklem büyüklüğünün PB ve YHB ölçeği için ($KMO=0.93$) ve maddeler arasında faktör analizi yapılabilecek yeterli düzeyde ilişkinin olduğu saptanmıştır ($\chi^2= 5928$; $p<0.0001$). Her faktörün faktör yükü 0.40’ın üzerinde ve toplam varyans açıklama yüzdesi %30’un üzerinde olduğu saptanmıştır. Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI) 0.93, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Residual-RMR) 0.042 ve Tahmini Ortalama Karekök Hatası (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA)’nın 0.073 olduğu saptanmıştır.

19. PB ve YHB ölçeğinin güvenirlik katsayısı (Cronbach Alpha) 0.954, PB ve YHB ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizinde onaylanan 2 alt boyutu için güvenirlik katsayıları ise; 1. alt boyut (pişirme becerileri) için 0.90 ve 2. alt boyut (yiyecek hazırlama becerileri) için 0.92 olarak saptanmıştır.

20. Ölçek toplam puanı için; hem öncesi hem de sonrası arasındaki sınıf içi korelasyon katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, test ve tekrar testin alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; pişirme becerileri 0.85 ve yiyecek hazırlama becerileri 0.89 olduğu saptanmıştır. Bunların sonucunda tüm alt boyutlardaki korelasyonlar pozitif ve istatistiksel açıdan güçlü olarak saptanmıştır ($p<0.0001$).

21. Bu çalışmaya katılan bireylerin PB ve YHB ölçeğinden; minimum 13 puan, maksimum 231 puan ve ortalama 153.7 ± 48.4 puan, ölçeğin 1. Alt boyutu olan pişirme becerileri alt boyutundan; minimum 0 puan, maksimum 98 puan ve ortalama 65.1 ± 23.5 puan, 2. Alt boyutu olan yiyecek hazırlama becerileri alt boyutundan ise; minimum 13 puan, maksimum 133 puan ve ortalama 88.6 ± 27.6 puan aldıkları saptanmıştır. Cinsiyete göre kıyaslandığında; pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeği toplam ve alt boyutları puan ortalamaları kadınlarda erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

22. Bireylerin 18-25, 26-35, 36-45 ve 46-64 yaş gruplarına göre PB ve YHB toplam ölçek puanları ortanca değerleri sırasıyla; 147.5, 171, 174, 165'tir ve bu farklılığı yaratan grupların 18-25 ve 26-35 yaş arasında olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). PB boyutu ortanca puanlarına bakıldığında sırasıyla; 63.5, 76, 75.5, 68'dir ve bu farklılığı yaratan grupların 18-25 ve 36-45 yaş grupları olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Bireylerin YHB boyutu ortanca puanları incelendiğinde ise sırasıyla; 84.5, 96, 95.5, 94'tür ve bu farklılığı yaratan grubun 18-25 yaş arasındaki bireyler olduğu, diğer tüm yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$).

23. PB ve YHB ölçeği toplam ve alt boyutlarına bakıldığında; yaşanan yer ve öğün atlama durumları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

24. Alışveriş listesi hazırlayan, hazırlamayan ve bazen hazırlayan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değerleri sırasıyla; 177, 136, 158'dir. PB boyutu puanı ortalama değerleri sırasıyla; 69.6 ± 20.7 , 61.1 ± 25.0 , 61.1 ± 23.5 'tir. YHB boyutu puanı ortanca değerleri sırasıyla; 102, 76, 88.5'tir. Alışveriş listesi hazırlama durumuna göre; PB ve YHB toplam ölçek puanı, PB boyutu puanı, YHB boyutu puanı arasında istatistiksel

olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grubun alışveriş listesi hazırlayan bireyler olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

25. Yemek yapmayı seven bireylerin; PB ve YHB toplam ölçek puanı, PB boyutu puanı, YHB boyutu puanı yemek yapmayı sevmeyen bireylere göre daha yüksektir ($p<0.05$).

26. Medeni durumuna göre bekar, evli, boşanmış/dul bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ortanca değerleri sırasıyla; 151, 173, 176'dır. YHB boyutu ortanca değerleri incelendiğinde ise sırasıyla; 85, 96 ve 94.5'tir. Medeni duruma göre; PB ve YHB toplam ölçek puanı ve YHB boyutu puanı arasında istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ve bu farklılığı yaratan grupların bekar ve evli bireyler olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Evli bireylerin bekar ve boşanmış/dul bireylere göre PB boyutu ortanca değeri daha yüksektir fakat gruplar arası istatistiksel bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

27. Etiket okuyan bireylerin YHB boyutu puan ortalaması etiket okumayan bireylere göre daha yüksektir ($p>0.05$). Etiket okuyan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ve PB boyutu puanı etiket okumayan bireylere göre daha yüksektir fakat aralarındaki bu fark istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$).

28. Eğitim durumu ve PB ve YHB toplam ölçek puanı arasındaki ilişki incelendiğinde; ilkokul-ortaokul mezunu bireylerin PB ve YHB puanı ortanca değeri diğerlerine kıyasla daha yüksektir fakat bu farklılık istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$). Meslek ve PB ve YHB toplam ölçek puanı arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; öğrenci, serbest meslek, memur, işçi, emekli, ev hanımı, çalışmayan, diğer meslek grubundaki bireylerin PB ve YHB puanı ortanca değerleri sırasıyla, 137.5, 154.5, 148.5, 173.5, 158.5, 189.5, 179.5 ve 160'dır ve bu farklılığı yaratan meslek grubunun ev hanımı olduğu; öğrenci, memur, serbest meslek ve emekli olan bireylere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$).

29. Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile çeşitli beslenme alışkanlıkları, evde yemek pişirme sıklığı, pişirme becerilerinin kazanıldığı yaşam evresi arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; daha az akşam yemeğe çıkan bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının pozitif yönde arttığı ($r=0.165$) ($p=0.017$), daha az fastfood tüketen bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının pozitif yönde arttığı ($r=0.234$) ($p=0.015$), bireylerin yemek yeme hızı arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının azaldığı ($r=-0.198$) ($p=0.004$), daha az sıklıkta evde yemek pişiren bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanının azaldığı ($r=-0.524$) ($p<0.001$), pişirme becerisinin kazanıldığı yaşam evresi arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının azaldığı ($r=-0.248$) ($p<0.001$) saptanmıştır.

30. Bireylerin PB ve YHB toplam ölçek puanı ile yaş, BKİ, gelir durumu, kaç kişi yaşadığı, ana öğün ve ara öğün sayıları, yemek hazırlamak için harcanan süre arasındaki korelasyonlar incelendiğinde; ara öğün tüketme sıklığı arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının azaldığı ($r=-0.128$) ($p=0.027$), yemek yapmak için harcanan süre arttıkça PB ve YHB toplam ölçek puanının pozitif yönde arttığı ($r=0.181$) ($p=0.002$) saptanmıştır. Yaş, hanede yaşayan kişi sayısı, ara öğün sayısı arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönlü bir korelasyon olduğu, BKİ ve gelir durumuna bakıldığında negatif yönde bir korelasyon olduğu saptanmıştır fakat aralarındaki ilişki istatistiksel olarak önemli değildir ($p>0.05$).

6.2. Öneriler

Obezite dünya çapında giderek artan en önemli sağlık sorunudur. Obeziteyi önlemek için birçok çalışma yapılmıştır ve son zamanlarda pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri de önem kazanmıştır. Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri; besinlerin doğranması, karıştırılması, ısıtılması gibi hem mekanik hem de fiziksel becerileri kapsar. Aynı zamanda bu becerilere; menü planı, bütçeleme, etiket okuma gibi etmenler de dahil edilir.

Zaman eksikliği, kolaylık, hazır gıdalara olan bağımlılık evde yemek pişirmenin önünde engel oluşturmaktadır. Bu engeller; enerji yoğunluğu fazla, glisemik indeksi yüksek, lif açısından zayıf, beslenme ve sağlık üzerinde olumsuz sonuçlara neden olan fastfood ve işlenmiş gıdalara yöneliminin artmasına neden olmaktadır.

Pişirme ve yiyecek hazırlama becerilerinin eksikliği diyet kalitesini ve obeziteyi olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Kuşaklararası aktarım, çocukken pişirme becerilerinin öğrenilmesi ve ailenin rolü ileriki yaşlarda bu becerilerin kazanılmasında büyük önem taşımaktadır. Çocukluk döneminde kazanılan pişirme becerilerinin; yapılan çalışmalarda daha iyi bir diyet kalitesiyle ilişkili olduğu ve bu çalışmada da erken yaşta bu becerileri kazanan bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri puanının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu yüzden, okullarda yemek pişirme derslerinin verilmesi çocukların becerilerini geliştirmesinde, sağlıklı gıda seçimlerinde ve beslenme düzenlerinde olumlu sonuçlara sebep olabilir.

Besinlerin kalitesini bozmadan, mikroorganizmaların ve kanserojen maddelerin oluşumunu önlemek için pişirme ve yiyecek hazırlama yöntemlerinin iyi bilinmesi gerekir. Bunun için eğitim verilmesi, sağlık üzerindeki etkilerinden bahsedilmesi ve halkın bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Bu alışmada, PB ve YHB leğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve mükemmel derecede güvenilir olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda bu ölçek, bireylerin pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri düzeyini ölçerek hangi yöntemlerde eksiklerinin olduğunun bulunmasında yardımcı olabilir. Sağlıklı bir diyetin nasıl oluşturulacağına ve hangi pişirme yöntemlerinin daha sağlıklı olduğuna dair bireyler diyetisyen tarafından bilgilendirilmelidir. Sürdürülebilir beslenme için de bu becerilerin kazanılması büyük önem taşımaktadır. Buna göre; diyetisyenler tarafından programlar düzenlenip bireylerin bilinçlendirilmesi sağlanabilir. Bu becerilerin gelişmesi, evde yemek pişirme sıklıklarının artmasında, daha sağlıklı gıdalar tüketilmesinde ve obezitenin önüne geçilmesinde bir ışık olabilir. Bu yüzden, gelecekte bu ölçeğin kullanıldığı çalışmaların yapılmasına, obezite ve diyet kalitesi gibi etmenler ile ilişkilerinin değerlendirilmesine de ihtiyaç duyulmaktadır.



KAYNAKLAR

1. WHO: Obesity and overweight. Erişim (<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>) Erişim Tarihi: 30/08/2020
2. Lavelle F, McGowan L, Hollywood L, et al. The development and validation of measures to assess cooking skills and food skills. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017;14:118.
3. McGowan L, Pot G, Stephen A, et al. The influence of socio-demographic, psychological and knowledge-related variables alongside perceived cooking and food skills abilities in the prediction of diet quality in adults: a nationally representative cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016;13:111.
4. Lavelle F, Spence M, Hollywood L, et al. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2016;13:119.
5. Raber M, Chandra J, Upadhyaya M. An evidence-based conceptual framework of healthy cooking. *Preventive Medicine Reports*, 2016; 23–28.
6. Koçak H. Yiyecek Hazırlama ve Pişirme Uygulamaları-Amasya Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. 2005.
7. McGowan L, Carahe M, Raats M, et al. Domestic cooking and food skills: A review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 2017;57: 2412–2431.
8. Herbert C, Flego A, Gibbs L, et al. Wider impacts of a 10-week community cooking skills program- Jamie's Ministry of Food, Australia. *BMC Public Health* ,2014;14:1161.
9. Adams J, Goffe L, Adamson A, et al. Prevalence and socio-demographic correlates of cooking skills in UK adults: cross-sectional analysis of data from the UK National Diet and Nutrition Survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2015;12:99.
10. Laska M, Larson N, Sztainer D, Story M. Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a ten-year longitudinal study. *Public Health Nutr*, 2012; 15(7): 1150–1158.

