



**TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ
VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLİŞKİSİNİN
TERMAL OTELLERDE İNCELENMESİ:
AFYONKARAHİSAR ÖRNEĞİ**

Habibe GÜNDÜZ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi: Esra GÜL YILMAZ

Kasım, 2019

Afyonkarahisar

T.C.
AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI

**TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE
YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLİŞKİSİNİN TERMAL
OTELLERDE İNCELENMESİ: AFYONKARAHİSAR
ÖRNEĞİ**

Hazırlayan
Habibe GÜNDÜZ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi: Esra GÜL YILMAZ

AFYONKARAHİSAR 2019

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “**Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercih İlişkisinin Termal Otellerde İncelenmesi: Afyonkarahisar Örneği**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilen eserlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22.11.2019

Habibe GÜNDÜZ

TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI

JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜL YILMAZ

Jüri Üyeleri : Doç. Dr. Dilek ACAR

: Dr. Öğr. Üyesi Asuman PEKYAMAN

İmza
.....
.....
.....

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Habibe GÜNDÜZ' ün “**Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi İlişkisinin Termal Otellerde İncelenmesi: Afyonkarahisar Örneği**” başlıklı tezi, 22.11.2019 tarihinde saat 14.00’ de Afyon Kocatepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Sınav Yönetmeliği’ nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıda isim ve imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından değerlendirilerek (✓) oy birliği – () oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Elbeyi PELİT
MÜDÜR

ÖZET

TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLİŞKİSİNİN TERMAL OTELLERDE İNCELENMESİ: AFYONKARAHİSAR ÖRNEĞİ

Habibe GÜNDÜZ

**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI**

Kasım 2019

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜL YILMAZ

Günümüzde turistlerin sağlık amacıyla yaptıkları seyahatlerde artış olduğu ve bilinçli turistlerin sayısının giderek arttığı görülmektedir. Turistlerin sağlığını etkileyen faktörlerin başında tükettikleri yiyecek ve içecekler gelmektedir. Özellikle sağlık temel motivasyonu ile termal turizmden faydalanan turistler, beslenmelerine dikkat etmelidir. Literatürde lezzetli, organik ve sağlıklı olması gibi özellikleri vurgulanan yöresel yiyecekler bir destinasyon için çekicilik unsuru olmasının yanında, sağlıklı beslenme bakımından önemlidir.

Bu doğrultuda çalışmanın amacı, termal otel işletmelerinde turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırmada nicel yaklaşım benimsenmiştir. Veriler Afyonkarahisar il merkezinde bulunan beş yıldızlı termal otel işletmelerini ziyaret eden 412 turistten anket tekniği ile toplanmıştır. Çalışmada turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihleri arasında anlamlı ve orta düzeyde bir ilişki saptanmıştır. Termal otellerde konaklayan turistlerin yöresel yiyecek tercihlerini belirleyen en önemli faktörün duyuşal çekicilik, en az önem verilen faktörün ise heyecan arayışı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı beslenme bilinci, yöresel yiyecek tercihi, termal otel, Afyonkarahisar

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HEALTHY NUTRITION AWARENESS AND LOCAL FOOD PREFERENCE OF TOURISTS VISITING THERMAL HOTELS: A CASE OF AFYONKARAHİSAR

Habibe GÜNDÜZ

**AFYON KOCATEPE UNIVERSITY
THE INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT**

November 2019

Advisor: Asst. Prof. Dr. Esra GÜL YILMAZ

Today it is seen that there is an increase in the number of tourists travelling for health purposes as well as the number of conscious tourists. The leading factors that affect the health of tourists are the food and drinks they consume. In particular the tourists taking advantage of thermal tourism with basic health motivation should pay special attention to their nutrition. Highlighted in the literature as delicious, organic and healthy along with being an attraction for local destinations, local foods are important for healthy eating.

The aim of this study is to determine whether there is a relationship between the healthy nutrition awareness and local food preference of the tourists visiting thermal hotels. Quantitative approach was adopted in the research. Data from 412 tourists visiting the five-star thermal hotels in Afyonkarahisar city center were collected by survey technique. In the study, it was found out that there is a significant and moderate relationship between the awareness of healthy nutrition and local food preferences of tourists. It was concluded that the most important factor determining the local food preferences of the tourists staying in thermal hotels was the sensory attractiveness and the least important factor was the search for excitement.

Keywords: Healthy nutrition awareness, local food preference, thermal hotel, Afyonkarahisar

ÖNSÖZ

Çalışmanın konusunun belirlendiği günden itibaren, bilgi, birikim ve deneyimlerini benimle paylaşarak bana yol gösteren, değerli zamanını bana ayıran, tez yazım sürecinde her zaman desteğini arkamda hissettiğim çok değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Esra GÜL YILMAZ'a katkı ve rehberliklerinden dolayı sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırma verilerinin toplanması sürecinde katkıda bulunan Sayın Doç. Dr. Özcan ZORLU'ya şükranlarımı sunarım.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen ve bu ailenin bir bireyi olmaktan gurur duyduğum çok değerli annem Satı GÜNDÜZ'e babam, Hacı Ahmet GÜNDÜZ'e abim ve ablalarım özellikle bu zorlu süreçte bana olan inancını hiçbir zaman kaybetmeyen sevgili kardeşim Hamide GÜNDÜZ'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Son olarak en büyük teşekkürü hak eden, hayatıma girdiği andan itibaren varlığıyla kendimi özel hissettiren, bana olan inancıyla beni cesaretlendiren ve desteğiyle her zaman yanımda olan hayatımdaki en kıymetli insan nişanlım Zafer TAŞER'e sonsuz teşekkür ederim.

Habibe GÜNDÜZ

22.11.2019

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
YEMİN METNİ	i
TEZ JÜRİSİ KARARI VE ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ ONAYI	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

TERMAL TURİZMDE SAĞLIKLI BESLENME VE YÖRESEL YİYECEK

1. SAĞLIKLI BESLENME.....	4
1.1. SAĞLIKLI YAŞAM VE BOYUTLARI.....	4
1.2. BESLENME KAVRAMI VE ÖNEMİ	7
1.3. SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI	9
1.4. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ.....	11
1.5. SAĞLIKLI BESLENME VE TÜKETİM İLİŞKİSİ.....	17
1.6. TERMAL TURİZM AÇISINDAN SAĞLIKLI BESLENME.....	20
2. YÖRESEL YİYECEK.....	23
2.1. YÖRESEL YİYECEKLERİN TANIMI	23
2.2. YÖRESEL YİYECEKLERİN ÖZELLİKLERİ.....	25
2.3. TURİSTİK ÜRÜN OLARAK YÖRESEL YİYECEKLER.....	27
2.4. YÖRESEL YİYECEK MOTİVASYONU.....	29
2.5. YÖRESEL YİYECEK VE SAĞLIKLI BESLENME İLİŞKİSİ	30

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME VE YÖRESEL YİYECEK KONULARINA YÖNELİK ÇALIŞMALAR, SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİH İLİŞKİSİ

1. SAĞLIKLI BESLENME KONUSU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	33
2. YÖRESEL YİYECEK KONUSU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR	40
3. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİH İLİŞKİSİ	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLİŞKİSİ: AFYONKARAHİSAR'DAKİ BEŞ YILDIZLI TERMAL OTEL İŞLETMELERİNDE İNCELENMESİ

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	52
2. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI	53
3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	54
3.1. ARAŞTIRMA ALANI.....	54
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	55
3.3. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	56
3.3.1. Veri Toplama Aracının Hazırlanması	56
3.3.2. Verilerin Toplanması.....	57
3.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	58
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	59
4.1. ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULAR ..	59
4.2. TURİSTLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ VE SAĞLIK DURUMLARINA İLİŞKİN BULGULAR.....	59
4.3. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	63
4.4. YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLE İLGİLİ BULGULAR.....	65
4.5. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULAR.....	69
4.6. TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI	70
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	83
KAYNAKÇA	87
EKLER.....	116

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1.	Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeklerine İlişkin Güvenilirlik Katsayıları.....	59
Tablo 2.	Turistlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular	60
Tablo 3.	Turistlerin Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular	61
Tablo 4.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilincine İlişkin Görüşleri.....	63
Tablo 5.	Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları	65
Tablo 6.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Matrisi	69
Tablo 7.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması.....	71
Tablo 8.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması	72
Tablo 9.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması.....	73
Tablo 10.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması.....	74
Tablo 11.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Mesleklerine Göre Karşılaştırılması	76
Tablo 12.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Aylık Gelirlerine Göre Karşılaştırılması.....	77
Tablo 13.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması	78
Tablo 14.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Vücut Kitle İndekslerine Göre Karşılaştırılması	80
Tablo 15.	Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Alkol Tüketme Durumlarına Göre Karşılaştırılması	81

GİRİŞ

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan sağlık kavramı, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumunu ifade etmektedir (Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, 2011: 1). Bireylerin sağlık hakkındaki bilincini ve davranışlarını kontrol edebilmesi ise, sağlıklı yaşamla ilgilidir. Sağlıklı yaşam, kişinin sağlığını etkileyen davranışları kontrol edebilmesini sağlamakta ve günlük aktivitelerini düzenlemektedir (Varsak, 2018: 5). Sağlıklı yaşam hastalıkları önlemenin yanında iyilik halini korumayı da amaç edinmektedir. Bu bağlamda sağlıklı yaşam; sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, terapi, spor, sigarayı bırakma, alkol kullanımını azaltma ve önleyici sağlık hizmetlerinden faydalanma gibi pek çok konuda faaliyeti kapsamaktadır. Sağlıklı yaşamın önemli boyutlarından biri olan ve Hipokrat'ın sağlıklı olmada temel unsur olarak gördüğü beslenme ise, tüm canlılar için hayatın vazgeçilmez ihtiyaçlarından birisidir (Nergiz, 2017: 125). Sağlıklı beslenme, insanların yaşamının her evresinde önemli bir yere sahiptir ve bireylerin sağlıklarını korumasında, üretken ve huzurlu olmasında önemli bir faktördür (Ünver, 2004: 6). Bireyler sağlıklı beslenmek için büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamını gerekli kılan besin öğelerini tüketmelidir. Yapılan bilimsel araştırmalar insanın sağlıklı bir biçimde yaşayabilmesi için elliye yakın besin öğesine gereksinimi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sağlıklı büyüme ve gelişim ve üretken olarak uzun süre yaşamak için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği de belirlenmiştir (Baysal 2002).

Dünyanın birçok ülkesinde, insanların sağlığını geliştirmeye ve yaşam tarzını değiştirmeye yönelik politikalar uygulanmakta ve bu alanda faaliyet gösteren işletmeler kurulmaktadır (Bozkurt, 2014: 1). Bu çerçevede sağlıklı yaşamı devam ettirmek amacıyla, insanların ve toplumun sağlığını korumaya ve iyileştirmeye yönelik olan termal otel işletmeleri de pek çok hastalığı tedavi etmesi, stres ve bedensel yorgunlukları ortadan kaldırması ve fiziksel tedavi, bakım, spa ve spor gibi özellikleriyle sağlıklı yaşam açısından önemli yer tutmaktadır. Bununla birlikte sağlıklı yaşamın önemli belirleyicilerinden biri olan beslenme faaliyeti de konaklama süresince otellerde gerçekleştirilmektedir. Bu açıdan termal otellerde sağlıklı

beslenme önemle ele alınması gereken bir konudur. Termal tesislerde çoğunlukla sağlık problemi bulunan misafirler bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme bilinci düşük olan misafirlerin yiyecek-içecek tüketimini takip edebilmek ve yönlendirmek amacıyla hangi yemeğin ne zaman ve ne kadar alınması gerektiği, seçilen yemeğin sağlık açısından güvenilir olup olmadığı ve yemek seçiminde nelere dikkat edilmesi gerektiği önemlidir.

Sağlıklı beslenme önemli olmakla birlikte, turistlerin bir yemeği seçerken farklı motivasyonları dikkate aldığı bilinmektedir. Turistler seyahat ettikleri destinasyonlarda yemek tüketmek, yiyeceklerle ilgili bilgisini geliştirmek, farklı kültürlerin yiyeceklerini tanımak ve bunları keşfetmek gibi farklı motivasyonlarda bulunmaktadırlar. Destinasyona özgü önemli kültürel çekiciliklerden biri olan yöresel yiyeceği deneyimleme arzusu da bunlardan biridir. Yöresel yiyeceklerle ilgili farkındalık gün geçtikçe artmaktadır (Özdemir, 2008: 37). Belirli bir yöreye özgü gelenek, görenek ve adetlerin içerisinde önemli bir yeri olan ve yörede yaşayan halkın günlük olarak pişirdiği ve mevsimsel özelliklere göre yaptığı yöresel yiyecekler yöreyi ziyaret eden turistlerde merak ve tatma duygusu uyandırmaktadır. Organik ürünleri toplama, otantik yemekleri pişirme ve yöresel yiyecekleri tatma birçok turist için çekicilik unsuru oluşturmakta ve farklı motivasyonlarla tercih edilmektedir (Uçar, Çeken ve Ökten, 2010: 18-19). Özellikle dünya ölçeğinde sağlıklı beslenmeye verilen önemin artmasıyla birlikte işletmeler müşterilerin talep ettikleri gıda çeşitliliğini sağlama arayışındayken turistler ise seyahatleri sırasında tüketmek istedikleri ve satın almak istedikleri gıdaların güvenilir, taze ve organik olmasını tercih etmektedir. Bundan dolayı da yöresel ürünlere ve yöresel yiyeceklerle gösterilen ilgi gün geçtikçe artmaktadır (Lang vd., 2014: 1809).

Gastronomi alanındaki bilimsel çalışmaların artmasıyla, yöresel yiyeceklerle ilgili olan çalışmalarda da artış olduğu görülmektedir. Yöresel yiyeceklerle ilgili literatür incelendiğinde çalışmaların çoğunluğunun yöresel yiyeceğin turistik çekicilik unsuru olarak görülerek, destinasyonlardaki tüketicilerin algıları, yöresel yiyeceklerle ilgili motivasyonları ve tüketim davranışları kapsamında incelendiği dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, yöresel yiyeceklerin tüm yönleriyle henüz tam olarak incelenmediği ve sağlık açısından önemine vurgu yapılmadığı da görülmektedir. Termal otel işletmelerini tercih eden turistler tedavi ve sağlıklarını

koruma amaçlı gittikleri otellerde kür-sağlık, konaklama, rekreasyon gibi turizm hizmetlerinin yanı sıra yiyecek-içecek hizmetinden yararlanırlar. Bu noktada turistlerin sağlıklı beslenme bilincinin ve tercihlerinin bilinmesi önemlidir. İlgili literatürde yöresel yiyecek tüketimi ile ilgili turistlerin motivasyonlarını inceleyen birçok çalışma bulunmakla birlikte konuyu sağlıklı beslenme özelinde ele alan çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda, termal otel işletmelerini ziyaret eden turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında bir ilişki olabileceği düşünülerek bu tez çalışmasının yapılmasına karar verilmiştir.

Araştırmanın birinci bölümünde ilk olarak, sağlıklı yaşam kavramı, sağlıklı yaşamın önemli bir boyutunu oluşturan sağlıklı beslenme ve sağlıklı beslenme bilinci açıklanmıştır. Ardından, sağlıklı beslenme ve tüketim ilişkisinden bahsedilerek, sağlıklı beslenme termal turizm ekseninde ele alınmıştır. Daha sonra yöresel yiyeceklerin tanımı, önemi ve yöresel yiyecek motivasyonu incelenmiştir. Yöresel yiyecekler ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişki açıklanarak birinci bölüm sonlandırılmıştır. İkinci bölümde literatür incelemesi yapılmış araştırmada yer alan kavramlar ile ilgili çalışmalar ve bunlar arasındaki ilişki incelenerek araştırmanın hipotezi oluşturulmuştur. Araştırmanın son bölümü olan üçüncü bölümde ise alan araştırması ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları, araştırma alanı, evren ve örnekleme, kullanılan ölçekler ve verilerin toplanma ve analiz süreci açıklanmıştır. Çalışma, bulguların yorumlanması ve öneriler bölümüyle sonlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TERMAL TURİZMDE SAĞLIKLI BESLENME VE YÖRESEL YİYECEK

1. SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme sağlıklı yaşamın önemli boyutlarından birisi olması nedeniyle bu kısımda öncelikle sağlıklı yaşam ve boyutları ele alınacaktır. Ardından beslenme, sağlıklı beslenme, sağlıklı beslenme bilinci kavramları açıklanarak, sağlıklı beslenme ve tüketim ilişkisi incelenecektir. Son olarak sağlıklı beslenme, bireylerin sağlıklarını korumak amacıyla tercih ettikleri işletmelerden biri olan termal otel işletmeleri açısından ele alınacaktır.

1.1. SAĞLIKLI YAŞAM VE BOYUTLARI

Sağlık kişinin iç ve dış çevresinde, iyilik durumunu sürdürmek amacıyla değişimlere adapte olduğu hareketli bir süreçtir (Kurttaş, 2016: 2; Aksoy vd., 2012). Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını “insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması” şeklinde tanımlamaktadır. Sadece hastalık ve yaralanma gibi durumların olmaması insanın sağlıklı olduğu anlamına gelmemektedir. Sağlık fiziksel, sosyal ve psikolojik yönlerden bir bütün olarak değerlendirilmekte ve birçok faktörü etkilemektedir. İnsanın sağlığını etkileyen başlıca faktörler kalıtım ve çevre koşullarıdır. Kalıtım, insanın ailesinden kendisine geçen, doğuştan var olan nitelikleridir. İnsan kalıtım faktörünü değiştiremez, fakat uygun bir çevre ile kalıtsal yeteneklerini geliştirebilmektedir. Bu çevresel faktörleri beslenme, barınma, giyim, fiziksel çevre, eğitim ve kültürel olanaklar oluşturmaktadır. Çevresel etmenler bireyin yaşamına yön vermektedir. Bu etmenlerden herhangi birinin yetersiz olması bireyin ve toplumun sağlık durumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Baysal, vd., 2018: 7-9).

Günümüzde sağlıkla ilgili bütünsel bir yaklaşıma odaklanan sağlıklı yaşam kavramı ise, ciddi hastalıklar ve erken ölüm ile ilişkili risk faktörlerini azaltan bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Sağlıklı yaşamın geçmişi binlerce yıl öncesine, özellikle de Antik Çin, Hindistan, Roma ve Yunan uygarlıklarındaki tedavi yöntemlerine kadar dayanmaktadır (SRI, 2010: 3). Sağlıklı yaşam kavramının modern anlamda kullanımı ise 1950’li yıllara, bu hareketin babası sayılan Doktor Halbert L. Dunn’ın yeni bir ufuk açan ama çok bilinmeyen “Yüksek Düzeyde Sağlıklı Yaşam” (High Level Wellness, 1961) adlı çalışmasına dayanmaktadır. Dunn’ın çalışması başlangıçta çok ilgi görmemiş, ancak 1970’li yıllarında Dr. John W. Travis, Don Ardell, Dr. Bill Hettler gibi önemli isimlerin de olduğu bir grup tarafından ilgi görmeye başlamıştır. Sağlıklı yaşam hareketinin öncüleri sağlıklı yaşam ile ilgili kavramları ve modelleri geliştirmişler ve bu konuda yoğun çalışmalar yapmışlardır. Travis, Adler, Hettler ve arkadaşları dünyanın ilk sağlıklı yaşam merkezini kurmuşlardır. Ayrıca Amerika’da “Ulusal Sağlık Enstitüsü’nü” (National Wellness Institute) kurmuşlar ve “Ulusal Sağlıklı Yaşam Konferansı’nı” (National Wellness Conference) başlatmışlardır (SRI, 2010: 3).

Sağlıklı yaşamı, Reardon (1997: 117) “Fiziksel, duygusal, ruhsal, entelektüel, mesleki ve sosyal sağlık” olarak tanımlamaktadır. Smith ve arkadaşlarının yaptıkları tanıma göre ise, sağlıklı yaşam bireyler ve toplum için en iyi sağlık durumu şeklinde ifade edilmektedir. Burada önemli olan nokta, kişinin fiziksel, psikolojik, sosyal, ruhsal ve ekonomik potansiyelini tam olarak gerçekleştirebilmesidir. Ayrıca kişi aile, toplum, işyeri ve diğer ortamlardaki rolüyle ilgili beklentilerini de yerine getirebilmelidir (Smith vd., 2006: 344). Fabbro vd., (2009: 4) ise sağlıklı yaşamı, bireyin optimum sağlığa kavuşabilmesi için atılan adımlar ve stratejiler olarak tanımlamaktadır. Sağlıklı yaşam, bireyin her anında sorumluluk alması, kendisine sağlıkla ilgili yatırım yapması ve sağlıkla ilgili tercihlerini mantıklı bir şekilde kullanarak hayatına devam ettirmesiyle mümkündür. Son olarak, Dünya Sağlık Örgütü 1946 yılından beri sağlıklı yaşamı, ciddi hastalıklar ve erken ölümle ilişkisi olan ve risk faktörlerini azaltan bir yaşam tarzı olarak ifade etmektedir (WHO, 2018).

Yapılan tanımların ortak özelliği beden, ruh ve zihin sağlığını bütünsel olarak ele almasıdır. Günümüzde sağlık anlayışının hastalığın zıttı anlamından uzaklaşarak

sağlıklı bakım ve önleyici tıbbı kaydığı görölmektedir. Sağlığı korumanın yanında sağlığı artırmanın önem kazandığı bu süreçte bireyler daha fazla inisiyatif kullanarak, sağlığı için daha aktif bir şekilde sorumluluk üstlenmektedir. Çünkü sağlık artık korunması gereken bir değer olarak kabul görmektedir. Bu yeni sağlık anlayışının parçaları; temeli sağlıklı çevre olan tıp teknikleri, doğal beslenme, şirket içi sağlık hizmetleri, fitness, wellness, inanç ve fiziksel tıptır (Ergüven, 2012: 5-10).

Sağlıklı yaşam bir hayat tarzıdır ve insan hayatının farklı alanlarında yer almaktadır (Bozkurt, 2014: 10). Sağlıklı yaşam çok boyutlu ve yaşamın her anında devam ettirilmesi gereken bir kavramdır ve bu boyutlar birbirinden bağımsız değildir. Genel olarak sağlıklı yaşam boyutları duygusal sağlık, entelektüel sağlık, ruhsal sağlık, sosyal sağlık, fiziksel sağlık ve çevresel sağlık olarak ifade edilmektedir. Fiziksel sağlık, vücut sağlığının sürdürülebilmesi ve bozulmaması ile ilgili davranışları ifade etmektedir ve dengeli beslenme, sigara kullanmama, kişisel güvenlik önlemlerine dikkat etme gibi davranışları içermektedir. Duygusal sağlık, başkalarıyla etkileşime girme, sosyal yetenekler ve günlük hayatın stresine dayanabilme kabiliyetidir. Entelektüel sağlık, hayat boyu öğrenme kapsamında beynin sürekli faaliyette olmasıdır. Okumak, arkadaşlarla vakit geçirmek, öğretmenler ile farklı konular üzerinde fikir alışverişi yapmak entelektüel zekânın geliştirilebilmesi için önemli örneklerdir. Ruhsal sağlık, ruhsal açıdan insanın kendisini iyi hissetmesi olarak tanımlanabilir. Dinsel inanışlar, başkalarına yardımcı olma, doğanın güzelliklerinin tadını çıkarma, sevgi, eğlence, acı, özgürlük ve keder hislerinin yaşanması ve yaşayan tüm canlılara saygı duyulması gibi unsurlar ruhsal sağlığı kapsamaktadır. Çevresel sağlık, çevrenin insan sağlığı ve bunun yanında çevresel durumlardan etkilenen davranışları üzerindeki etkisini ifade etmektedir. Örnek verilecek olursa, hava ve su kalitesi, gürültü düzeyi, güvenli ortam gibi faktörler bireyin çevresel sağlığını etkilemektedir. Sosyal sağlık ise, kişiler arası anlamlı ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesidir. Arkadaşlar ve aile ile kurulan ilişkilerin anlamlılığı, kaliteli olması ve etkin iletişim bireyin sosyal bakımından sağlıklı olmasını açıklamaktadır. Bu bağlamda sağlıklı yaşam açısından önemli olan bu boyutlar kişinin genel sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen temel öğeler konumunda bulunmaktadır (Tütüncü, 2013: 4-6).

Sağlıklı yaşam faaliyetlerini yerine getiren bireyler zihinsel, fiziksel ve ruhsal yönden kendini iyi hissetmekte ve hayata bakış açıları daha pozitif olmaktadır. Bu kişilerin sağlık düzeyleri ve yaşamdan aldıkları memnuniyet düzeyleri diğer bireylere göre her zaman farklı olmaktadır. Bu sebeple, sağlıklı yaşam için spor, fiziksel, zihinsel ve ruhsal rahatlama gibi unsurlar hakkında gerekli bilgi ve davranışa sahip olunması gerekmektedir (WHO, 2018; Hoeger ve Hoeger, 2007: 172). Ayrıca sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için en önemli belirleyicilerinden biri olan sağlıklı beslenme de sağlığın geliştirilmesinde ve hastalıkların önlenmesinde ön sıralarda yer alan önemli bileşenlerden biridir. Sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen birey sigara ve alkol gibi kötü alışkanlıklardan uzak durmakta ve sağlıklı ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli bir hayat yaşamayı da amaç edinmektedir (Bozhüyük, 2010: 10). SRI International'ın (2010: 41) yaptığı araştırmaya göre, insanların iyi olma halini geliştirmek ve korumak için yürüttükleri faaliyetler kapsamında sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşama katkısı en sık vurgulanan boyut olmuştur. Bu kapsamda sağlıklı bir yaşamın devam ettirilmesinde ve geliştirilmesinde sağlıklı beslenme davranışının kazanılması gerekmektedir (Özçelik, 2012: 10). Bireylerin ve toplumun sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesinde, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında, mutlu ve huzurlu bir hayat yaşamalarında sağlıklı beslenme temel şartlardan birisi, belki de en önemlisidir (Önder vd., 2000: 1).