11. Ballam R, Balmer R, Caraher M, et al. Food Skills: Definitions, Influences and Relationship with Health. Safe food,2014.
12. Ternier S. Understanding and measuring cooking skills and knowledge as factors influencing convenience food purchases and consumption. Studies by Undergraduate Researchers at Guelph, 2010; 3(2): 69-76.
13. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). Ankara, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031,2016.
14. Balcı H, Küçükkendirci H. Obezite ve Obezite Cerrahisinde Beslenme. Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi, 2019; 12(2): 45-50.
15. Park A. Pathophysiology and aetiology and medical consequences of obesity. Medicine, 2019; 47: 13.
16. Lartey S, Sie L, Graaff B, et al. Evaluation of the Association Between Health State Utilities and Obesity in Sub-Saharan Africa: Evidence From World Health Organization Study on Global AGEing and Adult Health Wave 2. Value Health, 2019; 22(9): 1042–1049.
17. Chooi Y, Ding C, Magkos F. The epidemiology of obesity. Metabolism Clinical and Experimental, 2019; 92: 6–10.
18. Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayın No: 773, 2010.
19. Palmer M, Toth P. Trends in Lipids, Obesity, Metabolic Syndrome, and Diabetes Mellitus in the United States: An NHANES Analysis (2003-2004 to 2013-2014). Obesity, 2019; 27: 309-314.
20. Erem C. Prevalence of Overweight and Obesity in Turkey. IJC Metabolic & Endocrine, 2015; 8: 38–41.
21. TEMD Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2018. BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti. Ankara. 2018
22. T.C Sağlık Bakanlığı, Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Ankara, Yayın No: 894, 2012.
23. WHO Obesity: preventing and managing the global epidemic. Geneva, 2000. Erişim(https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/) Erişim Tarihi: 10/12/2019
24. Hruby A, Hu F. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. Pharmacoeconomics, 2015; 33(7): 673–689.

25. Lam M, Adams J. Association between home food preparation skills and behaviour, and consumption of ultra-processed foods: Cross-sectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey (2008–2009). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017; 14: 68.
26. Topçu A, Köksal E, Bilgili N. 15-49 Yaş Grubu Ev Hanımlarının Besin Hazırlama, Pişirme ve Saklama Yöntemleri Konusunda Bigi, Tutum ve Davranışlarına Yönelik Bir Araştırma. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 2003; 60(3): 77 – 86.
27. Tian J, Chen J, Ye X, Chen S. Health benefits of the potato affected by domestic cooking: A review. *Food Chemistry*, 2016; 202: 165-175.
28. Sağlıklı Pişirme Yöntemleri. İşçi Ö, 2013. Erişim: (http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/per/belge/saglikli_pisirme.pdf) Erişim tarihi: 27/12/2019
29. Ağagündüz D, Bilici S. Mikrodalga Fırınlarda Isıl İşlem Uygulamalarının Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2016; 44(3): 289-297.
30. Zhao C, Liu Y, Lai S, et al. Effects of domestic cooking process on the chemical and biological properties of dietary phytochemicals. *Trends in Food Science & Technology*, 2019; 85: 55-66.
31. Derin D, Işık N, Erdem N. Konya İl Merkezinde Yaşayan Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2016; 35: 87-101.
32. Palermo M, Pellegrini N, Fogliano V. The effect of cooking on the phytochemical content of vegetables. *J Sci Food Agric*, 2014; 94: 1057–1070.
33. Medeiros L, Hillers V, Kendall P, Mason A. Food Safety Education: What Should We Be Teaching to Consumers? *Journal of Nutrition Education*, 2001; 33: 2.
34. Bernhardt S, Schlich E. Impact of different cooking methods on food quality: Retention of lipophilic vitamins in fresh and frozen vegetables. *Journal of Food Engineering*, 2006; 77: 327–333.
35. Baysal A. *Beslenme*. 15. Baskı, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 2014.
36. Topçu A, Topçu A. Farklı Hazırlama ve Pişirme Yöntemlerinin Tahıl ve Kuru Baklagillerde Tiamin Kaybı Üzerine Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2001; 30(2): 55-61.
37. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Tüketici Hizmetleri, Ankara, 811ORK136, 2011.