1.2. BESLENME KAVRAMI VE ÖNEMİ

Hayatın devamı için beslenme temel bir gereksinimdir. İnsan yaşamında bu kadar büyük bir öneme sahip olan beslenme, doğum ve ölüm arasında geçen zaman diliminde her zaman devam eden bir olgudur. İnsanın yaşamı boyunca bu olgu bireyin yaşam kalitesini belirlemektedir (Nergiz, 2017: 127). İnsanlar için beslenme, ihtiyaçtan da öte bir durum ve mutlak gerekliliktir. İnsanlar iyi beslenemedikleri zaman gelişim gösterememekte, sağlıklarını koruyamamakta, mutlu ve başarılı bir yaşama ulaşamamaktadırlar (Kavas, 2003). Maslow insan ihtiyaçlarını önceliklerine göre sıraladığında yeme, içme, uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar ilk sırada yer almaktadır (Mucuk, 1997: 85).

Sağlığını korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanda vücuda almak için bilinçli yapılması gereken faaliyete beslenme denmektedir (Devran, 2014: 3). Bulduk (2002) ise beslenmeyi; büyüme ve gelişmeyi sağlamak ve sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için, vücudun gereksinim duyduğu besin öğelerinin vücuda alınması şeklinde ifade etmektedir. Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporunda (2003) ise beslenme; büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürölmesi, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için besinlerin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Baysal (2004) beslenmenin tanımını insan vücudunun gelişimi ve yaşamının devamlılığı için ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli düzeyde ve değerini kaybetmeden vücuda alınması şeklinde ifade etmektedir. TÜBER (2015) beslenmeyi; yaşamın sürdürölmesi, büyüme ve gelişme, sağlığının iyileştirilmesi ve korunması üretkenliğin sağlanması için gerekli olan besin öğeleri ile biyoaktif bileşenleri sağlayan besinleri tüketerek vücutta kullanılması şeklinde açıklamaktadır.

Beslenme insanların yaşamlarını sürdürebilmesi, büyüebilmesi, sağlıklarını koruyabilmesi ve fizyolojik işlevlerini yerine getirebilmesi için gereklidir. Ayrıca beslenme, ortaya çıkabilen enerjiyi elde etmesi açısından, gerekli olan besin öğelerinden her birini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda alıp vücutta kullanmaktadır (Demirezen ve Coşansu, 2005: 174; Kılıç ve Şanlıer, 2007: 32; Mann ve Truswell, 2007: 1; Kocatepe ve Turan, 2012: 46; Sarıkahya, 2017: 2). Beslenme bir yiyecek bilimidir ve beslenme bilimi incelenirken, vücudun canlı kalması, büyümesi, sağlıklı olması, insanın kendisini iyi hissetmesi ve iyi görünmesi için tüketileceği besinleri ve bunları nasıl kullanılması gerektiği bilinmelidir (Baysal vd., 2011: 9). Beslenme sadece açlığı bastırmak, karnını doyurmak değildir, beslenme aynı zamanda kişinin yaşına, cinsiyetine, içinde bulunduğu fizyolojik duruma, sosyal ve psikolojik isteklerinin doyumuna, gelenek-göreneklerine, eğitime ve ekonomik imkânlarına göre şekillenmektedir (Kılıç ve Şanlıer, 2007: 31). Beslenme, bireyin yaşamı boyunca her zaman önemle üzerinde durması gereken bir kavramdır. Çünkü beslenme anne karnından başlayıp, yaşamın son bulmasına kadar devam eden vazgeçilmez bir ihtiyaçtır. Bireylerin dengeli ve sağlıklı beslenmesi, obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, kanser gibi hastalıkların görülme riskini azaltmakta ve

besin öğelerinden protein, vitamin-mineral gibi yetersizliklerinin önlenmesinde ve beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynamaktadır (Hiza vd., 2018: 1583; Akdağ, 2004).

1.3. SAĞLIKLI BESLENME KAVRAMI

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. Günümüzde üzerinde önemle durulan ve insan sağlığını en çok etkileyen konuların başında sağlıklı beslenme gelmektedir (Dölekoğlu ve Yurdakul, 2004: 63; Baysal, 1993: 98; Baysal, 2014: 9). Sağlıklı beslenme üretim, saklama, hazırlama ve pişirme aşamalarında sağlık için zararlı hale gelebileceği bilinciyle besinleri seçme ve uygun yöntem kullanarak tüketme şeklinde ifade edilmektedir (Kutluay Merdol, 2015: 24). Sağlıklı bir şekilde beslenmenin toplum üzerindeki olumlu etkileri kanıtlanmış bir gerçektir. İnsan vücudu bir makine gibidir ve çalışmak için enerjiye ihtiyaç duymaktadır, bu enerjinin sağlanması için de sağlıklı beslenmenin yapılması gerekmektedir (Demircioğlu ve Yabancı, 2003: 170).

Sağlıklı beslenme dendiği zaman yeterli ve dengeli beslenme akla gelmektedir. Bu bağlamda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için enerji gereksinimi, besin öğelerinin alınması, bu besin öğelerinin karşılanması için gereken besin grupları ve özellikleri, bu gruplardan ortalama olarak tüketilmesi önerilen miktarların bireye özel olarak planlanması ve vücutta uygun biçimde kullanılması gerekmektedir (Kutluay Merdol, 2017: 4). Sağlıklı beslenme ve vücudun işlevlerini yerine getirebilmesi için günlük olarak alınması gereken organik besin öğeleri 6 ana gruptan oluşmaktadır. Bunlar; su, karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve minerallerdir (Kara, 2018: 17). Vücudumuzun bileşiminde de bu maddeler bulunmaktadır. Organizmanın çalışabilmesi için gerekli olan enerji karbonhidrat, yağ ve proteinlerden sağlanmaktadır. Bu besin öğelerinin dengeli bir şekilde alınması, sağlık ve yaşam kalitesi açısından önemlidir. Alınan enerjinin hücrelere ve dokulara ihtiyaç duyulan miktarda dağıtılabilmesi ve sağlığı koruyucu hale getirebilmesi için de vitaminlere, minerallere ihtiyaç duyulmaktadır (Saygılı vd., 2004: 13; Andonova, 2014: 362). Ayrıca beslenme uzmanları yıllardır sağlıklı beslenme için doğru

bileşimi ve alınması gereken besin öğelerini bulmaya yönelik yiyecek grupları ve bu gruplardan alınması gereken miktarları ortaya koymaya çalışmaktadırlar (Özgen, 2015: 28; Insel vd., 2013: 35). Sağlıklı beslenme için dikkat edilecek en önemli nokta, günlük alınacak besin gruplarının sabah, öğle ve akşamdan oluşan üç öğüne dengeli bir şekilde dağıtılmasıdır. Bu kapsamda sağlıklı bir şekilde beslenebilmek için, her gün dört ana besin grubu olarak bilinen;

- Süt ve süt ürünleri,
- Et, yumurta ve kurubaklagiller,
- Ekmek ve tahıl grubu,
- Taze sebze ve meyve grubu ürünlerinden her öğünde yeterli ve

dengeli miktarda tüketilmesi gerekmektedir. Birey yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapmadığı zaman ya da yanlış pişirme yöntemi kullandığı zaman, besin öğelerinin bazılarını alamamaktadır. Bu durumda, o besin öğesinin vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilemediğinden sağlık sorunları oluşabilmektedir (Baysal, 2004).

Sağlıksız beslenmede bünye mikroplara karşı dayanıklı değildir. Ayrıca sağlıklı bir yaşam için gerekli olan besin öğelerinin bir veya birkaçının yetersiz alınması durumunda vücutta o besin öğesi görevini yerine getiremeyeceğinden vücudun normal çalışması aksamakta, büyümesi ve gelişmesi bozulmaktadır. Her canlı için kaçınılmaz olan ve doğumdan ölüme kadar devam eden fizyolojik ihtiyaçların normal olarak yürütülmesi gerekmektedir (Küçükarslan ve Baysal, 2009: 23).

Günümüzdeki teknolojik gelişmelere, bilimsel çalışmalara ve uluslararası kuruluşların gösterdiği çabalara rağmen dünyanın bazı yerlerinde yetersiz ve dengesiz beslenme halen büyük bir sorun olarak görülmekte ve gündemi sürekli meşgul etmektedir. Dünyada milyonlarca insan açlık ve yetersiz beslenme sonucu, ortaya çıkan hastalıklarla karşı karşıya iken, aşırı ve yanlış beslenmenin yol açtığı bozukluklar yüzünden hayatını kaybeden ya da çalışamaz durumda olan insanlar da bulunmaktadır (Demirci, 2003: 4; Önder vd., 2000: 1). Aşırı ve bilinçsiz bir şekilde beslenme sağlıklı beslenmeyi olumsuz yönde etkilemekte ve aşırı besin alımı ve fiziksel hareketsizlik şişmanlığa neden olmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre

aşırı kilolu ya da obez olmak sağlık konusunda önemli bir problem teşkil etmektedir. Bu problem kanser, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıkların ortaya çıkmasında önemli bir risk unsuru olarak bilinmektedir. Bununla birlikte işlenmiş gıda üretiminin artması, hızlı kentleşme ve yaşam tarzlarının değişmesi sonucunda, insanlar enerji içeriği daha fazla olan gıda ve içecekleri, yağı, rafine şekeri ve tuzu daha fazla tüketmeye başlamışlardır. Meyve, sebze ve tam tahıllı lifli gıdaları ise daha az tüketmektedirler (Baysal vd., 2018; Wollard, 2016: 32; WHO, 2018). Dolayısıyla beslenme konusunda yapılan bilinçsizlik ve fiziksel aktivite yetersizliği çeşitli obezite belirleyicilerine ve hastalıklara neden olmaktadır (Goel, 2006: 318). Bu sebeplerden, sağlıklı bir besin seçimi, bireye sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşam vermekte ve toplum açısından değerlendirildiğinde sağlık masrafları azaltmaktadır (Deshpande vd., 2009: 145).

Sağlıksız beslenmenin nedenleri incelendiğinde; satın alma gücündeki yetersizlik, besin üretimi, dağıtımı ve teknolojisindeki düzensizlikler, beslenme alışkanlıklarının değişkenlik göstermesi ve olumsuz çevre koşullarının etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca, sağlıksız beslenme konusundaki nedenlerden bekli de en önemlisi, sağlıklı beslenme bilincinin yetersiz olmasıdır (Sarıkahya, 2017: 3). Sağlıklı beslenme konusunda bilincin eksik olması hatalı gıda seçimine, öğünlerin aksamasına, besinlerin hazırlanması ve saklanması sürecinde yanlış uygulamalara ve besin öğelerinin yanlış alımına neden olmaktadır (Devlet Planlama Teşkilatı, 2003).

1.4. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ

Sağlıklı beslenme bilinci, beslenmeyle ilgili süreçlerin, diyet ve sağlık, diyet ve hastalık, gıdaların majör besin kaynağı ve diyet önerileri gibi konularla ilgili bilgileri kapsamaktadır (Miller ve Cassady, 2015: 209). Sağlıklı beslenme bilinci, insanların iyi bir yaşam kalitesi ile birlikte sağlığıyla ilgili unsurlara dikkat etmesidir (Narayana, 2009: 87). Sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olan bireyler sağlığının farkında olup, sağlıklarını geliştirmek ve korumak için hayat kalitesine önem vermekte ve gerekli önlemleri almaktadırlar (Çakıcı ve Yıldız, 2017: 4).

Bireyin sağlıklı beslenme ile ilgili bilinci ve tutumu sağlıklı yaşamın sürdürülmesinde ve sağlığın geliştirilmesinde önemli ve belirleyici bir unsur olmaktadır. Ayrıca, sağlıklı beslenme bilinci, bireyin her türlü ortamda stres,

egzersiz, yeterli uyku, ideal kilo ve kötü alışkanlıklardan kaçınmayı içeren olumlu yaşam davranışları edinmesinde büyük rol oynamaktadır (Zaybak ve Fadiloğlu 2004: 79; Crites ve Aikman 2005: 1192). Sağlıklı beslenme bilinciyle hareket eden bireyler, hasta olma risklerini de azaltmaktadırlar (Suprpto ve Wijaya, 2012: 173). Sağlam bir beslenme bilincinin oluşması, bazı önemli sağlık sorunları ile mücadelede insanlara yardımcı olabilmektedir (Koniuszy vd., 2013: 320).

Bu kapsamda sağlığın korunması ve hastalıkların iyileşebilmesi için sağlıklı beslenme konusunda bireyin ve toplumun bilinçlendirilmesi ve bu konuda eğitimlerin verilmesi gerekmektedir. Eğitim seviyesi yükseldikçe sağlıklı beslenme bilincinde de artış olmaktadır (Sabbağ, 2003: 3). Sağlıklı beslenme bilincinin yetersiz olması, bireylerde kötü beslenme alışkanlıklarını ortaya çıkarmaktadır. Bu alışkanlıklardan kurtulmak ise oldukça zordur. Bu nedenle, üzerinde durulması gereken etmen, sağlıklı beslenme bilincine sahip olmak ve kötü alışkanlıkları kazanmamaktır (Aktaş, 1988: 37). Toplumda refah seviyesinin artması için bireylere sağlıklı beslenme bilinci kazandırılmalı ve sağlıklı beslenme bilinci ile ilgili sosyal sorumluluk faaliyetleri yürütülmelidir. Çünkü sağlıklı beslenme bilincinin olmadığı bir toplumda, nicel ve nitel ürünlerin üretim miktarı düşük olacaktır. Sağlık sorunlarının sağlık harcamalarını artırması, ülkede üretim kayıplarına da neden olabilmektedir (Güldal, 2012: 7).

Sağlık bilincinin oluşmasını ve sağlıklı beslenmeye olan ilginin artmasını sağlayan birçok husus bulunmaktadır. Aşırı yağ tüketiminden kaçınmak, daha sağlıklı pişirme yöntemlerinin seçilmesi, enerjisi yüksek olan ve yüksek yağlı besinlerin tüketiminin azaltılması, öğün planlama, etiket okuma alışkanlığı gibi hususlar sağlıklı beslenme bilinci için önemli olan faaliyetleri oluşturmaktadır (Klohe vd., 2006: 66).

Sağlıklı beslenmenin sağlanabilmesi için ilk başta besin öğeleri ve besin grupları hakkında bireylerin bilinçli olması gerekmektedir. Besinler, içerdikleri besin öğeleri açısından birbirine benzer olanlar bir araya toplanarak, dört gruba (süt ve süt ürünleri, et, yumurta ve kurubaklagiller, ekmek ve tahıl grubu, taze sebze ve meyve grubu) ayrılmaktadır. Süt, süt ürünleri ve süttten yapılan besinler içerdikleri protein, kalsiyum, fosfor ve B12 vitaminleri açısından zengin olan besinlerdir. Bu besinlerin

yeterli miktarda vucüda alınması sağlıklı beslenme için gereklidir. Et, yumurta ve kurubaklagiller ayrı besin ögesini oluşturmaktadır. Ancak et olmadıkları halde besin ögeleri yönünden benzerlik gösterdikleri için yumurta ve kurubaklagiller de bu grupta yer almaktadır. Bu gruptaki yiyecekler demir, çinko ve B vitaminleri bakımından zengindirler. Sağlıklı beslenmek için, hergün bu gruptaki besinlerin birinden veya birkaçının karışımından yenilmelidir. Bitkilerin her türlü yenilebilen bölümleri sebze ve meyveler grubunda bulunmaktadır. Sebze ve meyveler de içerdikleri besin ögeleri, miktarı ve çeşitlilik bakımından farklılık göstermektedir. Örneğin; günde iki sebzeli yemek, iki meyve, bir salata günlük sebze ve meyve gereksinmemizi karşılayabilmektedir (MEGEP, 2006: 20; Baysal vd., 2018: 25). Ekmek ve tahıllar grubunda yer alan buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıllar birçok besin ögesini bünyesinde barındırmaktadır. Bireyler protein ve demir açısından zengin olan bu besinleri, enerji ihtiyaçlarını karşılamak için tüketmelidirler (Karaağaoğlu ve Samur, 2015: 4; Köksal, 2000: 345). Birey tuz ve şeker tüketimine de dikkat etmeli ve bu konuda bilinçli davranmalıdır. Sağlıklı bir birey sağlığının devamı için günde 1-3 g tuz tüketmelidir. Bu miktarın dengede tutulması gerekmektedir. Dengeli bir şekilde alınmayan tuz miktarı ilerleyen yaşlarda yüksek tansiyon hastalığına yakalanma riskini arttırmaktadır (Schwenk ve Schwenk, 2006: 69).

Sağlıklı beslenmenin temel şartı besin çeşitliliğidir. Günlük olarak tüketilen besinler vücut işlevlerinin gerçekleşmesini büyük ölçüde sağlasa da, tüketilen her besinin vücutta tüm gereksinimleri karşılamadığı bilinmektedir. Her bir besinin, farklı enerji ve besin ögesi içeriklerine sahip olması bu durumun temel nedenidir. Örneğin, bir yiyeckte yüksek miktarda bulunan bir besin ögesi, farklı bir yiyeckte çok daha düşük miktarda bulunabilmektedir. Düşük miktarda besin ögesi içeren besinlerin diyetle ağırlıklı olarak tüketilmesi, o besin ögesinin yetersiz düzeyde alınmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle öğünlerde çeşitli ve farklı besinlerin tüketilmesi bireylerin besin ögelerinden daha yüksek düzeyde yararlanmasını sağlayacaktır. Bireylerin, sağlıklı beslenebilmeleri için besin ögelerini ve içeriklerini iyi bilmeleri gerekmektedir (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 20015: 36).

Sağlıklı beslenme için yapılması gereken diğer etmenler ise, vücuda alınan yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi, satın alınması ve saklanması aşamalarından oluşmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırdığı verilere göre, sağlıksız beslenme sonucunda gıda kaynaklı hastalıkların genellikle, yiyeceklerin yetersiz pişirilmesi, kişisel hijyen ve sanitasyon eksikliği, diğer gıdalardan çapraz bulaşma, güvenilir olmayan kaynaklardan gıdaların satın alınması, yiyeceklerin yanlış sıcaklık ve nem şartlarında depolanması gibi yanlış yöntemlerin kullanılmasından kaynaklandığı görülmektedir (WHO, 2006). Besinler üretiminden tüketimine kadar pek çok işlemden geçmektedir. Besinlerin bir kısmı çiğ bir kısmı da pişirilerek tüketilmektedir. Çiğ veya pişmiş tüketilen besinlerin, tüketime kadar geçirdikleri süre içinde yapılarında ve besin ögeleri değerlerinde çeşitli değişimler olmaktadır. Bu değişimleri en aza indirmek için besinlerin işlenmesine, saklanmasına, hazırlanmasına ve pişirilmesi sırasında besin değerlerinin kayba uğramamasına dikkat edilmelidir (Alphan, 2017: 29).

Yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi yemeğin kalitesini ve besin değerini etkilemektedir. Bu sebeple yiyecekleri pişirmede, besin değerinin korunması, zamanın en az seviyede tutulması, lezzet, koku ve görünümünün iyileştirilmesi gibi unsurlara dikkat edilmesi ve bu konularda bilinçli davranılması önemlidir (Derin vd., 2016: 99). Uygun hazırlama ve pişirme yöntemleri gerçekleştiği zaman et, balık, süt, yumurta gibi protein yönünden zengin yiyeceklerde sindirimi engelleyen bazı ögeler arınmakta ve daha kolay sindirim sağlanmaktadır. Aynı şekilde vitamin ve mineral yönünden zengin olan sebze ve meyvelerin doğru yöntemler kullanılarak hazırlanması ve pişirilmesi bireye en yüksek fayda sağlamaktadır. Mevsimine uygun sebze ve meyveler tercih edilmeli ve mümkün olduğunca çiğ ve kabukları soğulmadan tüketilmelidir. Temel gıdaların, özellikle sebze ve meyvelerin yeterli düzeyde alınmaması bireylerin hastalık riski taşımaya neden olmaktadır (Pettigrew, 2016: 61). Hazırlama ve pişirme aşamasında yanlış yöntemlerin kullanılması sonucunda, gerekli besinler az alınmakta veya hiç alınmamaktadır. Bu durum yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarını ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenmesinde doğru yöntemlerin kullanılması gerekmektedir (Koçak, 2012: 14).

İnsan vücudunun fizyolojik dengesini sağlanmasının bir diğer yolu da öğün düzenine dikkat etmekten geçmektedir. Çünkü sağlıklı beslenmenin birincil şartı öğün atlamamaktır (Kutlu ve Çivi, 2009: 19; Sun vd., 2013: 2). Bu sebeple öğün atlama, alışkanlık haline geldiğinde kişinin yeterince beslenmesini engellemekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. İnsanın sağlıklı beslenmesi için günde en az üç öğün yemek yeme bilincine sahip olması gerekmektedir. Azar azar veya sık sık beslenenler daha az sıklıkla beslenenlere göre daha sağlıklıdır. İnsanların günde kaç öğün ve ne kadar sıklıkla yemek yedikleri ve bu konuda bilinçli davranmaları büyük önem taşımaktadır (Arıkan, 2015: 8-9). Sağlıklı beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizma da o kadar düzenli çalışır. Bu nedenle öğünlerin karbonhidrat, protein ve yağ içerikleri dengeli olmalıdır (Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015: 39). Çeşit bakımından sabah, öğle ve akşam öğünlerinin oluşturduğu ana öğünlerde kepekli ekmek, et, sebze grubundan besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. Meyve ve süt grubu da tüketilmeli ve kuşluk, ikindi ve geceden oluşan ara öğünlerde ise tok tutan, daha hafif yiyecekler tüketilmelidir (Baban, 2010: 23).

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra fiziksel aktivite ve egzersiz de bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi için önemlidir. Sağlıklı beslenme bilinciyle hareket eden birey, düzenli egzersiz de yaptığında, pek çok sağlık riskini ortadan kaldırmaktadır. Ayrıca sağlıklı beslenme konusunda yapılan bu faktörlerin dışında, birey alkol ve sigara tüketimine de dikkat etmelidir. Fazla alkol ve sigara tüketimi sindirim enzimlerini bozmakta, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yaratmaktadır (Gül, 2011: 25-26).

Sağlıklı beslenme bilincini etkileyen başka faktörlerde bulunmaktadır. Yıllar içerisinde ekonomik koşullar ve diğer etkenler dışında, reklamlar, pazara sunulan yeni ürünler ve günümüzde çok fazla tüketilen fastfood (ayaküstü beslenme) tarzı yiyecekler, toplumun beslenme sorunlarına neden olmakta ve bu değişiklikler insan sağlığını ve sağlıklı beslenme bilincini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Devlet Planlama Teşkilatı, 2003: 41). Sağlıklı beslenme teşviki açısından sağlıksız olduğu düşünülen fastfood tarzı gıdaların tüketimi azatılmalı ve sağlıklı beslenme tüketimini arttırmaya yönelik faaliyetler düzenlenmelidir (Williams vd., 2012: 42).

Dünya üzerinde sağlıklı beslenmenin şekillenmesini sağlayan en önemli faktörlerin başında, insanların yaşları ve cinsiyetleri belirgin rol oynamaktadır. Örneğin çocukluk, gençlik veya yaşlılıkta beslenme faaliyetleri değişiklik göstermektedir. Özellikle adölesan döneminde fiziksel büyüme ve gelişmenin belirgin şekilde hızlanması, beslenme alışkanlıklarının değişmesi, sigara kullanımı ve spor yapma gibi özel durumlar enerji ve besin öğeleri gereksinimlerini etkilemektedir. Bu dönemde gençlerin sağlıksız ürünleri tüketmesi obezite, kalp damar hastalıkları, anemi, vitamin ve mineral yetersizliği, büyüme ve gelişme gerilikleri gibi hastalıkları ortaya çıkarmaktadır. Yetişkinlik dönemi ise, özellikle üniversite öğrencilerini kapsadığı için bu dönemdeki bireylerin beslenme alışkanlıkları, aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken üniversite ile birlikte farklılaşmakta ve beslenme davranışları değişebilmektedir (Işkın, 2016: 24; Devran, 2014: 7). Yaşlıların beslenmesinde metabolizmanın yavaşlamasıyla birlikte organizmanın gereksinim duyduğu enerji miktarı azalmaktadır (Schwenk ve Schwenk, 2006: 124). Bireyin enerji ihtiyacı iyi karşılanmalı ve kilo kontrolü sağlanmalıdır. Şişmanlık hayatın diğer dönemlerinde olduğu gibi yaşlılık döneminde de sağlığı olumsuz yönde etkilemekte ve birçok hastalığa neden olmaktadır. Yaşlılık döneminde ortaya çıkan şeker, yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarından korunmak için kişinin sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Protein ihtiyacı karşılanmalı ve protein sağlayan besin kaynakları kullanılmalıdır. Bu dönemde mineral ve vitaminler de önem taşımaktadır. Doğru beslenmeyle ihtiyacın karşılanması gerekmektedir (FSM Tıp Merkezi, 2019).

Fiziksel özelliklerin etkisi ile cinsiyet faktöründe etkin rol oynadığı, sağlıklı beslenme konusunda kadınların ve erkeklerin farklı tercihlerde bulundukları görülmektedir. Kadınlar daha çok meyve, sebze, lifli ve sağlıklı besinleri tüketirken erkekler ise, daha çok yağlı ve şekerli olan enerji içeriği yüksek besinleri, işlenmiş et ve yumurtayı tüketmektedirler. Bu sebeple kadınların erkeklere oranla daha sağlıklı beslendikleri ve kilo kontrolüne daha fazla dikkat ettikleri bilinmektedir. Hatta kadınlar için hamilelik gibi özel durumların olması bile bazen kadınlar arasında beslenme konusundaki farklılıkları ortaya çıkarmaktadır. Bu dönemlerde beslenme düzeyleri gerektiği gibi gerçekleşmez ise, beslenme kaynaklı sağlık problemleri ortaya çıkabilmektedir (Işkın, 2016: 24; Öztürk 2010: 16-17).

Kısacası, besin öğelerinin bilinçsiz alınması, öğün atlamak, öğün aralarında yüksek yağlı karbonhidratlı yiyecekleri tüketmek, hızlı gıda tüketimi, yemek pişirmede kızartma yöntemini sık kullanmak, alkol tüketmek, düşük miktarda su ve posalı besin tüketmek gibi bilinçsizce yapılan beslenme davranışları sağlığı tehdit etmekte ve birçok hastalıkları da beraberinde getirmektedir (Yurttagül, 1995). Sağlıklı seçim yapılabilmesi için birey, sağlık ve hastalık durumuna, yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktiviteye ve fizyolojik durumuna dikkat etmelidir (Türkiye Beslenme Rehberi, 2016: 36-37). Ayrıca, sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek ve sağlıklı beslenebilmek için, satın alınan ve tüketilen gıdaların risklerine karşı bilinçli olunması gerekmektedir. Birey bir yiyeceği ve gıda ürününü satın alırken etiket okuma alışkanlığı edinmeli ve besinin faydalarını, doğal içeriğini, tadının iyi olup olmadığını bilmelidir (Chen, 2009: 168; Krisztian, 2009: 125). Son olarak besinlerin satın alındıktan sonra uygun koşullarda saklanması veya depolanması da hem sağlığın korunması hem de besin ögesi kayıplarının önlenmesi açısından önemlidir (Türkiye’ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, 2015: 73).

1.5. SAĞLIKLI BESLENME VE TÜKETİM İLİŞKİSİ

Sağlıklı beslenme kavramının anlam kazanmasında veya tartışılmasının temelinde tüketilen besinler yer almaktadır. Bir insanın beslenme şekli, sağlıklı ve düzgün bir beslenme alışkanlığına sahip olup olmadığını etkilemektedir. Eğer istenilen besinler, vücuda uygun zamanda, dengeli ve yeterli miktarda alınıp, tüketilirse beslenme ile ilgili birçok sorun ortadan kalkabilmektedir (Alauntye vd., 2015: 12). Günümüzde beslenme kaynaklı ortaya çıkan sağlık sorunları ve beslenme ile ilgili alışkanlıkların gün geçtikçe değişmesi, beslenmede değişiklikler yapılmasını göstermektedir (Choi ve Zhao, 2010: 247). Sağlıklı beslenmede önemli olan bireyin yaşı, cinsiyeti, hastalık durumu, fiziksel hareketi ve yeme alışkanlıkları bir arada değerlendirilmelidir (Kutluay Merdol, 2015: 54). Ayrıca bireyin yaşadığı kültürel özellikleri ve ekonomik durumu da sağlıklı beslenmeyi şekillendirmektedir (Bulduk, 2016: 2).

Sağlıklı beslenme tüketiminin ortaya çıkmasında bölgeler, mevsimler, sosyo-ekonomik düzey, kentsel-kırsal yerleşim şekli, eğitim durumu, bilgisizlik, beslenme konusunda dini inançlar etkili olmaktadır. Sağlıklı beslenme konusunda etkili olan ve

beslenme tüketimini etkileyen en önemli sosyo-kültürel faktörlerden bir tanesi kültürdür. Her toplumun kendine özgü yaşam biçimi, örf, adet, gelenek-görenekleri bulunmaktadır. İnsanların alışkanlıkları, benimsediği değer yargıları ve inançları kültürel yapı tarafından oluşmaktadır. Oluşan bu kültürel yapı insanların sağlıklı beslenme tüketimini önemli ölçüde etkilenmektedir (Güney, 2000: 259-260). Bu sebeple, bireylerin yeme içme davranışlarında aldığı kararlar ve tercihler kültürel faktörlere göre değişebilmektedir (Ivanovich, vd. 2008: 572). Bireylerin sosyo-ekonomik düzeyi de sağlıklı beslenme tüketimini etkilemektedir. Geliri düşük olan bireyler meyve, sebze ve günlük vitaminleri yeterince tüketememekte, yağlı ve şekerli besinleri daha fazla tüketmektedirler. Sosyo-ekonomik gücü iyi olan bireyler ise meyve, sebze, az yağlı yiyecekleri ve tahıl grubunda bulunan gıdaları daha fazla tüketmektedirler. Bu durum gelir dağılımında ortaya çıkan eşitsizliği ve sağlıklı beslenme konusunda oluşan sorunları da beraberinde getirmektedir. Son olarak eğitim düzeyi arttıkça, kişinin hayattan beklentileri ve sağlıklı beslenme konusundaki alışkanlıkları farklılık göstermektedir (Öztürk, 2010: 20-21; Challem 2011; Velardo, 2017: 183).

Sağlıklı beslenme tüketimini etkileyen başka faktörlerde bulunmaktadır. Reklamlar başta olmak üzere yiyecek ve içecek işletmelerinin yaptıkları tutundurma faaliyetleri ve küreselleşen dünyada yiyecek ve içecek açısından en güçlü konumda bulunan ayaküstü beslenme (*fast-food*) tüketimi bu faktörlere örnek olarak verilebilir. Bu faktörler beslenme tüketimine önemli ölçüde etki etmekte ve insanların sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pekcan, 1998: 52; Berkel, 2011: 10). Fast-foodun içerisinde bulunan kimyasallar her yaş grubunda olan insanların beslenme durumunu değiştirmektedir. İlerleyen süreçte ise, sağlık sorunları olan bireyler ortaya çıkarmaktadır. Bu tarz beslenen bireylerde yağ, tuz ve şeker olan bağımlılıklarından dolayı çeşitli hastalıklar ortaya çıkmaktadır (Ritzer, 2014: 204).

Beslenme ve sağlıklı yiyecekleri deneyimleme arzusu her geçen gün değişiklik göstermektedir. Bu nedenle beslenme hayatta kalma ve karnı doyurmanın işlevsel amacına hizmet etse de günümüzde tat alma, fiziksel ve psikolojik refah gibi etik ve çevresel kaygılar da dâhil olmak üzere beslenme tüketimini etkileyebilmektedir (Yarar ve Orth, 2018: 146). Son zamanlarda sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme, birçok birey tarafından tercih edilen yaşam tarzı haline gelmiştir.

İnsanlar sağlıklı bir yaşam sürmek için kendilerine daha fazla zaman ayırmaya, spor yapmaya ve sağlıklı ve doğal yiyecekler tüketmeye başlamışlardır. Bu nedenle, günümüz medyasında kişisel bakım, vücut ve zihin sağlığını koruma programları ve yeni beslenme eğilimleri gibi yayınlar bulunmaktadır. Bütün bu yaşanan gelişmeler, insanların beslenme tüketim şekillerini de değiştirmektedir. Beslenme şekillerinde meydana gelen yeni eğilimler kapsamında; fonksiyonel gıda, filizlendirme tekniği ile beslenme, vejetaryen ve glutensiz gıdalarla beslenme yer almaktadır. Örneğin; çölyak hastalığı olan bireyin tek etkili tedavi yöntemi, ömür boyu glutensiz diyet uygulamasıdır. Birey buğday, arpa, çavdar ve yulaf katkısı olan hiçbir ürünü tüketmemektedir. Bunun yanında, sağlıksız beslenme sonucu meydana gelen aşırı kiloların verilmesi için birey birçok diyet türüne başvurmaktadır (Bucak, 2017: 120; İşleroğlu vd., 2009: 30). Ayrıca, bireyin vejetaryen bir beslenme biçimini tercih etmesinde etik ve dini nedenler, hayvan haklarına duyarlılık, ekonomik ve ekolojik etkenler rol oynayabilmektedir. Bu sebeplerden, kilo almak istemeyen, sağlık sorunları olan, farklı tüketim tarzları olan ve sağlıklı bir yaşam devam ettirmek isteyen bireyler, farklı şekillerde beslenmekte ve farklı bir pazar oluşturabilmektedir (Schwenk ve Schwenk, 2006: 164).

İnsanların beslenme konusunda davranışlarının farklılık göstermesi ve sağlıklı beslenme konusunda yapılan faaliyetler, yiyecek sektöründe yer alan çok sayıdaki işletmelerin de pazara daha sağlıklı, taze, otantik ve kalorisi düşük olan yiyecekleri sunmasına neden olmuştur. Bugün ekmekten et ürünlerine, bisküvi çeşitlerinden içecek çeşitlerine kadar birçok gıda düşük kalorili ve sağlıklı üretilmektedir (Yılmaz ve Ünal 2006: 411-412). Sağlıklı yaşama ve sağlıklı beslenmeye önem veren birey, sağlıklı ve organik olan gıdayı satın almakta ve tüketmektedir. Bu yüzden tüketiciler daha az zararlı maddeler içeren, gıda zehirlenme riski taşımayan ve yerel üretilmiş gıdalara ilgi göstermeye başlamıştır (Chen, 2009: 165-166; Knudson, 2011: 2).

Tüketicilerin sağlıklı yaşam tarzları ve sağlıklı beslenme konusundaki davranışları (Responding, 2018: 1) aynı zamanda turizm endüstrisini de önemli ölçüde etkilemektedir. Bunun temel göstergelerinden biri tüm dünyada sağlık olayının turizmde sağlık turizmi ve faaliyetleri gibi önemli bir turizm olayına dönüşmesi ile sonuçlanmıştır. Gıda ile sağlık arasındaki ilişkinin varlığı tüketicilerin

daha sağlıklı yemek yeme tutumları benimsemelerini sağlamıştır. Bu tutumun turistlerin seyahatlerinde de devam etmesi sağlık turizmi ve faaliyetleri kapsamında sağlıklı beslenme konusunun önem kazanması sonucunu ortaya çıkarmaktadır (Mak vd., 2009: 189; Nergiz, 2017: 135).

1.6. TERMAL TURİZM AÇISINDAN SAĞLIKLI BESLENME

Termal turizm sağlık turizminin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. İnsanlar sağlıklı yaşamlarını devam ettirmek, hastalıklarını tedavi ettirmek, ruhsal ve bedensel yorgunluklarını gidermek amaçlarıyla termal turizme katılmaktadır. Termal turizme katılan kişiler sağlık ile ilgili konulara daha fazla önem vermektedir ve dolayısıyla sağlık, seyahat motivasyonu açısından önemli bir faktördür (Selvi, 2002: 95; Kim, Eves ve Scarles, 2009: 424; Chang, Kivela ve Mak, 2010: 990). Gerek sağlık turizmi kapsamında gerekse termal turizm amaçlı seyahat eden turistler, sağlıklarını korumak amacıyla bu tür turizm faaliyetlerini tercih etmekte ve sağlıklı yemek yeme isteğinde de bulunabilmektedirler (Özdemir vd., 2015: 419). Turistlerin sağlıklı beslenmeye karşı tutumları, seyahat ederken yiyecek seçimlerini büyük ölçüde etkilemektedir (Chang, 2017: 370). Yiyeceklerin niteliği, besin değeri, içeriği, kalitesi sağlık amacıyla gezen turistlerin motivasyonunda belirleyici olabilmektedir (Cömert vd., 2008: 122).

Termal turizm destinasyonlarında sağlık hizmetleri dışında sunulan yiyecek içecek hizmetleri turistlerin temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamasının yanında, sunulan sağlık hizmetlerine de önemli derecede katkı sağlamaktadır (Tubergen ve Linden 2002: 274; Lund 2009: 2). Tedavi amacıyla termal turizm destinasyonunu ziyaret eden turistlerin sağlıklı yemek yemeyi isteyebileceğinden, ilgili destinasyonlarda bu isteğe uygun hizmet sunan faaliyetlerin bulunması destinasyonların tekrar ziyaret edilmesi açısından önem taşımaktadır (Karamustafa ve Ülker, 2018: 1081). Sağlık turizminin önemli bir boyutunu oluşturan termal turizm faaliyetine katılan turistlerin çoğu yüksek gelir seviyesine sahiptir ve bu durum termal turizm faaliyetlerinin gerçekleştirildiği destinasyonları diğer destinasyonlardan avantajlı duruma getirmektedir (Mueller ve Kauffman, 2001: 6). Bu sebeple, destinasyonların termal turizm potansiyelini geliştirmek ve turistler tarafından tekrar ziyaret edilmesini sağlamak için farklı pazarlama faaliyetlerinin

gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Örneğin, sağlık amacıyla gelen tursitler aldığı sağlık hizmetlerinin yanında destekleyici hizmet olarak sunulan yiyecek ve içeceklerin sağlıklı, besleyici ve kaliteli olmasını isteyebilmektedir. Termal turizm faaliyetlerini yürüten destinasyonlarda sağlıklı besinlerin sunulabilmesi ve tanıtımının yapılabilmesi için ilgili turizm araçlarının rolüde oldukça önemlidir. Destinasyonlarda sağlık turizmi ve termal turizm kapsamında pazarlama faaliyeti gerçekleştiren seyahat acentaları ve tur operatörleri, turistleri termal turizm hizmeti sunan işletmelere yönlendirmeli ve bunun yanında bölgede bulunan sağlıklı, taze, yöresel ve diyet yemekleri sunan işletmeler açısından bilgilendirmelidirler. Bu çalışmaların yürütülmesi hem turistler açısından hem de destinasyonun tanıtımı açısından oldukça önemlidir (Karamustafa ve Ülker, 2018: 1081-1084).

Sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme hakkında bilinçli olan turistler, sunulan yiyeceklere karşı kaygılı olacağından destinasyonda bulunan termal turizm işletmelerinde yiyecek ve içecek hizmetinin başarılı bir şekilde sunulması gerekmektedir. Sunulan yiyecek ve içecekler temel kurallara uygun bir şekilde satın alınmalı, hazırlanmalı ve yiyeceklerin sunumuna dikkat edilmelidir (Cömert vd., 2008: 122). Termal turizm faaliyeti gösteren işletmeler, beslenme konusunda özel ihtiyaçlara sahip olan turistlerin, özelliklerini mutlaka dikkate almalıdırlar. Diyabet hastaları kalp hastaları ve gıda alerjisi olan turistlere özgü beslenme imkanlarının sağlanması gerekmektedir (Nergiz, 2017: 134). Termal turizm faaliyeti sunan konaklama işletmeleri veya yiyecek içecek işletmeleri, sağlık kaygısı ile gelen turistlerin ihtiyaçlarını en iyi şekilde karşılamalıdır. Turistler ile yakın iletişim halinde olan çalışanların eğitimleri sağlanmalı, sunulan yiyecek içeceklerin içerikleri, besin değerleri ve sağladığı faydalar hakkında çalışanların bilgi sahibi olması gerekmektedir. Yiyecek içecek hizmetinde hijyen ve temizlik kurallarına da dikkat etmelidir (Sandıkçı, 2008: 79; Karamustafa ve Ülker, 2018: 1091). Ayrıca menü kartlarında, yiyeceklerin içerdiği besin ve kalori değerleri yer almalı ve turistlere bu hizmetin sunulabilmesi için de bir diyet uzmanı bulundurulmalıdır. Hangi yemeğin ne zaman ve ne kadar alınması gerektiği konusunda ise, tesisteki diyetisyen ve sağlık çalışanlarıyla işbirliğine gidilmeli ve ona göre program hazırlanmalıdır (Mielniczak ve Sinaga, 2005: 92; Sandıkçı, 2008: 38). Termal turizm işletmelerinde bu hizmetlerin sağlanması misafir memnuniyetine katkı sağlayacak ve turistleri,

işletmeyi tekrar ziyaret etmesi konusunda isteklendirecektir. Bu kapsamda yiyeceklerini güvenli, kaliteli, hijyen ve sanitasyon sağlama anlayışına göre ilke edilen ve gıda güvenlik standartlarına göre sunan termal turizm işletmeleri bir yandan işletmeye gelen turistlerin sağlığını koruyacak diğer yandan ise rekabet ortamında ve işletme imajı bağlamında ön plana geçerek pazardaki konumunu sağlamış olacaktır (Cömert vd., 2008: 122).

Termal turizm faaliyetlerine katılan turistler konakladıkları otelde bazı sağlık sorunlarından dolayı birçok besin gruplarını tüketememekte belirli diyet, vejetaryen gibi yiyecekleri talep etmektedirler. Bu sebeple, termal turizm hizmeti veren işletmelerinin menülerinde turistlere uygun organik, diyet, vejetaryen, fonksiyonel gıda veya glutensiz gıda gibi besinlerin sunulması sağlanmalıdır (Goodrich ve Goodrich, 1987: 217; Medvene, 2010: 22; Karamustafa ve lker 2018: 1088). Termal otellere gelen bazı turistler sağlık sorunlarından ve yeme alışkanlıklarından dolayı vejetaryen olabilmektedirler. Et ve hayvan kaynaklı hiçbir ürünü tercih etmemektedirler. Bu nedenle, vejetaryen menülerin içinde herhangi bir hayvanın yaşamına son verilmesini gerektiren yiyecekler bulunmamalıdır (Ninemeier, 2005: 45; Bucak, 2017: 114). Ayrıca, bazı gıdalara karşı alerjisi olan turistlere karşı, önceden önlemler alınmalı ve bu konuda bilinçli hareket edilmelidir (Lee ve Sozen, 2016: 52). Sağlık nedeniyle termal otelleri tercih eden turistlerin yaş, cinsiyet, bilgi düzeyi ve yeme alışkanlıkları gibi özellikleri dikkate alınarak menülerin hazırlanması sağlanmalıdır (Kim, Eves ve Scarles, 2009: 428). Menüde besin değerlerine yer verilmesinin, turistlerin işletmede sağlıklı yemekler sunulduğuna dair inanca sahip olabilecekleri ve ücret ödeme konusunda istekli olabilecekleri bilinmektedir. Bu bağlamda, termal turizm amacıyla seyahat eden turistlere dondurulmuş veya fast-food tarzı yiyeceklerin yerine daha sağlıklı, besin değeri yüksek, taze ve organik olan yiyeceklerin sunulması gerekmektedir (Hwang ve Lorenzen, 2008: 271; Kozup vd., 2003: 20).

Sağlıklı yemek sunma adına bütün bu özellikleri barındırması açısından, yöresel yiyeceklerin de menülere dahil edilmesi termal otel işletmeleri için büyük avantaj sağlayabilir. Sağlığını korumak isteyen turistler, otelde konakladıkları süre boyunca yiyecek içecek tercihlerinde, daha sağlıklı ve doğal olan yöresel yiyecekleri tatmak isteyebilirler (Hasselbach ve Roosen, 2015: 304). Bu nedenle termal otel

işletmelerinde, diğer otel işletmelerinde sunulan hazır, dondurulmuş, fast-food tarzı yiyeceklerin yerine mevsiminde yapılan, katkı maddesi içermeyen, vitamin değeri yüksek olan, besleyici ve doğal malzemelerle hazırlanan yöresel yiyecek ve içecekler turistlere sunulabilir (Lund, 2009: 2).

2. YÖRESEL YİYECEK

Tez çalışmasının bu kısmında, öncelikle yöresel yiyeceklerin tanımı ve önemi ile ilgili alan yazın taranmakta ve irdelenmektedir. Ardından yöresel yiyeceklerin turistik ürün olarak ele alınması ve yöresel yiyecek motivasyonu irdelenmektedir. Son olarak da yöresel yiyecekler ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişki mevcut alanyazın göz önünde bulundurularak açıklanacaktır.

2.1. YÖRESEL YİYECEKLERİN TANIMI

Belli bir yöreye özgü olarak ifade edilen yöresel kelimesi yerel, mahalli ve lokal anlamlarına gelmektedir (TDK, 2018). Herhangi bir yere ait özel bir şeyden bahsedilirken kullanılan bu ifade, yiyecekler ile ilgili tanımlanmalarda da kullanılmaktadır (Şengül ve Türkay, 2017: 1). Literatüre bakıldığında yöresel yiyeceklerle ilgili bir tanımın yapılmasının oldukça zor olduğu ifade edilmektedir. Yöresellik kavramının net olarak anlam kazanamamasından dolayı yöresellikle iç içe olan yöresel yiyecek kavramının da tanımının yapılması güç olmakla birlikte (Duram ve Cawley, 2012: 16) birçok çalışmada kavram tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda yöresel yiyecekler, herhangi bir yörede gelenek haline gelen, bir bölgenin kültürel sembolü olarak kabul edilen ve yerel halk tarafından diğer yiyeceklerden üstün tutulan somut olmayan kültürel mirasın parçasını oluşturmaktadır (Du Rand vd., 2003: 208; Mil ve Denk, 2015: 2; Okumuş vd., 2007: 253).

Au ve Law, (2002: 828) yöresel yiyecekleri, bölgesel kültürün özelliklerini yansıtan, destinasyonun çekiciliğini arttıran ve turistleri yöresel kültüre yakınlaştıran ürünler olarak ifade etmektedir. Hatipoğlu vd., (2013: 6) ise yöresel yiyecekleri, bir yörede insanların uzun yıllar boyunca birlikte yaşamalarının bir sonucu olarak gelenek haline gelen, özel günlerde daha fazla tüketilen, genelde bir olay sonucunda kültüre yerleşen ve halk tarafından diğer yemeklerden üstün tutulan yiyecekler olarak ifade etmektedirler. Teodorou, (2015: 258) yöresel yiyecekleri coğrafi olarak yakın

bölgelerin ortak bileşenlerinden oluşan ve o coğrafyada yaşayan insanlar tarafından hazırlanan bir yemek kültürü olarak tanımlamaktadır. Yine aynı şekilde Frisvoll vd., (2016: 77) yöresel yiyecekleri, yerel bir bölgede geleneklere uygun şekilde yöre halkı tarafından hazırlanan yiyecekler olarak ifade etmektedirler. Son olarak Şengül, (2017: 228) yöresel yiyecekleri, toplumların kültürel öğelerini içerisinde barındıran, dini ya da milli etkilerle şekillenen, yöreye ait olan ürünlerden elde edilen, yöresel araç gereç ya da pişirme tarzları kullanılarak üretilen ve bölge halkının beslenme şekillerini ortaya koyan yiyecekler olarak tanımlamaktadır.

Yöresel yiyecekleri tanımlamaya yönelik, belirli bir uzaklık ya da coğrafi konumun göz önüne alınması gerektiği, yöredeki insanlar tarafından hazırlandığı ve insanların tabiat, yöresel ve doğal kaynaklara erişiminin sağlanması gerektiği ifade edilmektedir (Schwartz, 2008). Ayrıca bu tanımlamalardan yola çıkarak yöresel yiyeceklerin ortaya çıkmasında etkili olan bazı belirgin unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlar, bir bölgede yaşayan insanların kendine has dini ve milli etkilerini, gelenek ve göreneklerini, üretim biçimlerini, beslenme anlayışını, yeme-içme alışkanlıklarını, tarihsel birikimini, mevsimsel ve coğrafi özelliklerini yansıtan unsurlardan oluşmaktadır. Söz konusu bu yiyecekler özellikle düğün, bayram ve özel günlerde sofralarda daha çok tercih edilmektedir. Her bölgenin yöresel yiyeceği o bölgenin geçmişte yaşamış olduğu bir olayı ifade etmesinden dolayı diğer yiyeceklerden üstün tutulmaktadır (Büyükşalvarcı vd., 2016: 166; Şengül ve Türkay, 2015: 600-601).

Yörelere göre yeme-içme alışkanlıkları, yemek çeşitleri ve yiyecekleri pişirme ve saklama yöntemleri farklılık göstermektedir (Albayrak, 2013: 5052). Yiyeceklerin yapımında kullanılan araç gereçlerin niteliği, türü, sayısı, pişirilen ürünün kendisi, pişirilme şekli gibi bu yöntemler o yörelerin uygarlık düzeyleri ve yaşam biçimleri hakkında bilgiler vermektedir. Kısacası yöresel yiyecekler, birçok kültürel özelliği bünyesinde barındırmaktadır. Yöresel yiyeceklerin üretiminde, taşınmasında, saklanmasında ve tüketiminde oluşan farklı toplumsal ritüeller bir kültürün beslenme konusundaki önemini ortaya koymaktadır (Tezcan, 2000: 14; Çalışkan, 2013: 41). Kùltürler arasında var olan bu farklılık ve zenginlik, günümüz turist profiline ortaya çıkmasında etkili olmuştur (Çapar ve Yenipınar 2016: 107).