38. Babür T, Gürbüz Ü. Geleneksel Pişirme Yöntemlerinin Et Kalitesine Etkileri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2015; 58-64.
39. Demircigil G. Kızartma İşlemi İle İlgili Toksik Bileşiklerin Oluşumu, Filtrasyon Yöntemleri ve Yasal Düzenlemeler. *Gıda*, 2011; 36(2): 105-112.
40. Güneş F. Pişirme Yöntemleri, Oluşan Kimyasal Maddeler ve İmmün Sistem. *Türkiye Klinikleri J Nutr Diet-Special Topics*, 2016; 2(2): 106-12.
41. Gümüş A, Yardımcım H. Pişirme Sonucu Meydana Gelen Mutajenik-Karsinojenik Bileşikler. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2019; 22(2): 136-141.
42. Kılıç Ö, Dinçer E, Erbaş M. Gıdalarda Polisiklik Aromatik Hidrokarbon Bileşiklerinin Bulunuşu ve Sağlık Üzerine Etkileri. *GIDA*, 2017; 42 (2): 127-135.
43. Knekt P, Jarvinen R, Dich J, Hakulinen T. Risk of Colorectal and Other Gastro-Intestinal Cancers After Exposure to Nitrate, Nitrite and N-Nitroso Compounds: A Follow-Up Study. *Int. J. Cancer*, 1999; 80: 852–856.
44. Çakmak Ö, İşleyen A, Usca A. N-Nitrozo Bileşikleri ve Halk Sağlığına Etkileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2009; 8(6): 521-526.
45. Arusoğlu G. Akrilamid Oluşumu ve İnsan Sağlığına Etkileri. *Akademik Gıda*, 2015; 13(1): 61-71.
46. Alizadeh M, Barati M, Ghadimi S, et al. Industrial furan and its biological effects on the body systems. *Journal of Food Biochem*, 2018; 42: e12597.
47. Çevik B, Pirinççi E. Beslenme ve Kanser. *Fırat Tıp Dergisi*, 2017; 22(1): 1-7.
48. Yılmaz B, Karabudak E. Besinlerdeki İleri Glikasyon Son Ürünleri ve Azaltma Yöntemleri. *Bes Diy Derg*, 2016;44(3); 280-288.
49. Metcalfe J, Leonard D. The relationship between culinary skills and eating behaviors: Challenges and opportunities for parents and families. *Physiology & Behavior*, 2018; 191: 95-99.
50. Stringer R. Food, Cooking Skills, and Health: A Literature Review. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 2010; 71: 3.
51. Daniels S, Glorieux I, Minnen J, Tienoven T. More than preparing a meal? Concerning the meanings of home cooking. *Appetite*, 2012; 1050–1056.
52. Short F. Domestic cooking skills - what are they? *Journal of the HEIA*, 2003; 10: 3.
53. Caraher M, Lang T. Can't cook, won't cook: A review of cooking skills and their relevance to health promotion. *International journal of health promotion and education*, 1999; 37: 3.

54. Muzaffar H, Metcalfe J, Fiese B. Narrative Review of Culinary Interventions with Children in Schools to Promote Healthy Eating: Directions for Future Research and Practice. *Current Developments In Nutrition*, 2018; 2: 16.
55. Utter J, Larson N, Laska M, Winkler M, Sztainer D. Self-Perceived Cooking Skills in Emerging Adulthood Predict Better Dietary Behaviors and Intake 10 Years Later: A Longitudinal Study. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2018; 50: 5.
56. Lahnea J, Wolfsonb J, Trubekc A. Development of the Cooking and Food Provisioning Action Scale (CAFPAS): A new measurement tool for individual cooking practice. *Food Quality and Preference*, 2017; 62: 96–105.
57. Lavelle F, Benson T, Hollywood L, et al. Modern Transference of Domestic Cooking Skills. *Nutrients*, 2019; 11: 870.
58. Bernardo G, Jomori M, Fernandes A, et al. Positive impact of a cooking skills intervention among Brazilian university students: Six months follow-up of a randomized controlled trial. *Appetite*, 2018; 130: 247–255.
59. Ministry of Health Promotion (2010). Healthy eating, physical activity and healthy weights: guidance document. Erişim (<http://www.word-smith.com/wp-content/uploads/2010/08/HealthyEating-PhysicalActivity-HealthyWeights.pdf>) Erişim tarihi: 03/02/2020
60. Chenhall C. Improving Cooking And Food Preparation Skills. A Synthesis of the Evidence to Inform Program and Policy Development, 2010.
61. Cowburn G, Stockley L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 2004; 8(1): 21–28.
62. Mackison D, Wrieden W, Anderson A. Validity and reliability testing of a short questionnaire developed to assess consumers' use, understanding and perception of food labels. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2010; 64: 210–217.
63. Ducrot P, Méjean C, Aroumougame V, et al. Meal planning is associated with food variety, diet quality and body weight status in a large sample of French adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2017; 14: 12.
64. Lydia Vrhovnik, A pilot study for the development of a food skills survey tool. (Degree of Master of Science, Queen's University, 2012), 3.
65. Slater J, Mudryj A. Self-Perceived Eating Habits and Food Skills of Canadians. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2016; 48: 7.

66. Food Skills of Waterloo Region Adults (2008-2014). Region of Waterloo Public Health, 2015. Erişim (https://www.regionofwaterloo.ca/en/regional-government/resources/Reports-Plans--Data/Public-Health-and-Emergency-Services/FoodSkills_WR.pdf) Erişim tarihi: 22/02/2020
67. Porter J, Capra S, Watson G. An individualized food-skills programme: Development, implementation and evaluation. *Australian Occupational Therapy Journal*, 2000; 47: 51–61.
68. Tiwari A, Aggarwal A, Tang W, Drewnowski A. Cooking at Home: A Strategy to Comply With U.S. Dietary Guidelines at No Extra Cost. *American Journal of Preventive Medicine*, 2017; 52(5): 616–624.
69. Monsivais P, Aggarwal A, Drewnowski A. Time Spent on Home Food Preparation and Indicators of Healthy Eating. *American Journal of Preventive Medicine*, 2014; 47(6): 796–802.
70. Fulkerson J, Farbakhsh K, Lytle L, et al. Away-from-home family dinner sources and associations with weight status, body composition and related biomarkers of chronic disease among adolescents and their parents. *J Am Diet Assoc*, 2011; 111(12): 1892–1897.
71. Lavelle F, Bucher T, Dean M, et al. Diet quality is more strongly related to food skills rather than cooking skills confidence: Results from a national cross-sectional survey. *Nutrition & Dietetics*, 2019; 1–9.
72. Astbury C, Penney T, Adams J. Home-prepared food, dietary quality and socio-demographic factors: a crosssectional analysis of the UK National Diet and nutrition survey 2008–16. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2019; 16: 82.
73. Horst K, Brunner T, Siegrist M. Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, 2010; 14(2): 239–245.
74. Wolfson J, Bleich S. Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 2014; 18(8): 1397–1406.
75. Dave J, An L, Jeffery R, Ahluwalia J. Relationship of Attitudes Toward Fast Food and Frequency of Fast-food Intake in Adults. *Obesity*, 2009; 17: 6.
76. Larson N, Perry C, Story M, Sztainer D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *Journal of the American Dietetic Association*, 2006; 106: 2001-2007.

77. Winkler E, Turrell G. Confidence to Cook Vegetables and the Buying Habits of Australian Households. *American Dietetic Association*, 2009; 109: 1759-1768.
78. Torres M, Adams A, Carrel A, et al. Home Food Availability, Parental Dietary Intake, and Familial Eating Habits Influence the Diet Quality of Urban Hispanic Children. *Childhood Obesity*, 2014; 10: 5.
79. Sztainer D, Wall M, Perry C, Story M. Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents Findings from Project EAT. *Preventive Medicine*, 2003; 37: 198–208.
80. Castle L, Colby S, Kattelman K, et al. Development of the iCook 4-H Curriculum for Youth and Adults: Cooking, Eating, and Playing Together for Childhood Obesity Prevention. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2019; 51: 60-68.
81. Laska M, Graham D, Moe S, et al. Situational characteristics of young adults' eating occasions: a real-time data collection using Personal Digital Assistants. *Public Health Nutrition*, 2011; 14(3): 472–479.
82. Martins C, Machado P, Louzada M, et al. Parents' cooking skills confidence reduce children's consumption of ultraprocessed foods. *Appetite*, 2020; 144: 104452.
83. Monteiro C, Levy R, Claro R, et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutrition*, 2010; 14(1): 5–13.
84. Bava C, Jaeger S, Park J. Constraints upon food provisioning practices in 'busy' women's lives: Trade-offs which demand convenience. *Appetite*, 2008; 50: 486–498.
85. Anne F, Bisakha S, Kilgore M, Locher J. The Influence of Gender, Age, Education, and Household Size on Meal Preparation and Food Shopping Responsibilities. *Public Health Nutrition*, 2014; 17(9): 2061–2070.
86. Dixey R. Gender perspectives on food and cooking skills. *British Food Journal*, 1996; 98(10): 35–41.
87. Barton K, Wrieden V, Anderson A. Validity and reliability of a short questionnaire for assessing the impact of cooking skills interventions. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 2011; 24: 588–595.
88. Taillie L. Who's cooking? Trends in US home food preparation by gender, education, and race/ethnicity from 2003 to 2016. *Nutrition Journal*, 2018; 17: 41.

89. Garcia A, Reardon R, McDonald M, Garcia E. Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. *Current Nutrition Reports*, 2016; 5: 315–322.
90. Drewowski A, Darmon N. Food Choices and Diet Costs: an Economic Analysis. *Journal of Nutrition*, 2005; 135: 900–904.
91. Pooler J, Morgan R, Wong K, et al. Cooking Matters for Adults Improves Food Resource Management Skills and Self-confidence Among Low-Income Participants. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2017; 49: 7.
92. Wiig K, Smith C. The art of grocery shopping on a food stamp budget: factors influencing the food choices of low-income women as they try to make ends meet. *Public Health Nutrition*, 2008; 12(10): 1726–1734.
93. Caraher M, Dixon P, Lang T, Hill R. The state of cooking in England: the relationship of cooking skills to food choice. *British Food Journal*, 1999; 101(8): 590-609.
94. Menekli T, Fadiloğlu Ç. Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2012; 1–21.
95. Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A. Yeme Farkındalığı Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2016; 3: 125-134.
96. Garcia J, Beyers J, Uetrecht C, et al. Healthy Eating, Physical Activity, and Healthy Weights Guideline for Public Health in Ontario. *Program in Evidence-based Care Report*, 2010; 23-1.
97. Adams J, Goffe L, Brown T, et al. Frequency and socio-demographic correlates of eating meals out and take-away meals at home: cross-sectional analysis of the UK national diet and nutrition survey, waves 1–4 (2008–12). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2015; 12: 51.
98. Wales M. Understanding the role of convenience in consumer food choices: a review article. *SURG*, 2009; 2(2): 40-48.
99. Horning M, Fulkerson J, Friend S, Story M. Reasons parents buy prepackaged, processed meals: It is more complicated than “I don’t have time”. *J Nutr Educ Behav*. 2017; 49(1): 60–66.
100. Louzada M, Baraldi L, Steele E, et al. Consumption of ultra-processed foods and obesity in Brazilian adolescents and adults. *Preventive Medicine*, 2015; 81: 9–15.