Destinasyon algısını geliştirmek için yöresel yiyecekleri kullanmanın önemi, eşsiz bir ziyaretçi deneyimi oluşturmakta ve turizm destinasyonlarını farklılaştırmaktadır (Haven-Tang ve Jones, 2005: 70). Destinasyonların sahip olduğu yöresel yiyecekler, turistlerin tatil kalitelerini artırmak için son derecede önemlidir (ağlı 2010: 1; Sims, 2009: 333; UNWTO, 2012: 6). Turistlerin seyahat ettikleri destinasyonlarda yöresel yiyecekleri tercih etmeleri, i ve dış turizm talebini canlandırmaktadır. Yöresel yiyecekleri tatmak için yapılan bu seyahatler ve etkinlikler destinasyonların kalkınmasına ve imajına önemli katkı sağlamaktadır (Gökdeniz vd., 2015: 9; Bucak ve Aracı 2013: 203). Bu bağlamda yöresel yiyecekler destinasyonun çekiciliğini artıran ve turistleri yerel kültüre yaklaştıran bir farklılaşma aracı olarak kullanılmaktadır (Türkay ve Genç, 2017: 222; Kim ve Eves, 2012: 1458). Nitekim bunu fırsat bilen yiyecek içecek hizmeti veren işletmelerin, yöresel yiyeceklerle olan turizm talebi artmaktadır. Ayrıca yöresel yiyeceklerle ilgili faaliyet gösteren işletmelerin sayısında artış olduğu da görülmektedir (Dilsiz, 2010: 1; Lee, 2014: 20; Kivela ve Crotts, 2006: 360). Ülkelerin turizm potansiyellerinin tanıtılmasında kendi mutfak kültürlerini kullanma isteği de gün geçtikçe önem kazanmaktadır (zkaya vd., 2013: 14).

Yöresel yiyecek ve içeceklerin turizmde kullanılması, gelenek görenek ve yöre halkının kültürünü korumayı sağlamaktadır. Aynı zamanda yerel halkı, sahip olduğu kültürel değerleri koruması konusunda bilinlendirmektedir. Bölgeye ait kültürel değerlerin anlaşılması ve farklı kültürlerin kaynaşması açısından önem taşımaktadır. Yöresel yiyecek ve içeceklerin önem kazanması turizmin tüm yıla yayılmasına, sürdürülebilirliğe ve yerel halkın ekonomik olanaklarının artmasına katkı sağlamaktadır (Lopez-Guzman ve Canizares-Sanchez, 2012: 242).

2.2. YÖRESEL YİYECEKLERİN ÖZELLİKLERİ

Dünyada hemen hemen her yörenin bazı özellikleri bulunmaktadır. Bu zellikler o yöreyi diğerlerinden ayırmakta ve farklı kılmaktadır. Bu özelliklerden biri de tartışmasız yöresel yiyeceklerle ilişkilidir (şavkay, 2000). Yöresel yiyecekler kültürel, coğrafi, ekolojik, ekonomik yapıya ve tarihsel sürece göre şekillenmektedir. Yemeğin hazırlanması, pişirilmesi, tüketilmesi, saklanması ve servis edilmesine ilişkin yöntemler, sunumunda kullanılan araç ve gereçler, mutfağın konumu,

mimarisi, yemek törenleri ve bu çerçevede geliştirilen inanç ve kültürel özellikler yöresel yiyecekleri oluşturmaktadır (Kesici, 2012: 34; Akgöl, 2012: 45; Özkaya ve Kızılkaya, 2009: 246). Çeşitliliği ve her damak tadına uygunluğu ile dikkat çeken yöresel yiyeceklerin kendine özgü bir takım özellikleri bulunmaktadır. Bu genel özellikler şu şekilde sıralanabilir (Kesici, 2012: 34; Gölge, 2016: 35; Güler, 2007: 21-22):

- Yöresel yiyecekler tarımsal ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır.
- Yöresel yiyecekler halkın yaşadığı coğrafi bölgelere göre değişiklik göstermektedir.
- Yöresel yiyecekler bulundukları yörenin toprak yapısına ve yörede yetişen bitkilerine göre şekillenmektedir.
- Yöresel yiyecekler insanların beslenme ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir.
- Yöresel yiyecekler tarihi gelişimi içerisinde sosyal yapıya göre değişiklik göstermektedir.
- Yöresel yiyecekler ülkelerin siyasi ve ticari etkileşimde bulundukları toplumların kültürlerine göre şekillenmektedir.
- Yöresel yiyecekler özel günler ve törenlere göre değişiklik göstermektedir.
- Yöresel yiyecekler gelenek ve göreneklerden etkilenmekte ve yöre halkının yaşam tarzına göre şekillenmektedir.
- Yöresel yiyecekler yöreye özgü damak zevkine göre yapılmaktadır.
- Yöresel yiyeceklerin bileşenlerinin bir kısmı veya tümü farklı bölgelerden tedarik edilse bile üretim süreci yöreye özgü ve yöresel bir kimliğe sahiptir.
- Yöresel yiyecekler çoğunlukla belirli bir kültürle özdeşleşmektedir. Ayrıca yöresel yiyecekler kültürel değerler ve ritüellerle (düğün-ölüm festival vb.) şekillenmektedir.
- Yöresel yiyeceklerin geleneksel pişirme yöntemleri mevcut olup kullanılan malzemeler, pişirme yöntemleri, gelenekleri ve kültürel yönleri bakımından farklılık gösterebilmektedir.
- Yöresel yiyeceklerin hazırlaması gelenek ve görenekler ile kullanılan malzemeler çoğunlukla coğrafi bir bölgeye özgüdür ve genellikle yararlandıkları bölgenin coğrafi adı ile anılmaktadırlar.

- Yöresel yiyecekler genellikle yöreye özgü baharatlarla tatlandırılmaktadır.
- Yöresel yiyecekler yıllarca nesilden nesile aktararak yörenin yeme içme kültürünü yaşatmaktadır.

Bu kapsamda yaşanan bölgenin iklimi ve elde edilen tarımsal ürünler o bölgenin mutfak kültürünü ve çeşitliliğini göstermektedir (Cömert, 2014: 64). Yöresel yiyeceklerin özellikleri hakkında üzerinde durulması gereken başka bir konu ise, yöresel yiyeceklerin, besleyici değerinin olmasıdır. Beslenme ve sağlık açısından sahip olduğu üstünlükler, yöresel yiyeceklerin, tek yönlü olmamasından kaynaklanmaktadır (Baysal, 2002: 14). Sonuç itibarıyla yöresel yiyecekler insanların yaşadığı coğrafyalarda yetiştirilen tarımsal ve hayvansal besinlerden ve dinin özelliklerinden etkilenen, kullanılan malzemeler ve pişirme yöntemleri açısından farklı farklı milletlerin mutfaklarına göre şekillenen ve önemli özellikleri içerisinde barındıran yiyeceklerden oluşmaktadır (Albayrak, 2013: 5054).

2.3. TURİSTİK ÜRÜN OLARAK YÖRESEL YİYECEKLER

Turistleri bir ülkeye, bölgeye ve yere ziyaret etmeye yönelten ana faktörler o yerin çekicilik özellikleridir. Bir bölgeyi diğer bölgelerden ayıran çekicilik özellikleri kültür ve tarihle ilgili değerleri, sanat ve spor faaliyetleri, eğlence olanakları ve mutfağı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda bir bölgenin çekicilikleri arasında yer alan yöresel mutfağı ve yiyecekleri de turistik ürün olarak turizm pazarlaması açısından kullanılmaktadır (Selwood, 2003: 179; Bahar ve Kozak, 2006: 40-41).

Yöresel yiyecekler turist tüketimlerinin önemli bir parçasını oluşturmakta ve yöresel kültürün tanınmasına yardımcı olmaktadır. Yöresel yiyeceklerin turistik bir ürün olarak tanınması, bu yiyecekleri vazgeçilmez bir deneyim haline getirmiştir (Kim, Eves ve Scarles, 2009: 424; Kivela ve Crofts, 2006: 355). Yöreye ait veya yöreyle özdeşleşmiş olan ürünlerin ve yöre halkının hazırlamasıyla oluşan yöresel yiyeceklerin, tadına bakmak ve bu yöresel yiyecekleri kendi kültürlerine taşıyabilmek önemli bir çekicilik unsurudur. Bu kapsamda destinasyonlardaki farklı geleneklerin ve yöresel lezzetlerin turistlere tanıtılması ve pazarlanması gerekmektedir (Şengül ve Türkay, 2017: 4).

Ziyaret edilen alana özgü ürünler içinde, yöresel yiyeceklerin ayrı bir yeri bulunmaktadır. Özellikle yöreye özgü gelenek görenek ve adetlerin içerisinde önemli bir yeri olduğu düşünülen yöre halkının kültürü ile yoğrulmuş günlük olarak pişirilen veya mevsimsel olarak yapılan yöresel yiyecekler (tarhana, salça, turşu gibi) bölgeyi ziyaret eden turistler üzerinde merak ve tatma duygusu uyandırmaktadır. Özgünlük arayışı içerisinde olan turistler organik gıdaları toplama, otantik yemek pişirme ve yöresel yiyecekleri tatma gibi gıdalar için talepte bulunabilmektedirler (Sims, 2009: 324; Güneş vd., 2008: 7; Uçar vd., 2010: 18-19). Yöresel yiyeceklerin turistik ürün olarak kullanılması destinasyonların gelecekte hatırlanmasına ve olumlu imaj yaratmasına katkı sağlamaktadır (Kim ve Eves, 2012: 1458). Kırsal Seyahat Endüstrisi Birliğinin yapmış olduğu araştırmaya göre; turistlerin yaklaşık olarak % 70'i gittikleri yerlerde, bölgesel veya yöresel yiyecekler, yemek tarifleri, kurutulmuş yöresel meyve-sebze, et ve süt ürünleri, şarap vb. ürünleri ikamet ettikleri yerlere götürerek, bunları aile ve arkadaşları ile paylaşma niyetinde oldukları belirlenmiştir. Bu yöresel ürünler turistin taşıyabileceği ve destinasyon bölgesini hatırlatacak bir şekilde hazırlanıp, paketlenerek turistlere sunulabilmektedir. Turistlerin satın aldığı bu yöresel yiyecekleri çevresindeki ailesi ve arkadaşlarına vermesi o insanların seyahat seçimini ve satın almalarını etkilemektedir. Bu amaçla seyahat eden turistler ülke, bölge ve yöre tanıtımına da oldukça katkı sağlamaktadırlar (Kesici, 2012: 36; Richard, 2002: 15).

Özellikle, yöresel yiyeceklerin turistik ürün olarak tercih edilmesinde ham maddelerini yöreden temin etmesi, tarımsal ve kültürel özellikleri, yemeğin pişirilme özellikleri, duyuşsal özellikleri, ürünlerin lezzetli olması, taze ve sağlıklı olduğu düşüncesi gibi unsurlar etkili olmaktadır (Cömert ve Özata, 2016: 1972; Yıldız, 2015: 25). Bu nedenle sağlıklı, taze, kaliteli ve otantizm gibi özelliklere sahip olan yöresel yiyecekler turistik ürün olarak önemli bir potansiyele sahiptir (Chaney ve Ryan, 2012: 309; Hall ve Sharples, 2003: 1). Ayrıca yöresel yiyecekler turistler tarafından sadece besin değeri için değil aynı zamanda sembolik ve estetik değeri için de tercih edilmektedir (Alonso ve Liu, 2011: 975). Başka bir ifadeyle turist, turizm ürünü olan yöresel yiyeceklere dokunmak, tatmak, bizzat yerinde katılarak deneyimlemek istemektedir. Yöresel yiyeceklerinin hazırlanması sürecinde turistlerin de katılması ürünlere değer katmakta, bölgesel kimlik ve yer duygusu ile turist

deneyimini zenginleştirmektedir (Renko vd., 2010: 322). Sonuç olarak yöresel yiyeceklerin etkili kullanılması, çeşitlendirilmesi ve bölgede unutulmaya yüz tutmuş bu ürünlerin turizm hareketine geri kazandırılabilmesi için bu amaçla hareket eden destinasyonların, yöresel yiyecek ürünlerini oluşturan nitelikleri ön plana çıkartması ve turistlerin hizmetine sunması yöresel yiyecek deneyiminin başarılı bir şekilde sonuçlanmasını sağlayacaktır (Şengül ve Türkay, 2017: 15).

2.4. YÖRESEL YİYECEK MOTİVASYONU

Yemek artık insanların fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayanın ötesine taşınmış, bir kültür ögesi konumuna gelmiştir. Yöresel yiyecekleri tercih eden turistler, sadece yiyeceklerin tadını çıkarmakla kalmamakta ayrıca bunun arkasında yatan anlamı da tüketmektedirler. İnsanları yöresel yiyeceklere yönelten en önemli güdülerin başında farklı kültürleri tanımak istemeleri, yeni lezzetleri tatma istekleri ve bu farklı deneyimi yaşama isteğinde bulunmalarıdır (Erkol ve Zengin, 2015: 600; Kozak, 2014: 60). Yöresel yiyecekler turistler için tatil deneyiminde birincil veya ikincil unsur olarak görülebilmektedir (Hall ve Sharples, 2003: 9). Yöresel yiyeceklerle ilgili turizm faaliyetlerine katılan turistlerin motivasyonu birçok unsura göre farklılık göstermektedir. Bu sebeple turistlerin istek ve ihtiyaçları farklılık göstermekte ve motivasyon bileşenleri de etkilenmektedir (Toksöz ve Aras, 2016: 184). Kültürel deneyim, heyecan verici bir deneyim, rutinden kaçış, sağlık endişesi, birliktelik, prestij ve duyulara hitap motivasyonları turistlerin yöresel yiyecekleri tercih etmesinde belirleyici olan faktörlerdir (Kim ve Eves, 2009: 425).

Turizm destinasyonlarında turistlerin karşılaştıkları bölgeye özgü yöresel yiyeceklerin yanında, bölgeye ait olan farklı gelenek ve görenekler kültürel deneyim yaşamak için önemli bir fırsat sunmaktadır (Şengül ve Türkay, 2018: 151). Yöresel yiyecekleri yerinde denemek, farklı kültürler ve yemekler hakkında bilgi sahibi olmak kültürel deneyim motivasyonu ile seyahat eden turistlerin ilgi alanına girmektedir (Lee ve Lee, 2001: 812). Yöresel yiyeceklerin yerinde denenmesi ve daha önceden tüketilmemesi ise, turistlere heyecan verici bir deneyim yaşatmakta ve turistleri motive etmektedir. Ayrıca yöresel yiyeceklerin tadının, kokusunun sunumunun ve görüntüsünün güzel olması turistlerin duyularına hitap etmekte ve tercihlerini etkileyebilmektedir (Kim ve Eves, 2012). Yörede bulunan yiyecek içecek

işletmelerinin şık ve pahalı olması, yöresel yiyeceklerin çeşitlilik göstermesi, servis kalitesi ve ambiyans gibi unsurlar statü ve prestij motivasyonuyla seyahat eden turistler için önemlidir (Bezirgan ve Koç, 2010: 920). Örneğın bir turistin kaliteli bir restoranda yemek yerken görölmesi, prestij elde etmesi ve statü kazanması açısından etkili olabilmektedir (Fields, 2002: 40). Bu etkilerin yanı sıra seyahate çıkacak bireylere yöresel yiyeceklerle ilgili bilgi vermek ve önerilerde bulunmak birçok kişi tarafından prestij elde etmede önemlidir (Kim, Eves ve Scarles, 2009: 427). Özellikle, turistlerin yiyecek konusundaki sağılık endişesi turist motivasyonunu önemli ölçüde etkilemektedir. Buna bağılı olarak da yöresel yiyeceklerin kaliteli ve taze olması tercih edilmesini artırmaktadır (Toksöz ve Aras, 2016: 184). Bu motivasyonların dışında yöresel yiyecek deneyimi sosyalleşmenin de önemli bir aracı olarak görölmektedir. Turistler yöresel yiyecekleri deneyimlerken yörede bulunan insanlarla sosyal ilişkiler kurmaktadır. Böylelikle günlük yaşamında fazla iletişim halinde olamayan bireyler tatil sürecinde yöresel yiyecek deneyimi ile birlikte aralarındaki bağıları da güçlendireceklerdir (Kılıç, 2017: 25). Sonuç olarak, yöresel yiyecek dürtüsü ile seyahat eden turistler, bu kavramlar çerçevesinde değerlendirmelerde bulunarak destinasyonları ziyaret etmektedirler (şengöl ve Türkay, 2017: 11).

2.5. YÖRESEL YİYECEK VE SAĞLIKLI BESLENME İLİşKİSİ

Teknoloji ve gelişmenin de etkisiyle özellikle kalkınmışlık ve refah düzeyi yüksek olan ölkelerde, hazır gıda tüketiminin artması, mevsimlik ürünlerin tanımlamasının ortadan kalkmaya başlaması ve her mevsimde, her ürüne kolay ulaşılabilme imkanı oldukça yaygınlaşmaktadır. Diğer taraftan, fiyat olarak uygun, ürün olarak çeşitli ve miktar olarak bol, işlenmiş gıdalar hızla artış göstermektedir. Ucuz, çeşitli ve miktar olarak fazla, işlenmiş gıdalar, ürettiğı pazarlama değeri ile tüketim cazibesini artırmaktadır. Nitekim yaşanan bu gelişmeler beslenen gıdaların niteliğinin değişimi ile birlikte, bireylerin sağılıklarını olumsuz yönde etkilemekte ve sağılık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır (Sırım, 2012: 121; Kanık, 2014: 16). Aşırı tuzlu, yağılı, şekerli ve sağılıksız hazır gıdalar başta obezite olmak üzere obezite ile birlikte gelişen akut veya kronik hastalıklara neden olmaktadır. Günümüzde yaşam tarzındaki fiziksel aktivite eksikliğının olması, vücut yağları ve kimyasallar yoluyla

dolaşım sistemi rahatsızlıklarına neden olmakta, ayrıca bu durum ilerleyen süreçlerde ölümle sonuçlanabilmektedir (Babaoğlu ve Hatun, 2002: 9). Kuşkusuz yoğun çalışma temposu ve günlük koşuşturma insanların yaşam şekillerini değiştirmekte ve zamanlarını kısıtlamaktadır. Bu durum karşısında uyku, beslenme, dinlenme gibi temel ihtiyaçlara insanlar yeterince zaman ayıramamaktadır. Yoğun yaşama ayak uydurmak için evlerimizin mutfağındaki araç-gereçler bile değişime uğramış ve hızlı yemek hazırlamaya uygun hale getirilmiştir. Bu hızlı ve küresel gelişim sağlıklı beslenme tüketimindeki alışkanlıkları da değiştirmiş, fast-food tarzı beslenmeyi mutfak kültürüne taşı mıştır. Beslenme tüketimindeki bu değişim sadece sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmamış, birçok toplumda binlerce yıllık birikime sahip olan mutfak kültürünün de kaybolmasına neden olmuştur (Sırım, 2012: 121; Aytimur 2015: 22).

Son yıllarda yaşanan olumsuz tüketim şartlarına ve beslenme ile ilgili sağlık sorunlarına rağmen günümüzde çevre ve sağlıklı beslenme konusunda bilinçli olan bireyler satın aldıkları ve tüketmek istedikleri gıdaların sağlıklı, taze, güvenilir ve sürdürülebilir olmasını tercih etmeye başlamışlardır. Bu etkiler doğrultusunda farklı arayışlar içinde olan bireylerin sağlıklı, taze, mevsimlik ve kaliteli olduğu düşünölen yöresel yiyeceklerle olan ilgisi de gün geçtikçe artmaktadır (Lang vd., 2014: 1809). İnsanların sağlıklı yaşam kaygısı ve sağlıklı beslenme bilinci yöresel yiyeceklerle olan talebi artırmakta ve yöresel yiyecekleri önemli hale getirmektedir. Tüketicilerin yaşam biçimlerinin değişmesine bağlı olarak yeni tatlar, yeni ürünler, güvenli gıda, daha az işlenmiş ve daha az katkı maddesi içeren gıda talep etmeleri de bu artışa neden olan unsurlar arasındadır. Tüm bunlar bir arada değerlendirildiğinde, yöresel yiyeceklerin bir kültür mirası olma ve kültürel zenginliği yansıtmaya gibi özellikleri de dikkate alındığında, bu ürünlerin önemi gün geçtikte artmaktadır (Taşdan vd., 2014: 910-911). Bu sebeple tüketiciler yöresel üretilmiş, mevsimsel, taze, daha az zararlı maddeler içeren ve gıda zehirlenmesi riski taşımayan yiyecekleri tercih etmeye başlamıştır (Chen, 2009: 165-166).

Yöresel yiyecekler üretim yeri ve koşullarının bilindiği gıdalarla birlikte besin değerlerini kaybetmeden uygun pişirme yöntemleri ile hazırlanarak, yavaş ve lezzetine varılarak tüketilmesi açasından hem yemek yemeyi bir zevke dönüştürmekte hem de sağlıklı beslenme açasından oluşabilecek riskleri ortadan

kaldırabilmektedir (Aytimur, 2015: 35-36). Ayrıca yöresel yiyecekler yüzyıllardan beri süre gelen temel işleme metotlarına dayanan, günümüzde işlenmiş gıdalara oranla doğal ve raf ömürleri uzun olmayan ürünlerdir. Bu sebeple yöresel yiyeceklerin içerisinde bulunan katkı maddelerinin daha az olması, tuz, sirke ve baharat gibi doğal koruyucular dışında yapay koruyucu içermemeleri ve raf ömürlerinin daha kısa ve sağlıklı olması işlenerek paketlenen ürünlerden farklı kılmaktadır (Kocatepe ve Tırıl, 2015: 56).

Sağlıklı yaşam sürmek ile sağlıklı beslenmek birbiriyle paralellik gösteren olgulardır. Sağlıklı beslenildiği ölçüde sağlıklı bir yaşam sürülebilmektedir (Dizdar, 2013: 113). Dolayısıyla sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam insanların bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlıklarını önemli derecede etkilemesi bakımından günümüzde son derece önemlidir. Hizmet sektörünün önemli bir ayağını oluşturan turizm sektöründe de sağlıklı beslenme kavramı önem kazanmaya başlamıştır. Özellikle sağlık turizmi destinasyonu olarak bilinen turistik bölgelerde turistlerin sağlıklı yiyecek ve içecek taleplerine karşılık vermek isteyen işletmeler, farklı yollar denemektedirler. Söz gelimi, termal turizm faaliyeti sunan konaklama işletmesine tedavi ve sağlık amacıyla gelen turistin sağlıklı beslemeyi de isteyebileceğinden bu isteğe uygun yiyecek ve içecek hizmetinin sunulması gerekmektedir. Bu kapsamda sağlıklı, taze, besleyici gibi birçok özelliği bulunan yöresel yiyeceklerin turizm faaliyetlerinde sunulması önemli olarak görülebilmektedir (Karamustafa ve Ülker, 2018: 1081). Ayrıca turizm işletmelerinin ve turistlerin son yıllarda sağlıklı beslenme açısından yöresel ürünlere önem vermesiyle destinasyonlar için yöresel yeme ve içme kültürü önemli bir özellik haline gelmeye başlamıştır (Özdemir vd., 2015: 419). Sonuç olarak yöresel yiyecekler birçok ülke veya bölge için gelişmekte olan bir turizm pazarını temsil etmekte ve sağlıklı, taze, eşsiz, lezzetli ve kaliteli gibi özelliklerinden dolayı turistik yerler ile ilgili işletmeler için benzersiz bir rekabet avantajı yaratması düşünülmektedir (Hong ve Tsai, 2012: 40).

İKİNCİ BÖLÜM

SAĞLIKLI BESLENME VE YÖRESEL YİYECEK KONULARINA YÖNELİK ÇALIŞMALAR, SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİH İLİŞKİSİ

1. SAĞLIKLI BESLENME KONUSU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Sağlıklı yaşamın önemli bir boyutunu oluşturan sağlıklı beslenme günümüzde üzerinde önemle durulan konuların başında gelmeye başlamıştır. Günümüzde beslenmenin bu kadar şekillenmesi ve yeni trendlerin ortaya çıkması sağlıklı beslenmeyi önemli kılmakta ve araştırılmaya değer bir konu haline getirmektedir. Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, sağlıklı beslenme ile ilgili çalışmaların daha çok bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarını, davranışlarını, algılarını ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını (Croll vd. 2001; Ergün, 2003; Ranilavic vd., 2009; Alpural, 2009; Tham, 2011; Eker, 2017; Hansen ve Thomsen, 2018) incelemeye yönelik oldukları görülmektedir.

Eker (2017) obez kadınların beslenme tutumlarını ve davranışlarını araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarında yüksek beden kitle indeksine sahip olan bireylerin öğünlerini atladıkları ortaya çıkmıştır. Çalışmaya katılan bireyler, sağlıklı beslenme konusundaki olumsuz tutumlarını değiştirememekte ve sağlıksız yiyecekleri çok fazla tüketmektedirler. Başka bir çalışma ise, Hansen ve Thomsen (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, tüketicilerin sağlıklı beslenme konusundaki algılarının diyet kalitesini etkilediği ortaya çıkmıştır.

Sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışları ele alan başka çalışmalarda ise, bireylerin bazı engellerle karşılaştığı ortaya çıkmıştır. Söz gelimi, Croll vd., (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarında, bireylerin genelinin sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgi birikimine sahip oldukları halde beslenme ile ilgili tavsiyeleri takip ederken bazı engellerle karşılaştıkları tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireyler zaman yetersizliği, satılan yiyeceklerin sağlıklı olmaması gibi faktörleri sağlıklı beslenmenin önündeki engeller olarak görmektedirler. Ergün (2003), Alpural (2009) ve Ranilavic vd., (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, bireyler sağlıklı beslenme konusunda bilgi birikimine sahip oldukları halde uygulama konusunda sıkıntı yaşamaktadırlar. Bu çalışmalarda bireylerin karşılaştıkları engeller zaman yetersizliği, yoğun yaşam tarzı, bazı yemeklerin kokusunun ve dış görünüşünün beğenilmemesi şeklinde vurgulanmaktadır. Tham (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, bireylerden sağlıklı bir diyet tanımlaması yapılabilmesi için, yiyeceklerin listelenmesi istenmiştir. Çalışma sonuçları bireylerin sağlıklı bir diyetin farkında olduğunu ortaya koymuştur. Ancak çalışmada sağlıklı beslenmenin bireyler için kolay olmadığı ve sağlıklı yiyeceklere ulaşmanın zor olduğu vurgulanmaktadır.

İlgili alanyazın taramasında bireylerin sağlıklı beslenme tutum ve davranışlarını demografik değişkenler (Bogue, vd., 2005; Çetin, 2007; Hearty vd., 2008; Ulaş, 2008; Deshpande vd., 2009; Kandıralı, 2014; Arıca vd., 2016) açısından ele alan çalışmalarla da karşılaşılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlar daha çok cinsiyet değişkenine göre ele alınmıştır. Örneğin, Bogue vd., (2005) İrlandalı tüketiciler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada kadın bireylerin sağlıklı yiyeceklere karşı erkeklere oranla daha fazla bilgi birikimine sahip olduklarını ve kadınların sağlıklı yiyecek tüketimine karşı farklı tutum sergilediklerini ortaya koymuşlardır. Çetin (2007) tarafından yetişkin tüketicilere yönelik gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre erkekler kadınlara kıyasla sağlıklı beslenme konusunda daha özensiz davranmakta ve olumsuz tutum sergilemektedirler. Ulaş (2008) tarafından askeri hastanede görev yapan çalışanlara yönelik gerçekleştirilen çalışmada, sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu tutum sergileyen kadınların oranı, erkeklerin oranından fazla çıkmıştır. Ayrıca eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin sağlıklı beslenme konusundaki bilgi

düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Hearty vd., (2008) tarafından yürütülen çalışmada, yetişkinlerin yaşam tarzlarının ve sosyo-demografik özelliklerinin sağlıklı beslenme tutumları ile ilişkisi incelenmiştir. Oldukça büyük örneklem kitlesi (1256 kişi) üzerinden yürütülen çalışma kapsamında, demografik değişkenlerin sağlıklı beslenme tutumu üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır. Buna göre gelir düzeyi düşük olan, yaşı genç olan ve eğitim seviyesi düşük olan kişilerin sağlıklı beslenme tutumları olumsuzdur. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre erkekler kadınlara kıyasla sağlıklı beslenmeye karşı olumsuz tutum sergilemektedir. Başka bir çalışma ise Deshpande vd., (2009) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarında ise, erkek öğrencilerin sağlıklı beslenme konusundaki niyetleri, kız öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır.

Demografik değişkenler açısından ele alınan farklı bir çalışma ise Kandıralı (2014) tarafından gerçekleştirilen fonksiyonel besinlere yönelik çalışmadır. Çalışma sonuçlarına göre, fonksiyonel besinleri sağlık açısından faydalı bulan ve zinde kalmak için kullanan kadınların oranı erkeklere kıyasla yüksek çıkmıştır. Aynı çalışmanın sonuçlarında, fonksiyonel besinleri kullanma durumu eğitim ve gelir seviyesine göre de değişiklik göstermektedir. Benzer şekilde sağlıklı beslenme tutumunu, demografik değişkenlere göre inceleyen Arıca vd., (2016) çalışmanın sonuçlarında, sağlıklı beslenme ve gıda satın alımında kadın tüketicilerin erkeklere oranla daha fazla bilinçli olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca eğitim düzeyi yüksek olan tüketicilerin gıda satın alımında daha hassas davrandıkları çalışma sonuçlarında görülmektedir.

Bireylerin ahlaki değerleri ve inançları doğrultusunda sağlıklı beslenme tutumlarını ve davranışlarını ele alan çalışmalarda bulunmaktadır. Söz gelimi, bireylerin inançları doğrultusunda sağlıklı beslenme tutumlarını ve yeme tarzlarındaki farklılıkları anlamak için Vizireanu ve Hruschka (2018) ABD'li katılımcılara yönelik bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda, inançları doğrultusunda hareket eden bireylerin, yeme davranışlarında farklılıklar görülmüştür. Benzer şekilde, Singh (2019) tarafından gençlere yönelik gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarında, gençlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları, ahlaki değerler açısından farklılık göstermektedir. Gençler sosyo-ekonomik açıdan sağlıklı beslenmeyi maddi ayrıcalık ve ahlaki üstünlükle bağdaştırmaktadırlar. Ayrıca çalışmada ortaya çıkan

başka bir sonuç ise, ekonomik durumu iyi olan ailelerin çocukları, ekonomik durumu iyi olmayan ailelerin çocuklarından daha sağlıklı bir şekilde beslenmektedir.

İlgili alanyazında sağlıklı beslenme takıntısını ele alan çalışmalarında (Sanchez, 2013; Altıntop, 2016; Tek ve Ermumcu, 2016; Duran, 2016; Arslantaş vd. 2017) olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda, sağlıklı beslenmeye önem veren ve kilo endişesi olan kadınlar ve öğrencilerde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) eğiliminin fazla olduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenme konusunda takıntısı olan bireyler, diğer bireylere göre tükettikleri besinler konusunda daha fazla endişelidirler. Ayrıca bireylerin, sağlıksız besinleri tükettiklerinde suçluluk duydukları, sağlıklı besin satın almak için daha fazla para ödemeye istekli oldukları ve sağlıklı beslenmenin dış görünüşlerini etkileyebileceği düşüncesi çalışmaların sonuçlarında görülmektedir. Örneğin; Sanchez (2013) tarafından yürütülen çalışmanın sonucuna göre, kadınların yaşlanma ile ilgili endişeleri, annenin sağlıklı olması, yemek yemenin kilo üzerindeki etkisi sağlıklı beslenme takıntısına neden olan en önemli faktörlerdir. Benzer bir çalışma ise, Tek ve Ermumcu (2016) tarafından sağlık çalışanlarına yönelik yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları, kadın sağlık çalışanlarının, sağlıklı beslenme konusunda ortoreksiya nervoza eğilimi olduğunu göstermiştir.

Sağlıklı beslenme takıntısının öğrenciler bağlamında ele alındığı çalışmalar da vardır. Bu doğrultuda Altıntop (2016) tarafından yürütülen çalışmada, adolesan dönemdeki kız öğrencilerde sıklıkla görülen ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtileri araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarında yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ile sağlıklı beslenme takıntısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Ancak ürün satın alırken etiket bilgisini inceleyen ve vücut ağırlıklarını sıklıkla ölçen adölsen dönemdeki öğrencilerin sağlıklı beslenme takıntısı yüksek çıkmıştır. Benzer bir şekilde, Duran (2016) öğrencilerin ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerini araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kilo konusunda endişe duyan öğrencilerin, endişeli olmayan öğrencilere göre, sağlıklı beslenme takıntısı yüksek çıkmıştır. Ayrıca yeme davranışlarında ortaya çıkan değişiklikler öğrencilerin, beslenme takıntısını arttırmaktadır. Başka bir çalışma ise, Arslantaş vd., (2017) tarafından hemşirelik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerine yönelik yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, öğrencilerin geneli,

sağlıklı beslenme takıntısı açısından riskli görülmektedir. Özellikle aldığı kaloriye dikkat eden ve şişmanlama korkusu olan öğrencilerde, yeme bozukluğu ve sağlıklı beslenme takıntısı ortaya çıkmıştır.

Sağlıklı beslenme konusunda olumsuz davranışların engellenmesinde eğitimin rolü büyüktür. Sağlıklı beslenme ile ilgili eğitimleri odak noktasına alan araştırmalarda verilen eğitimlerin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Dalan (2010) tarafından yürütülen çalışmada sağlıklı beslenme ve obezite konusunda eğitim alan öğrenciler ile eğitim almayan öğrencilerin karşılaştırmalı olarak ilişkisi ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarında ise, eğitim alan öğrencilerin sağlıklı beslenme ve obezite konusunda daha fazla bilince sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Söz gelimi Hossain vd., (2015) Avustralya’da kırsal ve bölgesel topluluklarda yaşayan ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olankatılımcılara yönelik bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylere, sağlıklı yaşam konusunda eğitimler verilerek, eğitimin sağlıklı beslenme davranışına olan etkileri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarında, sağlıklı beslenme ile ilgili eğitim programına katılan bireyler, ev yapımı yemeklerin, paket servisi olan yemeklerden daha sağlıklı olabileceği konusunda fikir birliğine varmışlardır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğu, sağlıklı yemekleri seçme, kahvaltının önemi, evde sağlıklı yemekler pişirme ve çocuklar için sağlıklı yemekler hazırlama konusunda bilgi sahibi olmuşlardır. Konu ile ilgili bir diğer çalışma Sarıkahya (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarında, verilen eğitimin beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteyi olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Yeşilyurt (2017) yaşam temelli öğrenme modeli kapsamında öğrencilerin sağlıklı beslenme farkındalıklarını ele almıştır. Çalışma sonuçlarına göre, yaşam temelli öğrenme modeliyle geliştirilen uygulamalar, öğrencilere beslenme farkındalığı kazandırmıştır. Ayrıca Çetin (2018) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarında, ailelere verilen beslenme eğitimi çocukların iştahsızlığını düzeltmede yarar sağlamıştır.

Sağlıklı beslenme ile ilgili, farklı konuları ele alan çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin, Mkhabela (2013) tarafından yapılan çalışmada, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için kullanılabilecek gıda fiyatlandırma strateji listesi hazırlanmaya çalışılmıştır. Çalışmaya gıda endüstrisinde faaliyet gösteren deneyimli

kişiler katılmış ve fiyatlandırma stratejileri tasarlanmıştır. Çalışma sonuçlarında ise, uzmanlar arasında makul bir fikir birliğine varılmış ve çeşitli fiyatlandırma strateji listesi hazırlanmıştır. Aynı çalışmanın sonuçlarında, uzmanlar tarafından sağlıklı besinler için düşük fiyat listeleri oluşturulmuş ve sağlıklı besinler için daha sık indirimlerin yapılması gerektiği konusunda fikir yürütülmüştür. Kervancı (2013) sağlıklı beslenme konusunda medyanın etkisini ele almıştır. Çalışma sonuçlarına göre, katılımcıların çoğu sağlıklı beslenmeye önem vermekte ayrıca yazılı ve görsel basındaki reklamlardan etkilenmemektedirler. Çalışmaya katılan katılımcılar, ticari reklamları sağlık açısından güvenilir bulmamakta ayrıca bu reklamların sağlıksız beslenmeyi özendirdiğini ifade etmektedirler. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre, katılımcılar sağlıksız yiyeceklerin reklamlardan engellenmesi gerektiğini ifade etmişlerdir.

Alan yazında çeşitli grupların (hemşireler, öğretmenler, doktorlar) sağlıklı beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmalar mevcut olmasına karşın, turizm sektöründe turistlere yönelik doğrudan sağlıklı beslenmeyi ele alan çalışmaların (Chang, 2017) az sayıda olması dikkat çekmektedir. Turizm sektöründe daha çok sağlıklı besinlere yönelik çalışmaların motivasyon faktörü (Sparks, Bowen ve Klag, 2003; Barta, 2008; Kim, Eves ve Scarles, 2009; Chang, Kivela ve Mak, 2010) ve restoran tercihleri (Yüksel ve Yüksel, 2002; Namkung ve Jang, 2007; Kim, Raab ve Bergman, 2010; Ha ve Jang 2010; Choi ve Zhao, 2010; Kim ve Magnini 2016; Çakıcı ve Yıldız, 2017; Çakıcı ve Yıldız, 2018; Çetinkaya, 2019; Şeker ve Keleş 2019) kapsamında incelendiği görülmektedir.

Turistlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarına odaklanan Chang (2017) çalışmasında, turistlerin sağlıklı beslenmeye karşı tutumlarını ve seyahat ederken yeme davranışlarını araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, sağlıklı beslenmeye dikkat eden turistler besin içeriklerine, besinlerin miktarına ve dengeli beslenmeye önem vermektedirler. Turistlerin seyahat ederken yeme davranışlarını etkileyen faktörlerin yenilik faktörü, riskten kaçınma, sağlık kararlılığı ve aşinalık faktöründen oluştuğu görülmektedir. Dengeli beslenme ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığı konusunda güçlü bir tutuma sahip olan turistlerin bu faktörlerle motive oldukları ve seyahat ettikleri çalışma sonuçlarında ortaya çıkmıştır.

Birçok çalışmada sağlıklı beslenme restoran tercihini etkileyen faktörlerden birisi olarak kendini göstermektedir. Myung vd., (2008) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarında, tüketicilerin ziyaret ettikleri restoranların menülerinde sağlıklı ve taze yiyecekleri tercih etme konusunda istekli oldukları görülmüştür. Feinstein vd., (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda ise, tüketicilerin restoran seçerken, fiyat ve sağlıklı yiyecekler önem verdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışma sonuçlarında, kadınların sağlıklı yiyecekleri daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Choi ve Zhao (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, bireylerin restoran seçiminde fiyat, gelir düzeyi, fiziksel çevre gibi faktörleri göz önünde bulundurdıkları, bunların yanında, sağlık ve kilo endişesi gibi faktörleri de dikkate aldıkları çalışma sonuçlarında ortaya çıkmıştır. Benzer şekilde Ha ve Jang (2010) tarafından yürütülen çalışmada, Kore restoranlarında sağlıklı menü seçeneklerinin bulunması, tüketici memnuniyetini olumlu yönde etkilemiştir. Çakıcı ve Yıldız (2017) tarafından yapılan çalışmada ise, restorana gelen müşterilerin sağlık bilinci ile sağlıklı yiyecekleri yeme davranışı ele alınmıştır. Çalışmada pozitif ve negatif sağlık bilinci şeklinde iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmış ve sağlıklı yeme davranışı tek boyutlu bir yapı olarak incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında ise, pozitif sağlık bilincinin, negatif sağlık bilincine göre sağlıklı yeme davranışını daha fazla etkilediği görülmüştür. Ayrıca Çakıcı ve Yıldız (2018) tarafından yürütülen başka bir çalışmada ise, restoran tercihini etkileyen faktörlerin belirlenmesi sonucunda, sağlıklı ve taze yiyeceklerin sunulması ve yemeklerin besin değerleri, restoranların belirlenmesinde en etkili faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Konu ile ilgili benzer bir çalışmada Çetinkaya (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarında restoran seçimini, sağlıklı beslenme davranışı ve sosyo-demografik özellikler etkilemektedir. Tüketiciler restoran seçerken sağlık, fiyat, gelir düzeyi, kilo gibi faktörleri göz önünde bulundurmaktadırlar. Yapılan çalışmada, restoranlara gelen tüketicilerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçli oldukları ve restoran seçiminde sağlıklı yiyecekleri tercih ettikleri görülmektedir. Ancak çalışma sonuçlarında bireyler restoranları tercih ederken sağlıklı menü öğelerini ve sağlıklı yiyecekleri dikkate alsalar da tercih ettikleri restoranlar daha çok fast-food ve kafeterya tarzı restoranlardan oluşmaktadır. Yöresel, lüks ve alakart restoranları ise daha az tercih etmektedirler. Şeker ve Keleş (2019) konaklama işletmelerinde ve restoranlarda

çocuklara sunulan menü ve yiyeceklerin besin öğeleri ve sağlık açısından risklerini kavramsal olarak ele almışlardır. Çalışma sonuçlarına göre, konaklama işletmelerinde çocuklara hitap eden özel restoran ve büfelerde sunulan yiyeceklerin, sağlık açısından uygun olmadığı genellikle fast food besinlerin ağırlıkta olduğu ortaya çıkmıştır.

Turizm sektörü özelinde farklı boyutlarıyla ele alınan sağlıklı beslenme konusuna slow food ile ilgili çalışmalarda da değinilmiştir. Bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını Slow Food Hareketi kapsamında inceleyen Çakıcı vd., (2013) yaptıkları çalışmanın sonucunda, slow food hareketinin yerel halkın sağlığına ve yaşamına olumlu yönde katkı sağladığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Aytimur (2015) sakin şehir unvanına sahip olan Halfeti ve Seferihisar'da Slow Food Hareketi'nin beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı beslenmeye etkisini yerel halk üzerinde incelemiştir. Yerel halka yönelik yapılan çalışmanın sonucuna göre, sağlıklı beslenme davranışını belirleyen üç önemli faktör ortaya çıkmıştır. Bu faktörler; kültürel değerler, alışkanlıklar ve gelir düzeyi şeklindedir.

2. YÖRESEL YİYECEK KONUSU İLE İLGİLİ ÇALIŞMALAR

Konu ile ilgili alanyazın incelendiğinde, gastronomi alanında yapılan bilimsel çalışmaların artmasıyla birlikte, yöresel yiyeceklerle ilgili çalışmalarda da artış olduğu görülmektedir. Yöresel yiyecekler öncelikle pazarlama disiplini çerçevesinde ele alınmış ve destinasyonun pazarlanmasında destekleyici bir unsur olarak kullanımı konusu ağırlık kazanmıştır (Haven-Tang ve Jones, 2006; Everett ve Aitchison, 2008; Amira, 2009; Balazs ve Beredek, 2015; Akpulat, 2016; Şengül ve Genç, 2016; Çulha ve Dağkiran, 2016; Akdemir, 2018; Yavuz, 2018).

Yöresel yiyeceklerin pazarlama faaliyetlerinde, destekleyici ürün olarak kullanılmasını ele alan Haven-Tang ve Jones (2006) Monmouthshire'de bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre bölgeyi ziyaret için temel motivasyon nedenlerinden biri de yöresel yiyecek ve içeceklerdir ve yöresel ürünlerin sunumu aynı zamanda bölgesel ekonomiye katkı sağlamaktadır. Everett ve Aitchison (2008) ve Amira (2009) tarafından gerçekleştirilen iki ayrı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, yöresel yiyecekler; destinasyon kimliğinin güçlendirilmesinde, pazarlama faaliyetlerinde, kültürel değerlerin önem

kazanmasında ve ekonomiyi hareketlendirmede önemli bir potansiyel unsurdur. Bu çalışmalarda yöresel yiyeceklerin, çevresel ve sosyal yönden sürdürülebilirliğin sağlanmasında ve turist harcamalarını arttırmada önemli bir araç olduğu vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Akpulat (2016) tarafından Ödemiş'te yapılan çalışmanın sonuçlarına göre, yöresel yiyecekler bölgenin kırsal turizmini geliştirmede ve yöre mutfağının kültürel bir değer olarak pazarlanmasında önemli bir etken olmaktadır. Yöresel yiyeceklerin pazarlama faaliyetlerinde kullanılması için alternatif turizm olanaklarından da yararlanılmaktadır. Bir yörenin vejetaryen yemekleri ön plana çıkarılarak yörenin farklı bir özelliği ile pazarlanmasına ve turizminin gelişmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Söz gelimi bu konu ile ilgili Yavuz (2018) yaptığı çalışmasında Ordu ilinin mutfak kültürünü özellikle de vejetaryen mutfak kültürünü incelemiştir. Çalışmada, Ordu mutfağında bulunan vejetaryen yemeklerin, ön plana çıkartılarak yörenin farklı bir özelliği ile pazarlanması düşünülmektedir.

Everett ve Aitchison (2008) tarafından İngiltere'nin Cornwall şehrinde yapılan çalışmada, katılımcıların yöresel yiyeceklere diğer yiyeceklerden daha fazla ödeme konusunda istekli oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Şengül ve Genç (2016) festival turizmi kapsamında yöresel mutfak kültürünün destekleyici ürün olarak kullanılması ile ilgili yaptıkları çalışmada yöresel yiyecek içecek talebinin birçok turistik ürünün pazarlamasında destekleyici ürün olarak kullanılabileceğini vurgulamışlardır.

Yöresel yiyecek sunumunun bölgenin tanıtılmasına katkı sağladığını vurgulayan çalışmalarda (Balazs ve Benedek, 2015; Şengül ve Genç, 2016; Çulha ve Dağkiran, 2016; Akdemir, 2018) aynı zamanda yöresel yiyecekleri satın almanın ve servis etmenin müşteri memnuniyetini, müşteri bağlılığını ve müşteri devamlılığını önemli ölçüde etkilediği tespit edilmiştir.

Seyahat edilen destinasyonlarda turistik ürün olarak kullanılan yöresel yiyeceklere her geçen gün ilgi artmaktadır. Turistler yöresel yiyecek deneyimi yaşamayı, yöresel yiyecekleri yerinde denemeyi ve yöresel yiyeceklerle ilgili etkinliklere katılmayı istemektedirler (Steinmetz, 2010: 4). Turistlerin yöresel yiyeceklere karşı deneyimlerini inceleyen Kivela ve Crotts (2006) tarafından

gerçekleştirilen çalışma sonuçlarında, turistlerin geneli yöresel yiyeceklerden memnun olduklarını ve bu deneyimi yeniden yaşamak istediklerini ifade etmektedirler. Kınalı (2014) tarafından Erzurum mutfağına yönelik gerçekleştirilen çalışma sonuçlarında turistlerin çoğu, yöre mutfağını beğendiklerini ve tekrar ziyaret etmek istediklerini ifade etmişlerdir. Konu ile ilgili başka bir çalışma ise Alderighi vd., (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarında turistler yöresel yiyecekleri deneyimlemekten memnun olduklarını ve tekrar deneyimlemek istediklerini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Ölmez (2017) çalışmasında turistlerin yöresel yiyecek deneyimlerinin davranışsal niyetlerine olan etkisini ele almıştır. Çalışmanın sonucuna göre yöresel yiyecek deneyimi davranışsal niyetleri olumlu yönde etkilemiştir. Yöresel yiyecek deneyimini etkileyen faktörleri ele alan çalışmalarda ise (Chang vd., 2011; Son ve Xu 2013) yenilik arayışı, duygusal zevk arayışı, turizm deneyimi, otantizm, prestij ve kültürel değerler yöresel yiyecek deneyimini önemli ölçüde etkilemektedir.

Alanyazın incelendiğinde yöresel yiyeceklerle ilgili turist tercihlerini ele alan çalışmaların da olduğu görülmektedir (Proust, Angelakis ve Drakas, 2009; Ling vd. 2010; Philips, Asperin ve Wolfe, 2013; Aprile, Caputo ve Nayga 2016; Cömert ve Özata, 2016; Aksu vd., 2017; Seo, Yun ve Kim, 2017). Yapılan çalışmaların bulgularından yola çıkarak, turistler yöresel ürünlerle hazırlanmış yiyeceklerle ilgi göstermekte ve otantiklik arayışında olduklarından dolayı bu yiyecekleri talep etmektedirler (Farrel ve Russell, 2011: 103). Konu ile ilgili Proust, Angelakis ve Drakos (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, turistlerin Girit mutfağında bulunan yiyecekleri ve ürünleri tüketmek istedikleri ortaya çıkmıştır. Bölgeyi ziyaret eden turistlerin geneli, yöreye özgü olan peyniri, zeytinyağını, sebzeleri, portakal suyunu ve balı tercih etmektedirler. Ayrıca Akdeniz diyeti ile ilgili bilgi sahibi olan turistlerin yöresel yiyecekleri tüketmeye daha fazla istekli oldukları çalışma sonuçlarında görülmektedir. Konu ile ilgili başka bir çalışmada ise, Ling vd., (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, turistlerin Malezya yiyeceklerine karşı memnuniyetleri ve davranışsal niyetleri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında, bölgeyi ziyaret eden turistler, yöresel yemek sunan yerleri ve restoranları tercih etmektedirler. Turistler yemeklerin lezzetli olması, fiyat açısından uygun olması, çeşitli yemeklerin bulunması gibi sebeplerden dolayı yöreyi tercih

etmektedirler. Phillips vd., (2013) Amerikalı turistlere yönelik gerçekleştirdikleri çalışmanın sonucunda, Kore ve Hansik yiyeceği hakkında fazla bilgiye sahip olmadıklarını ortaya koymuşlardır. Bu sebeple çalışmaya katılan turistlerin bilgi sahibi olmadıkları yiyeceklere karşı olumsuz tutum sergiledikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca turistlerin yiyeceğe karşı sergilediği tutum, destinasyonu tekrar ziyaret etmelerinde ve yiyecek tercihlerinde belirleyici bir unsur olmuştur.