101. Canella D, Levy R, Martins A, et al. Ultra-Processed Food Products and Obesity in Brazilian Households (2008–2009). *PLoS ONE*, 2014; 9(3): e92752.
102. Tavares L, Fonseca S, Rosa M, Yokoo E. Relationship between ultra-processed foods and metabolic syndrome in adolescents from a Brazilian Family Doctor Program. *Public Health Nutrition*, 2011; 15(1): 82–87.
103. Condrasky M, Williams J, Catalano P, Griffin S. Development of Psychosocial Scales for Evaluating the Impact of a Culinary Nutrition Education Program on Cooking and Healthful Eating. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 2011; 43(6): 511-516.
104. Astbury C, Penney T, Adams J. Comparison of individuals with low versus high consumption of home-prepared food in a group with universally high dietary quality: a cross-sectional analysis of the UK National Diet & Nutrition Survey (2008–2016). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2019; 16: 9.
105. Hanson A, Kattelman K, McCormack L, et al. Cooking and Meal Planning as Predictors of Fruit and Vegetable Intake and BMI in First-Year College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019; 16: 2462.
106. Iomaire M, Lydon J. The Current State of Cooking in Ireland: The Relationship between Cooking Skills and Food Choice. *Tourism and Hospitality Research in Ireland Conference (THRIC)*, 2011.

EK 1: ARAŞTIRMA ONAY FORMU


1993
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu


TS-EN-ISO 9001
KALİTE SİSTEM BELGESİ

* 8 1 0 3 2 2 2 *

Sayı : 94603339-604.01.02/ 45237
Konu : Proje Onayı

24/12/2019

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Gizem Keleş tarafından yürütülecek olan KA19/431 nolu "Pişirme ve yiyecek hazırlama becerileri ölçeğinin Türkçe geçerlik ve güvenirliğinin incelenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

Taşkent Caddesi (Eski 1. Cadde) 77. Sokak (Eski 16. Sokak) No:11 06490 Bahçelievler / Ankara
Birim Telefon No: 0 312 212 90 65
E-Posta: arastirma@baskent.edu.tr

Faks No: 0 312 221 37 59
İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi için: Lilifer TAŞBİLEK
Unvanı: Sekreter
Telefon No: 2129065-2228



EK 2: ANKET FORMU

Bu çalışma, Dyt. Gizem Keleş'in "*Piştirme ve Yiyecek Hazırlama Becerileri Ölçeğinin Türkçe Geçerlik ve Güvenirliğinin İncelenmesi*" başlıklı Yüksek Lisans Tezi için planlanmıştır. Araştırmadan toplanan veriler sadece bilimsel olarak kullanılacağı için yanıtlarınızın doğruluğu çok büyük önem arz etmektedir. Araştırmaya katılımınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehtap Akçil Ok

Anket No:

Anketin Uygulanma Tarihi:

GENEL BİLGİLER

1) Hangi kursa katılıyorsunuz?

1. ☐ Yiyecek içecek hazırlama kursları 2. ☐ Diğer kurslar.....

2) Cinsiyet: ☐ Kadın ☐ Erkek

3) Yaş:.....(yıl)

4) Ağırlık:.....(kg)

5) Boy:.....(cm)

6) BKİ:.....kg/m² (Araştırmacı hesaplayacaktır)

7) Medeni durum: ☐ Bekar ☐ Evli ☐ Boşanmış/ Dul

8) Çocuğunuz var mı?

1.Evet ☐ 2. Hayır ☐

9) Cevabınız evet ise kaç çocuğunuz var?

1.Bir ☐ 2. İki ☐ 3. Üç ☐ 4. Dört ve daha fazla

10) Eğitim Durumu: ☐ Okur-yazar değil ☐ İlkokul-Ortaokul Mezunu

☐ Lise Mezunu ☐ Lisans/Önlisans Mezunu ☐ Lisansüstü

11) Meslek: ☐ Öğrenci ☐ Serbest meslek ☐ Memur ☐ İşçi ☐ Emekli

☐ Ev hanımı ☐ Çalışmıyor ☐ Diğer.....

12) Aylık gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

1. 2020 TL'nin altında ☐ 2. 2021-4000 TL ☐ 3. 4001-6000 TL ☐

4. 6001-8000 TL ☐ 5. 8000 TL'nin üstünde ☐

13) Şuanda kiminle birlikte yaşıyorsunuz?

1. Ailemle ☐ 2. Evde yalnız ☐ 3. Evde arkadaşlarımla ☐

4. Diğer

14) Hanenizde sizinle birlikte kaç kişi yaşıyor?

1. Bir ☐ 2. İki ☐ 3. Üç ☐ 4. Dört ☐ 5. Beş ve daha fazla ☐

15) Sigara kullanıyor musunuz?

1. Hiç içmedim ☐ 2. Bıraktım ☐ 3. Halen içiyorum ☐

16) Alkol kullanıyor musunuz?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

17) Günde kaç öğün yemek yiyorsunuz?

1. ana öğün 2. ara öğün

18) Öğün atlar mısınız?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐ 3. Bazen ☐

19) Cevabınız “Evet” veya “Bazen” ise genellikle hangi öğünü atlarsınız? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Sabah ☐ 2. Öğle ☐ 3. Akşam ☐

20) Öğün atlıyorsanız nedeni nedir? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Canım istemediği için ☐ 2. Zaman bulamadığım için ☐
3. Zayıflamak için ☐ 4. Aklıma gelmediği için ☐
5. Üşendiğim için ☐ 6. Diğer

21) Beslenmenize dikkat ettiğinizi düşünüyor musunuz?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐ 3. Bazen ☐ 4. Hiçbir fikrim yok ☐

22) Evde **düzenli olarak** yediğiniz ana öğünleri işaretler misiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1.Kahvaltı ☐

2.Öğle yemeği ☐

3.Akşam yemeği ☐

23) Akşamları genellikle dışarıda yemek yeme sıklığınız nedir?