Benzer şekilde Aprile vd., (2016) tarafından yürütülen çalışmada, tüketicilerin yöresel ürünlere yönelik tercihleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre yöresel ürünlere yönelik tüketici davranışında beş husus dikkate alınmıştır. Bunlar; yiyecek tüketim stilleri, yöresel yemeklerin algılanması, satın alma amaçları, algılanan yöresel gıda kalitesi ve sosyodemografik özelliklerden oluşmaktadır. Tüketicilerin sosyal ve kültürel motivasyonları, yöresel gıdalara karşı olumlu tutum sergilediğini göstermektedir. Ayrıca tüketiciler, yöresel gıda ürünlerini kaliteli ve doğal olduğu için tercih etmektedirler. Cömert ve Özata (2016) tarafından yürütülen çalışma sonuçlarına göre, yöresel yiyeceklerin lezzetli olması, sağlıklı olması, tazeliği ve güvenilir olması ve hammaddenin yöreden temin edilmesi turistlerin yöresel yiyecekleri tercih etmesinde etkili olan faktörler arasında bulunmaktadır. Başka bir çalışma ise, Aksu vd., (2017) tarafından Bozcaada'yı ziyaret eden turistlere yönelik gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarında, yöreyi ziyaret eden turistler yöresel yiyecekleri doğal ve lezzetli bulmaktadırlar. Ayrıca turistlerin Bozcaada'yı ziyaret etme nedenleri ile demografik özellikleri arasında farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer çalışma ise Seo, Yun ve Kim (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, yemek imajı, yöresel yiyecek tercihinin ve tüketimini olumlu yönde etkilemiştir. Kalite, çekicilik, sağlık, güvenlik ve yemek pişirme yöntemleri gibi faktörler bilişsel ve duygusal imajı etkilemiştir.

Turistlerin yöresel yiyeceklere karşı gösterdikleri tutum ve motivasyonları ele alan çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Abreu vd. 2008; Kim vd., 2009; Kim, Goh ve Yuan, 2010; Chang, Kivela ve Mak, 2010; Kim ve Eves, 2012; Kodaş, 2013; Bayrakcı, 2014; Göller, 2015; Alphan, 2017; Kılıç, 2017; Semerci, 2018; Girgin, 2018). Bu çalışmalarda, turistlerin yöresel yiyecek motivasyonlarını hangi faktörlerin etkilediği ve demografik değişkenlerin motivasyonlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz gelimi, Abreu vd., (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada, gelişen ve gelişmekte

olan ülkeler arasındaki organik ve yöresel yiyeceklerin satın alımında bölgeye gelen ziyaretçilerin motivasyonlarını incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarında, Brezilya’da yöresel yiyecekler hakkındaki algının çok güçlü olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca yöresel ürünlerin çok pahalı olduğu, yöresel yiyeceklerin taşınması sürecinde yiyecek kalitesinin düştüğü ve yabancı ürünlere karşı güvensizliğin olduğu bulgulanmıştır. Fransa’da ise çevresel endişenin, bölgeye gelen ziyaretçi motivasyonlarını Brezilya’daki ziyaretçilere oranla daha çok etkilediği çalışma sonuçlarında ortaya çıkmıştır. Kim vd., (2009) turistlerin seyahatlerinde yöresel yiyecek tüketimini etkileyen motivasyonları incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda, turistlerin yöresel yiyecek tüketimlerini etkileyen faktörler; demografik faktörler, psikolojik faktörler ve motivasyon faktörleri şeklinde bulunmuştur. Demografik faktörler yaş cinsiyet, eğitim gibi faktörlerden oluşurken psikolojik faktörler, yenilik korkusu ve yenilik merakı şeklindedir. Motivasyon faktörleri ise heyecan verici deneyim, sağlık endişesi, rutinden kaçış, bilgi edinme, otantik deneyim, sosyalleşme, prestij, fiziksel çevre ve duygusal özellikler şeklinde sıralanmaktadır. Benzer şekilde, Kim, Goh ve Yuan (2010) çalışmalarında turistlerin yöresel yiyecek motivasyonlarını iten ve çeken motivasyonlar şeklinde incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre, iten faktörler bilgilenme ve öğrenme, eğlence ve farklı bir deneyim yaşama ve aile ile birlikte rahatlama şeklinde bulunmuştur. Çeken faktörler ise, destinasyon imajı, düzenlenen etkinliklerin kalitesi ve sunulan yöresel yiyeceklerin çeşitlilik göstermesi şeklindedir. Chang, Kivela ve Mak (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Çinli turistlerin yöresel yemek motivasyonları ve yemek kültürleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, yemek motivasyonlarını etkileyen faktörler; yerel kültürü keşfetme, otantik deneyim, öğrenme fırsatı, prestij ve statü, referans grup etkisi, kişisel deneyim şeklindedir. Kim ve Eves (2012) tarafından yöresel yemek tüketiminde turist motivasyonlarını incelemek amacıyla bir ölçek geliştirmiştir. Yapılan çalışma sonuçlarında, yöresel yemek motivasyonları; kültürel deneyim, heyecan arayışı, kişilerarası ilişki, duygusal çekicilik ve sağlık endişesi şeklinde ortaya çıkmıştır. Göller (2015) tarafından yapılan çalışma ise, İspanya’da gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yöresel yemek tüketiminin turist motivasyonuna olan etkisi ele alınmıştır. Çalışma sonuçlarında yöresel yemek tüketimi turist motivasyonunu olumlu yönde etkilemiştir. Yöresel yemek tüketiminin altında yatan

motivasyon faktörleri ise heyecan deneyimi, rutinden kaçış, sağlık endişesi, kültürel deneyim, birliktelik ve prestij şeklindedir. Aynı çalışma sonuçlarına göre, heyecan deneyimi faktörü, kültürel deneyim faktörü ve prestij faktörü cinsiyet değişkenine göre önemli düzeyde farklılıklar göstermektedir.

Ulusal yazında turistlerin yöresel yiyeceğe ilişkin motivasyonlarını inceleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Söz gelimi, Kodaş (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yöresel yemek tüketimini etkileyen faktörler; kültürel, fiziksel, bireylerarası ve psikolojik güdüler şeklinde toplanmıştır. Bayrakçı (2014) tarafından yapılan çalışmada, turistlerin yöresel yemek tüketim motivasyonlarının tekrar ziyaret niyetlerine olan etkisi ele alınmıştır. Çalışmaya katılan yerli turistlerin yöresel yemek tüketim motivasyonları; heyecan arayışı, sağlık beklentisi, rutinden kaçış, bilgi edinme, otantik deneyim, sosyalleşme, prestij, fiziksel çevre ve duygusal çekicilik şeklinde sıralanmaktadır. Çalışma sonuçlarında, yöresel yemek tüketim motivasyonları hem bir bütün halinde hem de alt boyutları itibarıyla turistlerin tekrar ziyaret niyetlerini olumlu yönde etkilemiştir. Alphan (2017) çalışmasında motivasyonel faktörlerin ve yiyecek neofobisinin yöresel yiyecek tüketimine olan etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarında, motivasyonel faktörler yöresel yiyecek tüketimini olumlu yönde, yiyecek neofobisi ise olumsuz yönde etkilemiştir. Başka bir çalışma ise, Kılıç (2017) tarafından her şey dahil otellere gelen turistlere yönelik yapılmıştır. Çalışmada turistlerin yöresel yiyecek tüketim davranışları ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yenilik korkusu yöresel yiyecek tüketme motivasyonlarını etkilemiştir. Çalışmaya katılan turistlerin, yenilik korkusu eğilimleri arttıkça yöresel yiyecek tüketme motivasyonları azalmıştır. Bu sebeple çalışmaya katılan turistler yöresel yiyecekleri tüketmekten kaçınmaktadır. Semerci (2018) tarafından yürütülen çalışmada ise, Bodrum'a gelen uluslararası ziyaretçilerin yöresel yemek tüketim motivasyonları ele alınmıştır. Çalışmada Bodrum'a gelen uluslararası ziyaretçilerin yöresel yemek tüketim motivasyonları kültürel deneyim, sosyal iletişim, heyecan arayışı ve duygusal çekicilik şeklinde sıralanmaktadır. Çalışma sonuçlarından elde edilen bilgilere göre, yabancı turistler için yöresel yemek tüketimi, en çok kültürel deneyim ve sosyal etkileşim motivasyonlarıyla tercih edilmektedir. Yöresel yemek tüketim motivasyonlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bir başka çalışma ise Girgin (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada, Antalya'yı ziyaret eden turistlerin, yöresel yiyecekleri tüketme motivasyonları incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, turistleri yöresel yiyecekleri tüketmeye yönelten motivasyonlar beş faktör altında toplamıştır. Bu faktörler kültürel deneyim, kişilerarası ilişki, sağlık kaygısı, heyecan ve duysal çekicilik olarak belirlenmiştir. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre, turistlerin yöresel yiyecek tüketim motivasyonları sosyo-demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

Konu ile ilgili alanyazın taramasında yöresel yiyeceklerin hazırlanması, sunumu ve şeflerin yöresel yiyecekleri satın alırken karşılaştıkları engellerin neler olduğu yönünde çalışmalar da bulunmaktadır (Hashimoto ve Telfer 2006; Okumuş vd., 2007; Cowee ve Curtis, 2009; Erdek 2011; Duram ve Cawley, 2012; Aslan vd., 2014; Çokişler ve Türker 2015; Özdemir vd., 2015; Küçükyaman, Demir ve Bulgan, 2018). Hashimoto ve Telfer (2006) tarafından Kanada'da yapılan çalışmanın sonucuna göre işletme çalışanları yöresel yiyeceklere olan ilginin farkındadırlar. Yöresel yiyecekleri hazırlamanın ve sunmanın zor olması, yörenin kolay tanımlanan bir mutfağının olmaması ve farklı kültürleri bir arada barındırmasından dolayı yemeklerin çeşitlilik göstermesi tanıtımın önünde bir engel teşkil etmektedir. Başka bir çalışmada ise, Okumuş vd., (2007) tarafından iki farklı destinasyona sahip olan Türkiye ve Hong Kong ülkelerinde yöresel ürünler incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, iki ülkede de yöresel yiyecekler pazarlama faaliyetlerinde kullanılmaktadır. Türkiye kendi mutfağını teşvik etmeye çalışırken, Hong Kong yöresel ve uluslararası mutfakları da sunmaktadır. Aynı çalışmanın sonuçlarında, yöresel yiyeceklerin sunum ve görünüş olarak iki destinasyonda da aynı olduğu ve önemli farklılıkların olmadığı görülmüştür. Ancak Hong Kong'un yiyecek ve mutfak konusunda Türkiye'den daha fazla geliştiği ve yöresel yiyeceklere önem verdikleri çalışma sonuçlarında ortaya çıkmıştır.

Cowee ve Curtis (2009) tarafından ABD'nin Nevada şehrinde yürütülen çalışmada, şeflerin yöresel yiyecekleri satın alma aşamasında karşılaştıkları engeller tespit edilmeye çalışılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre; yöresel yiyeceklerin mevsiminde tüketilmesi, yöresel yiyecekler hakkında eğitimli çalışanların olmaması, tedarik edilmesinin ve saklama metodlarının zor olması yöresel yiyecek sunumunu engellemektedir. Benzer şekilde Duram ve Cawley (2012) tarafından İrlanda'da gerçekleştirilen çalışma sonucunda yöresel yiyeceklerin hazırlanması ve sunumunda

zorluklar yaşandığı ortaya çıkmıştır. Zorluğun temel nedeni yöresel yiyeceklerin mevsimsel özellik göstermesidir. Aynı şekilde yöresel yiyeceklerin hazırlanmasını ve sunumunu ele alan çalışmalarda (Erdek, 2011; Aslan vd., 2014; Çokişler ve Türker 2015) benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Çalışmaların sonuçlarında, yöresel yiyecekleri kullanan yiyecek içecek işletmelerinin hizmet sektöründe sayıca yetersiz olduğu, yöresel mutfağın tanıtımı ve geliştirilmesi konusunda eksikliklerin yaşandığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmaların sonuçlarından hareketle, yöresel mutfağın yerinde kullanılması ve pazarlanması konusunda servis çalışanlarının ve aşçıların yetersiz olduğu, bu sebeplerden yöresel yiyecekleri değersiz kıldığı ortaya çıkmaktadır. Sunulan yöresel yemeklerin yapımının ve sunumunun özel bilgi ve beceri gerektirmesi sebebiyle kullanılmadığı incelenen çalışmaların sonuçlarında tespit edilmiştir.

Özdemir vd., (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada şeflerin yöresel yiyeceğe yönelik algıları ile yöresel yiyecekleri satın alma niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, şefler yöresel yiyecekleri hazırlarken ve satın alırken teslimat, ücret, tescil gibi engellerle karşılaşmaktadırlar. Ayrıca yöresel yiyecekler hakkında çalışanların yeterli bilgiye sahip olmaması da engel olarak görülmektedir. Konu ile ilgili Küçükyaman, Demir ve Bulgan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise, şeflerin Isparta yöresinde yetişen yöresel tarım ürünlerine yönelik görüşleri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre şefler, yöreye özgü en önemli tarım ürünlerinin gül, elma, kiraz, mantar, bal kabağı, üzüm ve kayısı gibi ürünlerden oluştuğunu ifade etmektedirler. Ayrıca şeflerin ifadeleri doğrultusunda, bu ürünler yörede, özellikle tatlı, şerbet ve reçel yapımında kullanılmaktadır.

Araştırma alanı olarak seçilen Afyonkarahisar'ın yöresel yiyecekleri ile ilgili araştırmalar da incelenmiş ve sayının oldukça az olduğu görülmüştür. Aydın (2015) Afyonkarahisar'da gastronomi turizminin şehir markalaşmasına etkisi üzerine çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmada, Afyonkarahisar'ı ziyaret eden turistler şehrin mutfağı hakkında bilgi sahibi değildir sadece şehrin ismiyle özdeşleşmiş kaymak, sucuk, şekerleme gibi ürünleri bilmektedirler. Gülen (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, Afyonkarahisar'ın gastronomi turizm potansiyeli değerlendirilmiş ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Çınar ve Sormaz (2018)

tarafından Afyonkarahisar'ın yöresel yemek kültürünü geliştirebilmek için ve sürdürülebilirliği sağlamak için kavramsal bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çakıcı ve Zencir (2018) tarafından yürütülen çalışmada, Afyonkarahisar'ın köyü olan Çakıröz Köyü yöresel mutfak kültürü ele alınmıştır. Çalışmada, unutulmaya yüz tutan lezzetlerin korunması gerektiği ve yöresel lezzetlerin aşçılar tarafından aslı bozulmadan modernize edilerek kullanımının yaygınlaştırılması vurgulanmaktadır. Kızılırmak (2019) tarafından Afyonkarahisar'ın mutfak kültürünü inceleyen çalışmada, Afyonkarahisar'ın özgünlüğünü ortaya koyan ürünlerin bulunduğu ve bu ürünlerin yöreye ekonomik katkı sağlaması açısından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gündüz ve Gül Yılmaz (2019) tarafından Afyonkarahisar il merkezinde bulunan beş yıldızlı termal otellerin menülerinde yöresel yiyeceklerin kullanılma düzeyini belirlemek amaçlı yürütülen çalışmada menülerde Afyonkarahisar yöresel yemeklerine yer verildiği tespit edilmiştir.

3. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİH İLİŞKİSİ

Destinasyonları ziyaret eden turistlerin farklı arayışlarda olduğu ve farklı motivasyon unsurlarıyla seyahat ettikleri bilinmektedir. Turistlerde bulunan karakteristik özellikler onların seyahatlerinde turistik ürünlere karşı tercihlerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Mak vd., 2012: 932). Özellikle son yıllarda geleneksel sağlıklı beslenmeden yeni yaşam tarzlarına yönelme, içeriğinde katkı maddesi bulunan veya hızlı şekilde hazırlanan yiyeceklerin yaygınlaşması ve bu yiyeceklerin ciddi hastalıklara yol açması, sağlık endişesi ile seyahat eden tursitleri sağlıklı yaşama ve sağlıklı beslenme konusunda dikkatli davranmaya yöneltmektedir (Arıca vd., 2016: 100).

Turistlerin ziyaret ettikleri destinasyonlarda yiyecek içecek ihtiyacını karşılamak amacıyla üretilen hazır ve işlenmiş ürünlerin yapılarında zararlı olduğuna inanılan gıda katkı maddelerinin yanında, işletmelerin kontrolü dışında yiyeceklerle bulaşan ve turistlerin sağlığına zarar veren kimyasallar da bulunmaktadır. Bu sebeple katkı maddesi bulunmayan, taze ve mevsiminde üretilen yöresel yiyecekler sağlıklı beslenme açısından önem taşımaktadır (Ercan, 2014: 171). Nitekim yöresel yiyeceklerin kaynağının bilinmesi, güvenli olması, bu ürünlerde daha az ilaç

kullanımının olduğu inancı, besin değerlerinin yüksek olması, taze ve mevsiminde hazırlanması gibi birtakım özellikler sağlıklı beslenme bilinciyle hareket eden turistler için, yöresel yiyeceklerin tercih edilme nedenleri olabilmektedir (Karamustafa ve lker 2017: 38).

Son yıllarda turistlerin sağlıklı beslenme konusunda davranışları göz önüne alındığında, sağlıklı olduğu dşnlen yöresel yiyeceklerle olan talepte de artış olduğu görülmektedir (zdemir vd., 2015: 419; Kızılaslan ve Kızılaslan 2008: 73). Örneğin, Kim, Eves ve Scarles (2009: 426) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sağlık endişesi, yöresel yiyecekleri tercih etmede en belirleyici motivasyon faktörü olarak tespit edilmiştir. Yine yapılan başka bir çalışmada ise, turistler yöresel yiyeceklerlezzetli ve sağlıklı olduğu için tercih etmektedir (Trichopoulou vd., 2006: 498).

Sağlıklı beslenebilmek ve kaliteli bir yaşam sürmek isteyen turistler yöresel yiyeceklerin ve lezzetlerin, özenli ve yavaş hazırlanarak servis edildiği, yemek yemenin bir ihtiyaçtan çok özel anlara dönüştüğü yerleri tercih etmektedirler. Bu sebeple sağlıklı beslenme ile yöresel yiyecekler arasında bir ilişkinin olduğunu söylemek mümkündür (Aytimur, 2015: 40). Başka bir çalışmada ise, yöresel ürün tüketimini etkileyen faktörler incelenmiş ve yöresel yiyeceklerin doğadan toplanan ürünler ya da organik ürünler olarak tanımlanmasından dolayı bu yiyeceklerin tüketici gözünde doğal ve sağlıklı ürün algısını gösterdiği ortaya çıkmıştır. Tüketicilerin geneli bu ürünleri; sağlıklı, yüksek kaliteli, tadı iyi, çeşitliliği fazla, çevreye olumsuz etkisi az olan ürünler olarak görmektedirler. Bu faktörlerle birlikte tüketiminden dolayı mutlu hissettirmesi ve doğallık algısı da bir arada değerlendirildiğinde yöresel yiyecekler önemli avantajlar sağlamaktadır (Onurlubaş ve Taşdan 2017: 123).

Sağlıklı beslenmede turistlerin yaş, cinsiyet, fizyolojik durum gibi faktörleri göz önüne alındığında yöresel yiyecekleri tercih etme düzeyleri değişmektedir (Graham-Paulson vd., 2015: 387). Bu demografik özelliklere göre, sağlıklı yaşam ve sağlıklı beslenme konusunda daha hassas olan turistlerin seyahat motivasyonları da farklılaşabilmektedir. Nitekim yaşlı turistlerin daha çok sağlık endişesi ile seyahat ettikleri daha çok kadınların sağlıklarını korumak için yöresel yiyecek deneyimi

yaşadıkları bilinmektedir. Örneğin, Kim, Eves ve Scarles (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda, yaşlı olan turistlerin sağlık motivasyonu ile seyahat ettikleri ve sağlıklı yiyeceklere daha fazla önem verdikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca sağlıklı beslenme konusunda bilgi düzeyleri yüksek olan turistlerin daha düşük kalorili ve sağlıklı yiyecekler tüketme eğiliminde olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple sağlıklı yiyecekleri tercih etme istekleri ortak nokta olarak görülmektedir. Sağlıklı ve besleyici olduğu düşünülen yöresel yiyecekler sağlıklı beslenme endişesi ile seyahat eden turistlerin ilgisini çekmektedir (Karamustafa ve Ülker, 2018: 1090).

Yöresel yiyeceklerin önemli olmasına rağmen bu yiyecekler ile ilgili alan yazın incelendiğinde sağlıklı beslenme ve yöresel yiyeceği konu alan akademik düzeyde çok az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Sağlıklı beslenme ve geleneksel gıda ilişkisini anlatan Kocatepe ve Tırıl (2015) geleneksel gıdaların sağlıklı beslenme açısından önemini vurgulamak amacıyla kavramsal bir çalışma yürütmüşlerdir. Sağlıklı beslenme için geleneksel gıdaların öneminin anlaşılması için annelerin bilinçlendirilmesi gerektiğini ve toplumun sağlıklı beslenmesi için bu konuda örnek olacak kişilerin özendirilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Aynı çalışma sonuçlarına göre ev ortamında gıdaların işlenmesi ve besin gruplarının hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması konusunda kavramsal açıklamalarda bulunulmuştur. Ayrıca ev bahçeleri ve balkonlarda küçük ölçekli tarımsal üretim ile tarhana, reçel, pekmez, yoğurt, peynir, ekmek vb. gibi geleneksel gıdaların ev ortamında üretiminin yapılması konusunda incelemede bulunmuşlardır.

Thomas ve McIntosh (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada yöresel gıda tüketiminin, yüksek sağlıklı beslenme endeksi puanı ile ilişkisinin olup olmadığını incelemişlerdir. Çalışma bulgularında yöresel gıda tüketimi ve diyet kalitesi arasında önemli bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca çalışmanın sonuçlarında sağlıklı beslenme ile ilgili endişelerin yerel olarak yetiştirilen ve üretilen yiyecekleri yemek için birincil motivasyon unsur olduğu ortaya çıkmıştır. Başka bir çalışmada ise, yöresel yemeklerin içeriğini sağlık boyutu açısından inceleyen Altundağ (2018) Karabük ilinin turistik bir bölgesi olan Safranbolu ilçesinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışma kapsamında turistler tarafından en çok tercih edilen yöresel yemeklerin makro ve mikro besin ögesi içeriği sağlık boyutu kapsamında ele alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen bu yöresel yemeklerin,

bir porsiyonunun içerdđi makro ve mikro besin ögeleri birbirinden farklı bulunmuş ve bu farklılığın ortaya çıkmasında yöresel yemeklerin hazırlanmasında kullanılan malzemelerden kaynaklandđı gözlenmiştir.

Tüm bu çalışmalar yöresel yiyeceklerin genellikle küreselleşmiş ve katkı maddesi olan gıdalardan daha doğal, taze, sağlıklı ve güvenli olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalara dayanarak sağlıklı beslenmeye önem veren turistlerin yöresel yiyecekleri tercih etme eğilimi sergileyebilecekleri görölmektedir. Bu noktadan hareketle araştırmanın temel hipotezi “Turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ile yöresel yiyecek tercihi arasında bir ilişki vardır.” şeklinde belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLİŞKİSİ: AFYONKARAHİSAR'DAKİ BEŞ YILDIZLI TERMAL OTEL İŞLETMELERİNDE İNCELENMESİ

1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu çalışmanın temel amacı, termal otel işletmelerinde turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesidir. Aynı zamanda bu çalışmada elde edilen veriler aracılığıyla termal otellerde konaklayan turistlerin sağlıklı beslenme konusuna yönelik algıları belirlenmiş olacaktır. Bu doğrultuda, otel işletmelerinde menü kalemlerinin belirlenmesi, müşteri ihtiyaçlarının doğru tespit edilmesi ve ihtiyaçları gidermeye yönelik doğru adımların atılması konularında yardımcı olması hedeflenmektedir.

Yöresel yiyeceklerle ilgili çalışmaların daha çok pazarlama ve üretim konularına odaklanıldığı görülmektedir. Bu çalışma ile yöresel yiyeceklerin sağlıklı beslenme bakımından da ele alınması gerekliliğine vurgu yapılması çalışmanın diğer amacıdır. Turistlerin Afyonkarahisar yöresel yiyeceklerinin deneme durumlarının belirlenmesi ve yöresel yiyeceklerin lezzeti ve sağlıklı yaşama katkısı konusundaki görüşlerinin öğrenilmesi araştırmanın alt amacı olarak ifade edilebilir. Turistlerin sağlıklı beslenme bilinçleri ve yöresel yiyecek tercihlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve meslek gibi demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi çalışmanın bir diğer alt amacıdır. Bir başka alt amaç ise turistlerin sağlık durumu ile ilgili fikir veren vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite sıklıkları ve herhangi bir sağlık problemlerinin olup olmadığı gibi özelliklerinin yöresel yiyecek tercihlerinde ve sağlıklı beslenme konusundaki bilinç düzeylerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığının belirlenmesidir.