1.Her gün ☐

2. Haftada 1-2 gün ☐

3. Haftada 3-4 gün ☐

4. Haftada 5-6 gün ☐

5. Hiçbir zaman ☐

24) Fastfood yeme alışkanlığınız var mı?

1.Evet ☐

2.Hayır ☐

25) Cevabınız evet ise ne sıklıkla tüketiyorsunuz?

1. Her gün ☐

2. Haftada 1 gün ☐

3. Haftada 2-3 gün ☐

4. Ayda 1 ☐

26) Size göre yemek yeme hızınız nasıldır?

1. Çok Yavaş ☐

2. Yavaş ☐

3. Orta ☐

4. Hızlı ☐

5. Çok Hızlı ☐

PİŞİRME VE YİYECEK HAZIRLAMA İLE İLGİLİ BİLGİLER

27) Evde yemek pişirme sıklığınız nedir?

1. Her gün ☐

2. Haftada 1-2 gün ☐

3. Haftada 3-4 gün ☐

4. Haftada 5-6 gün ☐

5. Hiçbir zaman ☐

28) Yaşamınızın hangi aşamasında pişirme becerilerinizin çoğunu öğrendiniz?

1.Çocukken (12 yaş ve altı) ☐

2.Gençken (13-18 yaş) ☐

3.Yetişkin olarak (18+) ☐

4. Hiç deneyimim olmadı ☐

29) Yemek pişirmeyi nereden öğrendiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Anne ☐

2. Baba ☐

3. Akraba ☐

4. Arkadaş ☐

5. Kurs ☐

6. Televizyon programları ☐

7. İnternet ☐

8. Diğer

30) Yemek yapmayı seviyor musunuz?

1. Evet ☐

2. Hayır ☐

31) Menü planı yapar mısınız?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐ 3. Bazen ☐

32) Yiyecek alışverişine gitmeden önce bir liste yapıyor musunuz?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐ 3. Bazen ☐

33) Yemek hazırlamak günde ortalama olarak ne kadar zamanınızı alır?

1. Yarım saatten az ☐ 2. Yarım - bir saat arası ☐ 3. Bir-iki saat arası ☐
4. İki saatten fazla ☐

34) Evde genellikle ne tip yemekler pişirirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. El emeği gerektiren özenli yemekler ☐
2. Dondurulmuş veya diğer hazır yemekler ☐
3. Hazırlanması kolay kısa zaman alan yemekler ☐
4. Diğer (belirtiniz).....

35) Satın aldığımız yiyeceğin ambalajının üzerindeki yazıları okur musunuz?

1. Evet ☐ 2. Hayır ☐

36) 35. soruya cevap evet ise neleri okursunuz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

1. Üretim ve son kullanma tarihini okurum ☐
2. Hazırlanış tarihini okurum ☐
3. Besin değerine bakarım ☐
4. İçeriğine bakarım ☐
5. Diğer (belirtiniz.....)

37) Aşağıdakileri yapma konusunda kendinize ne kadar güveniyorsunuz? 1'den 5' e kadar olan ölçekte 1'in kendine güvenmediği 5'in ise kendinden emin olduğunu göstermektedir.

	1 Güvenmiyorum	2 Az güveniyorum	3 Orta düzeyde güveniyorum	4 Çok güveniyorum	5 Kendimden eminim
Haşlamak					
Karıştırmak					
Kızartmak					
Buharda pişirme					
Izgara					
Yemek pişirmek için mikrodalga fırın kullanımı (yemeklerin yeniden ısıtılması dışında)					
Fırın kullanmak					
Kurubaklagil yemeklerini pişirmek					
Sebze yemeklerini pişirmek					
Et yemeklerini pişirmek					
Yeni yemekler hazırlamak için artan yemekleri kullanmak					
Daha sağlıklı hale getirmek için tarifleri değiştirmek (örneğin, düşük şeker, düşük yağ vb.)					

PİŞİRME VE YİYECEK HAZIRLAMA BECERİLERİ

Lütfen pişirme becerileri listesine bakınız. Aşağıda verilen becerileri kendinize göre değerlendirmenizi istiyoruz. 1'in çok kötü 7'nin çok iyi olduğu 1-7 arasındaki ölçekte ne kadar iyi olduğunuzu belirtiniz. Eğer pişirme becerilerinden size uygun olmayan varsa, 'hiç yapmam/nadiren yaparım' seçeneğini işaretleyiniz:

1. PİŞİRME BECERİLERİ	1	2	3	4	5	6	7	Hiç yapmam/nadiren yaparım
Pişirme Yöntemi	Çok kötü						Çok iyi	
1. Besinleri doğrama, bir araya getirme ve karıştırmada; örneğin sebze ve soğan doğrama, eti küp şeklinde doğrama, bir tencerede/kasede yiyecekleri bir araya getirmede ve karıştırmada ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
2. Besinleri, çorbalar veya soslar gibi pürüzsüz hale getirmek için karıştırmada (çırpma teli/ blender/ mutfak robotu vb. kullanarak) ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
3. Buğulamada (yemeğin suya temas etmeden buhar ile pişmesi) ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
4. Besinleri haşlama veya kaynatmada (sıcak, kaynayan/fokurdayan su içindeki kapta pişirmek) ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
5. Yiyecekleri kısık ateşte pişirmede [bir sıvı ya da sos içinde orta ısıda, kaynatmadan uzun süre pişirmek (genellikle bir saatten fazla)] ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz? (örneğin dana yahni)								

	1 Çok kötü	2	3	4	5	6	7 Çok iyi	Hiç yapmam/nadiren yaparım
6. Yiyecekleri fırında kızartmada ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz? (örneğin çiğ et/tavuk, balık, sebze vb.)								
7. Yiyecekleri ocakta wok veya kızartma tavaında hayvansal ya da bitkisel yağ kullanarak kızartma ya da karıştırarak kızartmada ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz ?								
8. Hazır yemekler de dahil olmak üzere yiyecekleri mikrodalga kullanarak pişirmede ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz? (içecekler/sıvılar dahil değildir)								
<i>Yiyecek Hazırlama Teknikleri</i>								
9. Evde kendinizin hazırladığı veya hazır karışımlar kullanarak hazırlanan pasta, çörek, kek, poğaç, cupkek, ekmek vb. gibi ürünleri fırında pişirmede ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
10. Sebzelerin kabuğunu soyma ve doğramada (patates, havuç, soğan, brokoli dahil) ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
11. Çiğ et veya kümes hayvanlarını hazırlama ve pişirmede ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
12. Çiğ balık hazırlama ve pişirmede ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
13. Evde sos ve salça yapmada (hazır kavanozlar, salçalar veya granüller kullanmadan) ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								
14. Yemekleri lezzetlendirmek için ot ve baharat kullanmada ne kadar iyi olduğunuzu düşünüyorsunuz?								

Lütfen yiyecek hazırlama becerileri listesine bakınız. Aşağıda verilen becerileri kendinize göre değerlendirmenizi istiyoruz. 1'in çok kötü 7'nin çok iyi olduğu 1-7 arasındaki ölçekte ne kadar iyi olduğunuzu belirtiniz. Eğer yemek hazırlama becerilerinden size uygun olmayan varsa, 'hiç yapmam/nadiren yaparım' seçeneğini işaretleyiniz:

2. YİYECEK HAZIRLAMA BECERİLERİ	1 Çok kötü	2	3	4	5	6	7 Çok iyi	Hiç yapmam/nadiren yaparım
Öğün Planlama ve Hazırlama								
1.Daha sonraki gün ve hafta için yemekleri önceden planlamada ne kadar iyisiniz?								
2.Yemekleri önceden hazırlamada ne kadar iyisiniz? örn. paketlenmiş öğle yemeği, kısmen önceden hazırlanmış yemek gibi								
3.Yemek pişirirken tariflere uymada ne kadar iyisiniz?								
Alışveriş								
4.Genellikle alışverişe çıkmadan önce alışveriş listesi hazırlamada ne kadar iyisiniz?								
5.Aklınızda belirlediğiniz yemeklere göre alışveriş yapmada ne kadar iyisiniz?								
6. Alışverişe çıkmadan önce hangi yiyecekten ne kadar miktarda (gr; kg; ml vb.) alacağınızı planlamada ne kadar iyisiniz?								
Bütçeleme								
7.Yiyecekleri satın almadan önce markalarına ve satıldığı yerdeki fiyatlarına göre kıyaslamada ne kadar iyisiniz?								
8. Yiyecek için ne kadar bütçe ayırmanız gerektiğini bilme konusunda ne kadar iyisiniz?								
9. Tasarruf etmek için besinleri mevsiminde almada ne kadar iyisiniz?								
10. Tasarruf etmek için daha ucuz olan kesilmiş et satın almada ne kadar iyisiniz?								

Beceriklilik	1 Çok kötü	2	3	4	5	6	7 Çok iyi	Hiç yapmam/nadiren yaparım
11.Bir ya da daha fazla yemek tarifinden yararlanarak kendinize göre yeni bir yemek pişirmede ne kadar iyisiniz?								
12.Eldeki sadece birkaç malzemeyle sağlıklı bir yemek hazırlama veya pişirmede ne kadar iyisiniz?								
13. Sınırlı bir sürede yemek hazırlama veya pişirmede ne kadar iyisiniz?								
14.Artan yemekleri başka bir şekilde değerlendirerek yeni bir yemek üretmede ne kadar iyisiniz?								
15.Dolabınızda yemeklerinize katmak üzere temel malzemeleri bulundurmada ne kadar iyisiniz? Örneğin ot/baharat, kurutulmuş/konserve ürünler								
Etiket Okuma/ Tüketici Bilinci								
16.Yiyeceğin üstündeki son kullanma tarihini okumada ne kadar iyisiniz?								
17.Yiyecek paketleri üzerindeki saklama ve kullanım bilgilerini okumada ne kadar iyisiniz?								
18.Yiyecek etiketlerindeki besin bilgisini okumada ne kadar iyisiniz?								
19.Beslenme uzmanlarının sağlıklı olduğunu söyledikleri beslenme önerilerine göre öğünlerinizi dengelemede ne kadar iyisiniz?								

EK 3: ÖLÇEĞİN ORJİNALİNİ GELİŞTİREN ARAŞTIRMACILARDAN ALINAN İZİN BELGESİ

gizem.kanceltik
10.12.2019 Sal 16:09
Kime: moira.dean@qub.ac.uk

Dear Moira Dean

I'm Gizem Kanceltik from Turkey. I'm a Master of Science candidate in Nutrition and Dietetic Department at the Başkent University.

I currently study my thesis on "Food skills and Cooking skills Scale" topic. I kindly ask your permission to use your scale for my Research.

Thank you for your support in advance.

Kind regards.

Fiona Lavelle <flavelle01@qub.ac.uk>

10.12.2019 Sal 16:20

Kime: Siz



Cooking and Food Skills mea...

122 KB

Dear Gizem Kanceltik,

Prof Dean forwarded me on your email. Yes of course you have permission to use the scales.

Good luck with your research.

Kind Regards,

Fiona

Dr Fiona Lavelle

Research Fellow
Queen's University Belfast
Institute for Global Food Security
19 Chlorine Gardens
Belfast, BT9 5DL