Yöresel yiyecekler hakkında yapılan çalışmaların sağlıklı beslenme bilgi düzeyi açısından ele alınmamış olması adı geçen konunun yöresel yiyecekler açısından halen araştırılmaya ihtiyaç olan başlıklardan biri olduğunu göstermektedir. Termal otel işletmelerini sağlık, tedavi, stresten kaçınma, fiziksel tedavi- bakım, spa ve spor amaçlarıyla tercih eden turistler sağlıklı yiyecek tüketimine de dikkat etmek zorundadırlar. Turistler yiyecek seçimini beslenme bilincine göre yapmaktadır. Turistlerin yiyecek seçiminde besin çeşitliliğine önem vermeleri, yiyecekler hakkında bilgi düzeyleri, yiyecek seçiminde yöresel yiyecekleri tercih edip etmedikleri veya yöresel yiyecekleri hangi sıklıkla tercih ettikleri ve sağlık açısından uygun bulup bulmadıklarının belirlenmesi önemlidir.

Çalışmanın hem turistler hem de turizm sektöründe hizmet sunanlara, sağlıklı beslenme ve yöresel yiyecekler ile ilgili bilgi sunması beklenmektedir. Özellikle sağlık konusunun ön planda olduğu termal turizm işletmelerinde hizmet sunanlar, sağlıklı beslenme bilinci düşük olan turistleri, yiyecek içecek tüketimi konusunda takip edebilmeli ve yönlendirmelidir. Sağlıklı yaşam vaadini değerli bulan turistlerin doğru analiz edilmesi, işletmelerin pazarlama stratejilerini ve sundukları hizmetleri bu bilgiler doğrultusunda şekillendirmesini sağlayacaktır. Sağlıklı beslenme ve yöresel yemek tercihlerinin birlikte ele alınması ve konuya bu bağlamda dikkat çekilmesi ve aynı zamanda ilgili literatürdeki boşluğun doldurulması çalışmayı önemli kılmaktadır.

2. ARAŞTIRMANIN KAPSAM VE SINIRLILIKLARI

Araştırma turizm sektörüne yönelik bir çalışma olup, Afyonkarahisar'da faaliyet gösteren beş yıldızlı termal otel işletmelerinde konaklayan turistleri kapsamaktadır. Araştırmanın en büyük sınırlılığı turizm işletmelerinin anket formlarınının doldurulması konusunda destek sağlamaması ve menüleri ile ilgili bilgileri paylaşmaktan kaçınmasıdır. Bununla birlikte Afyonkarahisar'a özgü yöresel yiyeceklerle otellerin menülerinde yer verilse de bir kısmının otellerde sunulmadığı görülmüştür. Genellikle otellerin menülerinde bulunan yöresel yiyeceklerden kaymak, sucuk, afyon ekmeği, kaymaklı ekmek kadayıfı ve kabak tatlısı ön plana çıkan yiyeceklerdir. Özellikle alakart restoranlarda yöresel yiyecek sunumunun açık büfeye kıyasla daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Dolayısıyla turistlerin bazı

yöresel yiyecekleri deneme imkânının olmaması, bazı yöresel yiyeceklerin ise Afyonkarahisar yöresine ait olduğunun bilincinde olmaması çalışmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Çalışmanın bu kısmında, araştırmanın alanı, araştırmanın evreni ve örneklemini veri toplama süreci ve verilerin analizine yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA ALANI

Ege bölgesi sınırları içerisinde yer alan Afyonkarahisar, tarihi geçmişi binlerce yıl öncesine dayanan ve birçok turizm çeşidi açısından zengin kaynaklara sahip olan bir ildir. Afyonkarahisar’da özellikle sağlık turizmi önemli bir turizm çeşidi olarak ön plana çıkmaktadır. İl sağlık turizmi açısından büyük önem taşımakta ve romatizma, eklem bozuklukları, kadın hastalıkları, çocuk felci, solunum yolları hastalıkları, şişmanlık, nevrotik bozukluklar ve kalp hastalıklarının tedavisi için ziyaret edilmektedir (Aydın, 2015: 18-19).

Afyonkarahisar’da Gazlıgöl, Sandıklı-Hüdai, Heybeli ve Ömer-Gecek kaplıca bölgeleri bulunmaktadır. Her bir kaplıca bölgesinde termal otel, apart villa gibi farklı konaklama seçeneklerinin bulunduğu birçok tesis faaliyet göstermektedir. Afyonkarahisar genelinde 27’si işletme belgeli ve 7’si yatırım belgeli olmak üzere toplam 34 bakanlık belgeli tesis vardır ve bu tesislerin toplam yatak kapasitesi 11.904’dür. Ayrıca ilde 9.821 yatak kapasitesine sahip 68 adet belediye belgeli konaklama tesisi vardır (Kültür ve Turizm Bakanlığı 2019). Afyonkarahisar benzer konumdaki termal merkezlerle karşılaştırıldığında en fazla beş yıldızlı otelin bulunduğu il olarak öne çıkmaktadır (Sağlık Turizm Kurulu 2019). Kaplıca bölgeleri arasında en fazla termal otel işletmesi ise Ömer-Gecek Termal Turizm Merkezi’ndedir.

Sahip olduğu termal turizm potansiyelinin yanı sıra Afyonkarahisar yöresel mutfak kültürü ve yiyecekleri açısından da son derece zengin bir çeşitliliğe sahiptir. Tarım ve hayvancılığın yaygın olması çeşitli yöresel yemeklere de yansımaktadır. Afyon yöresi yemekleri incelendiğinde, bölgeye özgü bazı ürünlerin

(örneğin haşhaş) yöre yemeklerinde yoğun olarak kullanılması çeşit zenginliğinin oluşmasında etkilidir (Gezmen Karadağ, vd., 2014: 44). Yöreye özgü bir bitki olan haşhaş, özellikle hamur işlerinde kullanılmaktadır. Ayrıca et ve et ürünleri kullanımı da fazladır. Afyonkarahisar et yemekleri arasında ramazan kebabı, paça, duvaklı (hindi veya kaz) ilk sırada gelen yemeklerdir.

İlin önemli gelir kaynaklarından olan sucuk, kış aylarında en çok tüketilen et ürünlerinin başında gelmektedir. Yörede nohut, mercimek ve buğdaydan elde edilen göce, bulgur ve düğü yemeklerde sıklıkla kullanılmaktadır. Afyonkarahisar yemek kültüründe bütün sebzelerin yemeği yapılmaktadır. Afyonkarahisar yemek kültüründe önemli bir yere sahip olan patlıcandan çok çeşitli yemekler yapılmaktadır. Sadece patlıcan ile yapılan en az 20 çeşit yemeğe rastlanmaktadır. Pilavlar domates, havuç gibi sebzelerle veya nohut, mercimek gibi kuru baklagillerle birlikte pişirilmektedir. Bu yemeklerin en güzel örneği Özbek pilavı ve mercimekli bulgur pilavıdır. Kaymak, Afyonkarahisar Mutfağı'nın vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır. Manda sütünden elde edilen kaymak, bal ve reçel ile kahvaltıda tüketildiği gibi, meyvelerden yapılan tatlılarda ve ekmek kadayıfında da kullanılmaktadır (Baytok vd., 2013: 14-15, Baysal, 1991: 87-89, Nasrattınoğlu, 2003: 113). Ayrıca zengin mutfak kültürüne sahip olan Afyonkarahisar, Gaziantep ve Hatay'ın ardından gastronomi alanında 2019 UNESCO "Yaratıcı Şehir Ağı"na dahil edilmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini, Afyonkarahisar merkezde bulunan beş yıldızlı termal otel işletmelerinde konaklayan turistler oluşturmaktadır. Afyonkarahisar ilinde, coğrafi konum özelliklerinden dolayı doğal ve kültürel turizm çekiciliklerinin zengin olması ve özellikle önemli termal kaynakların bu bölgede bulunması bu ilin seçilmesinde etkili olmuştur. Ayrıca son yıllarda bölgede hem tatil hem de sağlık hizmeti veren termal turizm işletmelerine yatırımların fazla olduğu görülmektedir (Kervankıran ve Özdemir, 2013: 118).

Araştırmanın evreni olarak belirlenen il merkezinde Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü tarafından yayınlanan verilere göre yedi adet beş yıldızlı otel işletmesi bulunmaktadır (Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019).

Araştırma zaman, maliyet, ulaşılabilirlik ve kontrol güçlükleri açısından kısıtlılıklara sahip olduğu için evrenin tamamına ulaşmanın mümkün olmayacağı hususları göz önüne alınarak evrenin tamamı yerine örneklem alınması yoluna gidilmiştir. Sağlıklı bir örneklem belirleyebilmek için öncelikle evrende yer alan termal otellerde yöresel yiyecek sunumunun olup olmadığına ilişkin bilgiye ihtiyaç duyulmuştur. Gündüz ve Gül Yılmaz (2019) tarafından Afyonkarahisar il merkezinde bulunan beş yıldızlı termal otellerin menülerinde yöresel yiyeceklerin kullanılma düzeyini belirlemek amaçlı gerçekleştirilen çalışmanın sonuçlarına göre, termal otel işletmelerinin menülerinde yöresel yiyeceklerin büyük bir kısmına yer verilmektedir.

Özdamar (1999: 260)'a göre, örneklem büyüklüğü tespit edilirken nicel değişkenler için kullanılan ve sınırsız ya da hacmi bilinmeyen evrenler için dikkate alınması gereken örneklem büyüklüğü 384 olmalıdır. Bu kapsamda araştırmada sınırsız evren için Afyonkarahisar'da bulunan beş yıldızlı termal otel işletmelerini ziyaret eden en az 384 turiste anket uygulanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Anketin uygulanma sürecinde ise, rastlantısal seçime dayanan basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.3. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Bu kısımda öncelikle veri toplama aracının hazırlanmasına ilişkin bilgiler verilecek ardından verilerin toplanması aşamasında gerçekleştirilenler ele alınacaktır.

3.3.1. Veri Toplama Aracının Hazırlanması

Verilerin toplanması amacıyla hazırlanan anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde Çetin (2007) tarafından geliştirilen sağlıklı beslenme bilinci ölçeği bulunmaktadır. İlgili literatürde sağlıklı beslenme bilincini ölçmek için hazırlanan ve ulaşılabilen diğer ölçekler sağlık çalışanlarına, öğretmenlere, öğrencilere ve işçilere (Tangut, 2007; Dalan, 2010; Arıca vd. 2016; Acemioğlu, 2018) yönelik hazırlandığı için bu çalışmaya en uygun olan ölçek tercih edilmiştir. Sağlıklı beslenme bilinci ölçeği 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum – 5=Tamamen katılıyorum).

Anketin ikinci bölümünde Kim ve Eves (2012) tarafından geliştirilen yerel yemek tüketim motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Ulusal ve uluslararası literatürde birçok çalışmada kullanılan ölçek Bayrakçı (2014) tarafından Türkçe'ye kazandırılmış ve dil eşdeğerliliği sağlanmıştır. Ölçek 24 ifade ve beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kültürel deneyim, heyecan arayışı, bireylerarası ilişki, duyuşsal çekicilik ve sağlık beklentisidir. Ölçekte 5'li likert tipi ölçek kullanılmıştır (1=Kesinlikle katılmıyorum – 5=Tamamen katılıyorum).

Anket formunun üçüncü ve son bölümünde ise turistlerin, kişisel özelliklerine yönelik ifadeler (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, meslek, aylık gelir, vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) yer verilmektedir. Ayrıca sağlık sorunlarının olup olmadığı, fiziksel aktivite sıklıkları ve sigara ve alkol kullanım durumlarını tespit etmeye yönelik dört adet kapalı uçlu soru sorulmuştur. Anketin son kısmında Afyonkarahisar'ın yöresel yiyeceklerini deneme durumlarını belirlemeye yönelik bir kapalı soru bulunmaktadır. Yöresel yiyecekleri deneyimleyen kişilerin yöresel yemekleri lezzet ve sağlık açısından değerlendirmelerine yönelik bir açık uçlu soruyla anket sonlandırılmıştır.

3.3.2. Verilerin Toplanması

Bu çerçevede araştırmada eksik, hatalı ve geri dönmeyecek anketler dikkate alınarak toplam 700 adet anket çoğaltılmıştır. Anket uygulamasını gerçekleştirmek için Afyonkarahisar il merkezinde bulunan yedi otelle görüşme yapılmış ve bir otel işletmesi dışında altı otel işletmesi anket uygulamasını kabul etmiştir. Anket uygulamasını kabul eden her bir işletmede bulunan misafir ilişkileri bölümü ve servis bölümü çalışanlarıyla turistlerden anketlerin toplanması sağlanmıştır. Temmuz ayının ilk haftası anketler otellere bırakılmış ve 31 Ağustos 2019 tarihine kadar 359 tane anket otellerden toplanmıştır. Anketlerin uygulanma aşamasında otel işletmeleri, turistler ile yüz yüze anketlerin doldurulmasını kabul etmedikleri için anketler bırak al yöntemiyle toplanmıştır. Verilerin bir kısmı ise termal otellerin bulunduğu bölgede yer alan alışveriş merkezinde araştırmacının bizzat kendisi tarafından toplanmıştır. İlgili alışveriş merkezi termal turizm müşterilerinin sıklıkla kullandığı bir alandır. Burada kişilere öncelikle termal otellerde konaklama durumları sorulmuş, konakladığını ifade eden turistlerden araştırmaya katılmayı kabul edenlerle anket

çalışması yapılmıştır. Bu yöntemle toplanan anket sayısı 75'tir. Sonuç itibarıyla bu süreçte 434 anket toplanmıştır.

Araştırma kapsamında verilerin toplanmasından sonra anket formları genel olarak incelenerek, hatalı ve/veya yanlış doldurulan anketin olup olmadığına bakılmıştır. Turistlerden 22 tanesinin anketleri hatalı veya yanlış doldurulduğu tespit edildiği için bu anketler değerlendirilmeden çıkarılmıştır ve analizler 412 katılımcının yanıtladığı anketler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.4. VERİLERİN ANALİZİ

Analiz sürecinde ilk olarak veriler sosyal bilimler için kullanılan istatistiksel analiz programına aktarılmış ve Sağlıklı Beslenme Bilinci Ölçeği'nde 13 adet ifade (3, 4, 5, 7, 11, 14, 15, 16, 26, 27, 31, 34, 35) için ters kodlama yapılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların her biri için vücut kitle indeksi hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplama katılımcıların belirttiği boy ve kilo verileri kullanarak yapılmıştır. Hesaplama vücut kitle indeksi= Ağırlık (kg) / boy (cm)² formülü kullanılmıştır. Elde edilen veriler Sağlık Bakanlığı tarafından açıklanan sınıflandırmaya tabi tutulmuştur (18,5 altı zayıf, 18,5-24,9 arası normal, 25-29,9 arası fazla kilolu, 30 ve üzeri puan obez). Hesaplamanın ardından tüm anket soruları için hatalı veri girişi olup olmadığı kontrol edilmiş ve Cronbach's Alpha güvenirlik testi gerçekleştirilmiştir.

İlerleyen aşamalarda gerekli analiz tekniğine karar verebilmek için verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Bu amaçla Kolmogorov-Sminov uygunluk testi yapılmış ve verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Verilerin analiz edilmesi için frekans, yüzde, faktör, korelasyon analizleri ve fark testlerinden Whitney U-Testi ve Kruskal Wallis H-Testi kullanılmıştır. Açık uçlu sorunun analizi için öncelikle veriler word dosyasına aktarılmış ve katılımcılar tarafından en sık tekrarlanan ifadeler sayılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. ÖLÇEKLERİN GÜVENİRLİK ANALİZLERİNE İLİŞKİN BULGULAR

Güvenilirlik analizi, herhangi bir konuda örnekleme oluşturan birimler üzerinden veri toplamak amacı ile geliştirilen ölçme aracını oluşturan ifadelerin kendi aralarında tutarlılık gösterip göstermediğini test etmek amacı ile kullanılır (Ural ve Kılıç, 2006: 286). Güvenilirlik analizleri içerisinde en yaygın kullanılan istatistiksel yöntem ise Cronbach's Alpha yöntemidir (Altunışık vd., 2007: 115-116). Araştırmada kullanılan Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi ölçeklerine ilişkin güvenilirlik katsayıları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeklerine İlişkin Güvenilirlik Katsayıları

Ölçekler	Cronbach's Alpha Katsayıları	Madde Sayısı
Sağlıklı Beslenme Bilinci Ölçeği	0,802	35
Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeği	0,913	23

Tablo 1'de Sağlıklı Beslenme Bilinci Ölçeği'ne ilişkin genel güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,802 olarak hesaplanmıştır. Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeği'ne ilişkin genel güvenilirlik katsayısı (Cronbach's Alpha) ise 0,913 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre, araştırmada kullanılan ölçeklerinin güvenilir oldukları belirlenmiştir.

4.2. TURİSTLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ VE SAĞLIK DURUMLARINA İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın örnekleme içerisinde yer alan turistlerin demografik özellikleri ve sağlık durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 2 ve 3'te sunulmuştur.

Tablo 2. Turistlerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Ana Değişken	Alt Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kadın	204	49,5
	Erkek	208	50,5
Yaş	18-29 yaş arası	67	16,3
	30-44 yaş arası	200	48,5
	45-64 yaş arası	132	32,0
	65 ve üzeri	13	3,2
Medeni Durum	Evli	314	76,2
	Bekar	98	23,8
Eğitim Durum	İlkokul	8	1,9
	Ortaokul	16	3,9
	Lise ve dengi	121	29,4
	Yüksekokul-Üniversite	267	64,8
Meslek	İşçi	16	4,0
	Memur	88	21,8
	Özel Sektör	199	49,4
	Emekli	47	11,7
	Çalışmıyor	53	13,1
Aylık Gelir	2.000 TL ve altı	41	10,5
	2.000-3.000 TL	67	17,2
	3.000-4.500 TL	112	28,7
	4.500 TL ve üzeri	170	43,6
Toplam (f): 412 Katılımcı			

Tablo 2’deki bulgular incelendiğinde 412 turistin %49,5’inin kadın, %50,5’inin ise erkek olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan turistlerin cinsiyetlerine göre dağılımlarının birbirine yakın olması homojen dağılım gösterdiklerini ortaya koymaktadır. Turistlerin yaşlara göre dağılım oranları incelendiğinde, çoğunun %48,5’lik oranla 30-44 yaş aralığında ve %32,0’lık oranla 45-64 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bu yaşlardaki turistlerin oranının yüksek çıkmasının sebebi olarak termal turizm faaliyetlerini çoğunlukla bu yaş düzeyindeki turistlerin tercih etmesi gösterilebilir. Araştırmaya katılan turistlerin medeni durumu dikkate alındığında çoğunluğun %76,2’lik oranla evli olduğu görülmektedir.

Turistlerin eğitim durumlarını gösteren veriler incelendiğinde çoğunun %64,8’lik oranla yüksekokul-üniversite düzeyinde olduğu anlaşılmaktadır. Bu durumda turistlerin büyük bir çoğunluğunun eğitim düzeyi yüksektir. Mesleklerine

ilişkin veriler incelendiğinde turistlerin çoğu %49,4'luk oranla özel sektörde çalışmaktadır. Bu durumu sırasıyla memur, çalışmayanlar, emekliler ve işçiler takip etmektedir. Ayrıca diğer meslek grubunda, mesleğini (doktor, öğretim üyesi, psikolog, öğretmen vb.) belirten turistlerde yer almaktadır. Örnekleme oluşturan turistlerin aylık geliri dikkate alındığında ise, çoğunun %43,6'lık oranla yüksek gelir düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde Sandıkçı (2008) tarafından termal turizm işletmelerine gelen müşterilere yönelik gerçekleştirilen çalışmada da termal turizm faaliyetlerine katılan katılımcıların çoğunun yüksek gelire sahip olduğu bulgulanmıştır.

Tablo 3. Turistlerin Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular

Ana Değişken	Alt Gruplar	f	%
Sağlık Sorunu	Hayır	328	79,6
	Evet	84	20,4
Fiziksel Aktivite	Her gün	31	7,6
	Haftada 2-3 kez	111	30,8
	Haftada 1 kez	127	26,9
	Hiç yapmıyorum	143	34,7
Vücut Kitle İndeksi	Zayıf	4	1,0
	Normal	197	47,8
	Fazla kilolu	173	42,0
	Obez I	32	7,8
	Obez II	6	1,4
Sigara	Evet	181	43,9
	Hayır	231	56,1
Alkol	Her gün	7	1,7
	Haftada 2-3 kez	59	14,3
	Haftada 1 kez	43	10,4
	Hiç tüketmiyorum	303	73,6
Toplam (f): 412 Katılımcı			

Tablo 3'te sağlık durumu bulgularına bakıldığında araştırmaya katılan turistlerin büyük bir kısmının sağlık sorunu bulunmazken sağlık sorunu olduğunu ifade eden turistlerin geneli %32,0'lık oranla şeker hastası ve %30,0'luk oranla ise tansiyon hastasıdır. Bunları sırasıyla kalp yetmezliği, romatizmal rahatsızlıklar, kolesterol ve cilt rahatsızlıkları takip etmektedir. Beslenme alışkanlıkları ve sağlıksız beslenmeye bağlı olarak ortaya çıkabilecek kronik hastalıklar arasında yer alan şeker hastalıkları, tansiyon hastalığı ve kalp-damar hastalıkları sağlık sorunu olan turistlerde yaygın olarak görülmektedir (Aytimur, 2015: 57).

Sağlıklı beslenme kadar düzenli fiziksel aktivite yapmak da büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katılan turistlerin fiziksel aktivite yapma durumlarına ilişkin bulgulara bakıldığında %34,7'si hiç aktivite yapmıyorken, her gün fiziksel aktivite yapan turistlerin oranı ise düşük çıkmıştır. Bu durumda katılımcıların %30,8'lik oranı haftada 2-3 kez fiziksel aktivite yapsa da geneli fiziksel aktiviteye fazla önem vermemektedir. Vücut kitle indeksi bireylerde zayıflık, yetersiz beslenme ve obeziteyi sınıflandırma için bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Araştırmaya katılan turistlerin vücut kitle indekslerinin dağılımı incelendiğinde, normal kilolu kişilerin oranı en yüksek değeri almış gibi gözükse de fazla kilolu ve obez kişilerin rakamları birlikte değerlendirildiğinde (%51,2) katılımcıların yarısından fazlasının olması gerekenden daha kilolu oldukları görülmektedir. Bu oranın çıkmasında fiziksel aktivite yetersizliği ve sağlıksız beslenme sebep olarak gösterilebilir. Sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek için yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivitenin yanında kötü alışkanlıklardan da uzak durulması gerekmektedir. Alkol ve sigara kullanan turistlerin oranı ise çok yüksek değildir.

Katılımcıların yaklaşık yarıya yakın bir kısmı (193 kişi) açık uçlu soruya yanıt vermiştir. Yanıtlar değerlendirildiğinde Afyonkarahisar yöresel yemekleri için en çok tekrarlanan ifadenin “çok lezzetli” kelimesi olduğu görülmüştür. Katılımcılardan 130 kişi Afyonkarahisar mutfağının lezzetli olduğunu düşünmektedir. Beğeni bakımından özellikle ön plana çıkan yiyecekler bükme ve keşkek olmuştur. Afyonkarahisar mutfağının sağlıklı olduğunu düşünen kişi sayısı 90'dır ve 10 kişi yiyeceklerin taze ve doğal olduğunu belirtmiştir. 54 kişi yöresel yiyecekleri sağlıksız bulduğunu ifade etmiştir. Yemekleri çok yağlı bulan kişi sayısı 37 ve çok tuzlu olarak değerlendiren kişi sayısı 5'dir. En sağlıklı olduğu belirtilen yiyecekler sebze yemekleri ve keşkek olmuştur. En sağlıksız bulunan yiyecek sıralamasında ise listenin başında hamur işleri yer almaktadır. Açık uçlu soruya verilen yanıtlar genel olarak değerlendirildiğinde turistlerin Afyonkarahisar yöresel yiyeceklerini lezzetli bulmakla birlikte, sağlık bakımından değerlendirildiğinde daha düşük puanladıkları söylenebilir.

4.3. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Araştırma bulgularının değerlendirilmesi sürecinde demografik verilerin analizinden sonra turistlerin sağlıklı beslenme bilinci süreçlerine yönelik görüşleri değerlendirilmiştir. Bu aşamada turistlerin her bir ifadeye katılım derecelerinin belirlenmesi için sıklık ve yüzde analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Bunun için sağlıklı beslenme bilinci ölçeğinde bulunan ifadelerin katılım derecelerine bakılarak, her bir ifadenin aritmetik ortalaması ve standart sapmasına yer verilmiştir (Tablo 4).

Tablo 4. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilincine İlişkin Görüşleri

İfadeleler		İfadelere Katılım Düzeyi					$\bar{x}$	s.s
		1	2	3	4	5		
1.Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır.	f	29	17	14	98	254	4,28	1,170
	%	7,0	4,1	3,4	23,8	61,7		
2.Düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir.	f	71	68	69	121	83	3,18	1,386
	%	17,2	16,5	16,7	29,4	20,1		
3.Sürekli fast food tüketmek sağlığı olumsuz etkilemez.	f	38	27	23	72	252	4,14	1,319
	%	9,2	6,6	5,6	17,5	61,2		
4.Pahalı besinler daha sağlıklıdır.	f	37	36	81	107	151	3,72	1,284
	%	9,0	8,7	19,7	26,0	36,7		
5.Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur.	f	29	35	53	110	185	3,93	1,245
	%	7,0	8,5	12,9	26,7	44,9		
6.Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir.	f	18	35	30	117	212	4,14	1,141
	%	4,4	8,5	7,3	28,4	51,5		
7.Ne kadar çok protein alınırsa o kadar sağlıklı olunur.	f	58	80	129	86	59	3,01	1,241
	%	14,1	19,4	31,3	20,9	14,3		
8.Çok fazla şeker tüketimi dış sağlığı olumsuz yönde etkiler.	f	24	31	26	133	198	4,09	1,167
	%	5,8	7,5	6,3	32,3	48,1		
9.Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler.	f	18	17	40	162	175	4,11	1,034
	%	4,4	4,1	9,7	39,3	42,5		
10.Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir.	f	56	74	106	105	71	3,14	1,284
	%	13,6	18,0	25,7	25,5	17,2		
11.Dondurulmuş besinler sağlıklıdır.	f	35	35	85	112	145	3,72	1,260
	%	8,5	8,5	20,6	27,2	35,2		
12.Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır.	f	42	38	57	88	187	3,82	1,361
	%	10,2	9,2	13,8	21,4	45,4		
13.Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim.	f	15	26	117	154	100	3,72	1,016
	%	3,6	6,3	28,4	37,4	24,3		
14.Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam.	f	78	126	106	69	33	2,64	1,194
	%	18,9	30,6	25,7	16,7	8,0		
15.Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm.	f	72	138	96	66	40	2,66	1,215
	%	17,5	33,5	23,3	16,0	9,7		
16.Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem.	f	71	131	100	72	38	2,69	1,209
	%	17,2	31,8	24,3	17,5	9,2		
17.Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır.	f	15	25	59	171	142	3,97	1,029
	%	3,6	6,1	14,3	41,5	34,5		
18.Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır.	f	16	18	52	177	149	4,03	1,006
	%	3,9	4,4	12,6	43,0	36,2		
19.Posalı besinler sağlık için yararlıdır.	f	20	30	94	144	124	3,78	1,101
	%	4,9	7,3	22,8	35,0	30,1		

Tablo 4(Devam). Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilincine İlişkin Görüşleri

20. Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar.	f	24	41	94	148	105	3,65	1,134
	%	5,8	10,0	22,8	35,9	25,5		
21. Düşük kolesterollü besinler sağlık için yararlıdır.	f	13	20	73	187	119	3,91	0,969
	%	3,2	4,9	17,7	45,4	28,9		
22. Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.	f	19	19	28	89	257	4,32	1,090
	%	4,6	4,6	6,8	21,6	62,4		
23. Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler.	f	14	14	43	144	197	4,20	0,992
	%	3,4	3,4	10,4	35,0	47,8		
24. Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir.	f	22	51	48	135	156	3,85	1,205
	%	5,3	12,4	11,7	32,8	37,9		
25. Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gereklidir.	f	30	52	59	164	107	3,64	1,200
	%	7,3	12,6	14,3	39,8	26,0		
26. Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur.	f	33	35	46	114	184	3,92	1,271
	%	8,0	8,5	11,2	27,7	44,7		
27. Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır.	f	48	108	116	90	50	2,96	1,197
	%	11,7	26,2	28,2	21,8	12,1		
28. Haftada 2 kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar.	f	28	24	55	162	143	3,89	1,147
	%	6,8	5,8	13,3	39,3	34,7		
29. Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır.	f	47	76	142	104	43	3,04	1,145
	%	11,4	18,4	34,5	25,2	10,4		
30. Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir.	f	150	101	75	58	28	2,30	1,277
	%	36,4	24,5	18,2	14,1	6,8		
31. Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir.	f	27	42	23	93	227	4,09	1,264
	%	6,6	10,2	5,6	22,6	55,1		
32. Sütü tatlılar, hamur tatlılardan daha sağlıklıdır.	f	29	32	75	168	108	3,71	1,144
	%	7,0	7,8	18,2	40,8	26,2		
33. Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir.	f	21	28	45	189	129	3,91	1,071
	%	5,1	6,8	10,9	45,9	31,3		
34. Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin mineral tableti alınmalıdır.	f	39	25	94	113	141	3,70	1,258
	%	9,5	6,1	22,8	27,4	34,2		
35. Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır.	f	34	37	57	81	203	3,92	1,316
	%	8,3	9,0	13,8	19,7	49,3		
x̄ : İfadeye ait aritmetik ortalama, s.s: standart sapma, 1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum 4: Katılıyorum, 5: Tamamen Katılıyorum.								

Tablo 4 ifadeler bazında değerlendirildiğinde, turistlerin sağlıklı beslenme bilincini belirten en yüksek ortalama sahip ifadenin “*Kahvaltı günün en önemli öğünüdür*” ($\bar{x}$: 4,32, s.s: 1,090) ifadesi olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Çetin (2007) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre, tüketicilerin çoğu kahvaltının en önemli öğün olduğunun bilincindedirler. “*Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır*” ($\bar{x}$: 4,28, s.s: 1,170) ifadesi ise en yüksek ikinci ortalama sahiptir. Ergün (2003), Çetin (2007) ve Özmetin (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmalar ile mevcut çalışmanın bulguları benzerlik

göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin çoğu sağlıklı beslenmek için taze sebze ve meyvenin mevsiminde tüketilmesi gerektiği görüşüne katılmaktadırlar.

Turistlerin görüşlerine göre en az sergilenen sağlıklı beslenme bilinci ifadesi ise “Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir” ($\bar{x}$:2,30, s.s: 1,277) ifadesi olduğu görülmektedir. “Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam” ($\bar{x}$:2,64, s.s: 1,194) ifadesi ise ortalaması en düşük ikinci ifadeye sahiptir.

4.4. YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Faktör analizi, aynı nitelikleri taşıyan ifadeleri bir araya toplayarak ölçmeyi daha az sayıda faktörle belirleyen analiz tekniğidir. Faktör analizinde kullanılan ölçeğin geçerli olup olmadığının ispatlanması için Kaise-Meyer-Olkin ve Bartlett testinden yararlanılmaktadır (Çokluk ve diğerleri, 2010: 206-207). Tablo 5’te bulunan veriler incelendiğinde, yararlanılan ölçeğin KMO örneklem ölçümü ,914 olarak tespit edilmiştir. Bir diğer uygunluk testi olan Bartlett Küresellik Testi sonuçlarına bakıldığında, ölçeğin ($p \leq 0,000$) anlamlılık derecesinde test değerinin 4793,610 olduğu görülmektedir. Bu kapsamda araştırmada kullanılan yöresel yiyecek tercihi ölçeğinin, faktör analizi yapmaya uygunluğu kontrol edilmiş ve elde edilen sonuçların olumlu olması sebebiyle faktör analizine geçilmiştir.

Tablo 5. Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

Faktörler/İfadeler	Faktör Değerleri					Özdeğer	Açıklama Varyans (%)	Alpha	Ort.
	1	2	3	4	5				
Kültürel Deneyim (8 Madde)									
1.Yerel yemeğin nasıl bir tat olduğunu anlamam için orijinalini yemem gerekir.	,680					8,784	38,192	,900	3,869
2.Orijinal yerinde yerli halk tarafından sunulan yemekler, yerel kültürü anlamam için eşsiz bir fırsat sunar.	,715								
3.Yerel yemek deneyimi, yerel kültürle ilgili yeni şeyler keşfetmeme olanak sağlar.	,712								
4.Yerel yemek deneyimi, normalde göremeyeceğim şeyleri anlamama olanak sağlar.	,665								

Tablo 4 (Devam). Yöresel Yiyecek Tercihi Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi Sonuçları

5. Yerel yemek deneyimi, diğer insanların nasıl yaşadığını anlamama olanak sağlar.	,629								
6.Yerel yemek deneyimi, geleneksel sunumuyla ayrıcalıklıdır.	,708								
7. Yerel yemek deneyimi, farklı kültürler hakkında bilgimi artırmama olanak sağlar.	,702								
8.Yerel yemek deneyimi, kendi yerinde yendiği zaman otantik, özgün bir deneyim sağlar.	,685								
Heyecan Arayışı (5 Madde)									
9.Orijinal yerinde yerel yemek deneyimi, beni heyecanlandırır.	,632								
10.Tatilde yerel yemek yemek, beni rahatlatır.	,738								
11.Yerel yemek deneyimi, bana keyif verir.	,687					1,983	8,620	,815	3,635
12.Yerel yemek tadımı heyecan vericidir.	,707								
13.Tatilde yerel yemek tadımı, beni rutin olmaktan uzaklaştırır.	,647								
Bireylerarası İlişki (4 Madde)									
14.Yerel yemek deneyimlerimden herkese bahsetmekten mutlu olurum.			,640						
15.Yerel yemek, dost ve akrabaları bir araya getirerek ilişkileri artırır.			,682						
16.Seyahat etmek isteyenlere yerel yemek deneyimlerim hakkında tavsiyede bulunmak isterim.			,688			1,560	6,785	,786	3,796
17.Dost ve akrabalar ile birlikte yenen yerel yemek, keyifli vakit geçirmeme olanak sağlar.			,586						
Duyusal Çekicilik (3 Madde)									
18.Tatilde yediğim yerel yemeğin güzel kokması önemlidir.					,666				
19.Tatilde yediğim yerel yemeğin tadının güzel olması önemlidir.					,669	1,236	5,375	,529	4,161
20.Tatilde yediğim yerel yemeğin görüntüsünün güzel olması önemlidir.					,674				
Sağlık Beklentisi (3 Madde)									
22.Yerel yemek besleyicidir.				,817					
23.Yerel yemek, yerel bir alanda üretilen çok sayıda taze malzemeler içerir.				,782		1,146	4,982	,836	3,757
24.Yerel yemek sağlıklıdır.				,838					
Varimax rotasyonlu temel bileşenler analizi. Açıklanan toplam varyans: % 63,954 Kaiser-Meyer-Olkin Örneklem Ölçümü: 0,914 Bartlett's Küresellik Testi: 4793,610					Cevap Kategorileri: (1) Kesinlikle Katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3) Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum				

Tablo 5'te bulunan veriler incelendiğinde, faktör analizi 24 maddeye uygulanmıştır. Faktör yapısını belirlemek ve anlamlı yorumlanabilir faktörler elde etmek için Varimax rotasyonu (dikey döndürme) tekniği kullanılmıştır. Özdeğeri 1'den büyük olan ve faktör yükü 0.50'nin üstünde olan veriler dikkate alınmıştır. Yapılan analiz sonucunda “21. *Özgün yerinde yenen yerel yemeğin tadı, başka yerlerde yenilenden farklılık gösterir*” ifadesi düşük faktör yükü nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Ölçeğin son haline tekrar faktör analizi yapıldıktan sonra, maddelerin 5 faktör altında toplandığı ve ölçeğin toplam varyansının ise, %63,954 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlk faktör “*Kültürel Deneyim*” olarak tespit edilmiş ve adı geçen faktör altında 8 ifade yer almıştır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranının %38,192, özdeğerinin ise 8,784 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Faktör altında bulunan ifadelere verilen cevapların ortalamaları 3,869 olarak tespit edilmiştir. İkinci faktör olan “*Heyecan Arayışı*” 5 ifadeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %8,620 özdeğeri 1,983 olarak bulunmuştur. Faktör altında bulunan ifadelere verilen cevapların ortalaması ise, 3,635 olarak gözlenmektedir. Üçüncü faktörün altında toplanan 4 ifade “*Bireylerarası İlişki*” boyutu olarak belirlenmiş ve faktörün toplam varyansı açıklama oranının %6,785, özdeğerinin 1,560 olduğu görülmektedir. Faktör altında bulunan ifadelere verilen cevapların ortalamaları 3,796 olarak tespit edilmiştir. Dördüncü faktör olan “*Duyusal Çekicilik*” faktörü 3 ifadeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyansı açıklama oranı %5,375 özdeğeri ise 1,236'dır. Katılımcılar bu faktör altında bulunan ifadelere ortalama olarak 4,161 değerini vermişlerdir. Son faktör olan “*Sağlık Beklentisi*” 3 ifadeden oluşmaktadır. Faktörün toplam varyans açıklama oranı %4,982 özdeğeri ise 1,146 olarak bulunmuştur. Katılımcılar bu faktörde yer alan ifadelere ortalama olarak 3,757 değerini vermişlerdir.

Araştırmada termal turizm faaliyetlerine katılan turistlerin kültürel deneyim, heyecan arayışı, bireylerarası ilişki, duyuşal çekicilik ve sağlık beklentisi motivasyonu ile yöresel yiyecekleri tercih ettikleri bulgulanmıştır. Kim ve Eves (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin kullanıldığı bu çalışmada, benzer faktörler ortaya çıkmıştır. Kim ve Eves (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin kullanıldığı başka çalışmalarda bulunmaktadır. Ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda faktörlerle ilgili farklı bulgular ortaya çıkmıştır. Bayrakçı (2014) Gaziantep'e gelen turistlerin yerel

yemek tüketim motivasyonlarının tekrar ziyaret niyetlerine olan etkisini ele aldığı araştırmasında yöresel yemek motivasyon faktörlerini, heyecan arayışı, kültürel deneyim, duysal çekicilik ve sağlık beklentisi olarak bulgulanmış ve bireylerarası ilişki faktörü yer almamıştır. Kodaş (2013) ve Semerci (2018) tarafından yapılan çalışmalarda ise, sağlık beklentisi faktörü yer almamıştır.

Yöresel yiyecek tercih faktörlerinin ortalamaları incelendiğinde birbirine yakın değerler aldığı, dolayısıyla turistlerin faktörlere birbirine yakın derecede önem verdikleri görülmektedir. Bulgulardan anlaşılabileceği gibi, termal otellere gelen turistlerin en önem verdiği faktör duysal çekiciliktir. Bu bağlamda turistlerin yöresel yiyeceklerin kokusu, tadı ve görüntüsü gibi özelliklerine çok önem verdikleri söylenebilir. Fields (2002) yöresel yiyecek tüketim motivasyonlarında duysal çekiciliğin en önemli faktör olabileceğini vurgulamaktadır. Kim vd., (2009) tarafından yapılan çalışmada ise, duysal çekicilik yöresel yiyecek seçiminde en önemli faktör olarak bulgulanmıştır.

Turistlerin yöresel yiyecek tercihini etkileyen ikinci faktörün ise, kültürel deneyim faktörü olduğu görülmektedir. Turistlerin farklı yöreye ait yiyecekleri tercih etmesi, farklı lezzetleri ve tatları merak ettiklerini ve kültürel değerlere önem verdiklerini göstermektedir. Benzer şekilde Kodaş (2013) ve Semerci (2018) tarafından yapılan çalışmalarda kültürel deneyim faktörü, turistlerin yerel yemek tüketimini etkileyen faktör olarak bulgulanmıştır. Bireylerarası ilişki faktörü turistlerin yöresel yiyecek tercihinde üçüncü öneme sahiptir. Kim ve Eves (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada en çok etkili olan faktörün bireylerarası ilişki olduğu bulgulanmıştır. Ignotov ve Smith (2006), Mynttinen (2015) ve Alphan (2017) tarafından yapılan çalışmalarda turistlerin yöresel yiyecekleri aile ve diğer insanlarla birlikte deneyimlemekten keyif aldıkları ve yöresel yiyeceklerin dost ve akraba arasındaki ilişkileri arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Turistlerin yöresel yiyecek tercihini orta düzeyde etkileyen faktör ise sağlık beklentisidir. Bu bulgu Kim ve Eves (2012) tarafından yapılan araştırmanın sonucundan farklı çıkmıştır. Araştırmaya katılan bireyler yöresel yiyeceklerin daha sağlıklı ve taze olması gerektiğini belirtmektedirler. Sparks vd., (2003) tarafından yapılan çalışmada ise, katılımcıların geneli yöresel yiyecekleri taze, organik ve

besleyici özelliklerinden dolayı sağlıklı bulmuşlardır. Termal turizm faaliyetlerine katılan turistlerin yöresel yiyecek tercihini en düşük düzeyde etkileyen faktör ise, heyecan arayışıdır. Bu faktörün düşük çıkmasının temel nedeni olarak yöreyi ziyaret eden turistlerin yerli olması gösterilebilir. Buna karşılık literatür taramasında yöresel yiyeceklerin heyecan verici bir deneyim olduğunu ileri süren çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Bayrakçı (2014) Gaziantep’i ziyaret eden yerli turistlerin yerel yemek tüketiminde en çok heyecan arayışı faktörünün etkili olduğunu bulgulamıştır. Sparks vd., (2003) heyecan verici ve değişik lezzetleri deneyimlemenin, turistler için önemli olduğunu ifade etmişlerdir.

4.5. SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmanın bu aşamasında, turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında ilişki olup olmadığı korelasyon analizi yardımıyla test edilmiş ve analiz sonuçları Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Matrisi

		DC	KD	HA	Bİ	SB	SB	YY
Duyusal Çekicilik (DC)	r	1						
Kültürel Deneyim (KD)	r	459**	1					
	p	000						
Heyecan Arayışı (HA)	r	317**	526**	1				
	p	000	000					
Bireylerarası İlişki (Bİ)	r	452**	499**	491**	1			
	p	000	000	000				
Sağlık Beklentisi (SB)	r	416**	378**	294**	466**	1		
	p	000	000	000	000			
Sağlıklı Beslenme (SB)	r	478**	401**	239**	310**	339**	1	
	p	000	000	000	000	000		
Yöresel Yiyecek (YY)	r	658**	741**	678**	775**	709**	441**	1
	p	000	000	000	000	000	000	

r:Pearsonkorelasyon kat sayısı, p: Anlamlılık düzeyi, *: p<0.01.

Tablo 6 yöresel yiyecek tercihi bağlamında incelendiğinde, tüm faktörlerde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenme bilinci ile yöresel yiyecek tercih faktörleri arasında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre sağlıklı beslenmenin en yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olduğu duyusal

çekicilik ($r=0,478$) ve kültürel deneyim ($r=0,401$) faktörüdür. Bu faktörleri sırasıyla sağlık beklentisi ($r=0,339$), bireylerarası ilişki ($r=0,310$) ve heyecan arayışı ($r=0,239$) faktörleri izlemektedir. Konu yöresel yiyecek tercihi ve faktörleri itibariyle ele alındığında her bir faktörler arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yöresel yiyecek tercihi ve faktörleri arasındaki ilişki incelendiğinde en yüksek faktörün bireylerarası ilişki ($r=0,775$) olduğu anlaşılmaktadır. Bu faktörleri sırasıyla kültürel deneyim ($r=0,741$), sağlık beklentisi ($r=0,709$), heyecan arayışı ($r=0,678$) ve duyuşal çekicilik ($r=0,658$) faktörleri izlemektedir. Yöresel yiyecek ile sağlıklı beslenme ($r=0,441$) arasında ise, orta düzeyde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi ölçeğini oluşturan faktörler arasında orta düzeyde doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yöresel yiyecek motivasyonu ve tercihleri üzerine yapılan araştırmalar (Cohen ve Avieli, 2004; Hwang ve Lin, 2010; Bayrakçı, 2014; Göller, 2015; Alphan, 2017; Kılıç, 2017; Ölmez, 2017) incelendiğinde, bu araştırmalarında benzer sonuçlara ulaştığı görülmektedir.

4.6. TURİSTLERİN SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ VE YÖRESEL YİYECEK TERCİHLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Bu bölümde araştırmaya katılan turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihlerinin demografik özellikleri ve sağlık durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği belirlenmiştir. İki ilişkisiz örneklemin birbirleri ile anlamlılık gösterip göstermediğini analiz etmek için Mann Whitney U-Testi ikiden fazla ilişkisiz örneklemin aralarında anlamlılık gösterip göstermediğini analiz etmek için ise, Kruskal Wallis H- Testi uygulanmaktadır. Bu testlerin kullanıldığı analizlerde, sonuçlar anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) esas alınarak değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2015: 165). Analizler kapsamında ilk olarak turistlerin cinsiyetlerine bağlı olarak sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercih faktörlerine ilişkin görüşleri değerlendirilmiş ve bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Cinsiyet	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	M.W.U	W Değeri	Z Değeri	P
Kültürel Deneyim	Kadın	204	217,21	44310,00	190321,0	40768,000	-1,810	,070
	Erkek	208	196,00	40768,00				
Heyecan Arayışı	Kadın	204	217,61	44392,50	18949,5	40685,500	-1,882	,060
	Erkek	208	195,60	40685,50				
Bireylerarası İlişki	Kadın	204	215,47	43955,00	19387,0	41123,000	-1,522	,128
	Erkek	208	197,71	41123,00				
Duyusal Çekicilik	Kadın	204	214,23	43703,50	19638,5	41374,500	-1,338	,181
	Erkek	208	198,92	41374,50				
Sağlık Beklentisi	Kadın	204	217,16	44301,00	19041,0	40777,000	-1,812	,070
	Erkek	208	196,04	40777,00				
Sağlıklı Beslenme	Kadın	204	224,25	45746,50	17595,5	39331,500	-2,997	,003
	Erkek	208	189,09	39331,50				

$p < 0,05$ ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 7 incelendiğinde turistlerin cinsiyet değişkenlerine ilişkin Mann Whitney U-Testi sonuçlarına göre yöresel yiyecek tercih faktörleri ile kadın ve erkek turistler arasında $p < 0,05$ sağlamadığından dolayı istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını söyleyebiliriz. Wadolowska vd., (2008) yaptıkları çalışmada yöresel yiyecek tüketiminde kadınların daha çok sağlık beklentisi faktörüne önem verdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Kivela ve Crotts (2005) tarafından yapılan başka bir çalışmada, erkeklerin yöresel yiyeceklerle daha fazla ilgili oldukları görülmektedir. Kim vd., (2013) ise yaptıkları çalışmada kültürel deneyim faktörünün erkekler için daha fazla önemli olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p: 0,003$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, kadınların (S.O: 224,25) erkeklere (S.O: 189,09) kıyasla sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların tamamının Türk olması ve Türk kültüründe beslenme ve mutfak konusunda kadının daha etkin bir rol oynaması bu durumun nedeni olarak görülebilir. Ayrıca, medya araçlarında sağlıklı beslenmeye yönelik bilinçlendirme programlarının ağırlıklı olarak kadınlara yönelik programlar içerisinde yer alması bu farkın oluşmasında etkili olmuş olabilir. Bu sonuç literatürdeki benzer çalışmalarla da (Bogue vd., 2005; Feinstein, 2008; Çetin, 2007; Ulaş, 2008; Hearty vd., 2008; Deshpande vd., 2009; Kervanvı, 2013; Kandıralı, 2014; Arıca vd., 2016) desteklenmektedir.

Tablo 8. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Medeni Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Medeni Durum	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplam	M.W.U	W Değeri	Z Değeri	P
Kültürel Deneyim	Evli	314	203,86	64011,50	14556,5	64011,500	-,807	,419
	Bekar	98	214,96	21066,50				
Heyecan Arayışı	Evli	314	205,61	64563,00	15108,8	64563,000	-,271	,786
	Bekar	98	209,34	20515,00				
Bireylerarası İlişki	Evli	314	207,02	65003,00	15224,0	20075,000	-,158	,874
	Bekar	98	204,85	20075,00				
Duyusal Çekicilik	Evli	314	215,35	67621,00	12606,0	17457,000	-2,768	,006
	Bekar	98	178,13	17457,00				
Sağlık Beklentisi	Evli	314	212,77	66808,50	13418,5	18269,500	-1,925	,054
	Bekar	98	186,42	18269,50				
Sağlıklı Beslenme	Evli	314	211,27	66337,50	13889,5	18740,500	-1,455	,146
	Bekar	98	191,23	18740,50				

$p < 0,05$ ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 8'deki bulgular turistlerin medeni durumları bağlamında değerlendirildiğinde, yöresel yiyecek tercih faktörlerinden, duyusal çekicilik faktörü ile turistlerin medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olduğu görülmektedir ($p: 0,006$). Sıra ortalamalarına bakıldığında, evli olan turistlerin (S.O: 215,35) bekar turistlere (S.O: 178,13) kıyasla duyusal çekicilik faktörüne daha fazla önem verdikleri anlaşılmaktadır. Bu durumda evli olan turistler yöresel yiyeceklerin güzel kokmasına, tadının ve görüntüsünün güzel olmasına önem vermektedir. Frisvoll vd., (2016), Alphan, (2017) ve Semerci (2018) tarafından yapılan çalışmalarda mevcut çalışmayı destekler nitelikte sonuçlar ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalarda evli olan turistlerin duyusal çekicilik faktörüne daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir. Yöresel yiyecek tercih faktörlerinden kültürel deneyim ($p: 0,419$), heyecan arayışı ($p: 0,786$), bireylerarası ilişki ($p: 0,874$) ve sağlık beklentisi ($p: 0,054$) faktörleri incelendiğinde, turistlerin medeni durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Tablo 8'deki bulgular sağlıklı beslenme bilinci açısından incelendiğinde, araştırmaya katılan turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin medeni durum değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p: 0,146$). Çetinkaya (2019) tarafından yapılan çalışma ile mevcut çalışma arasında benzerlikler görülmektedir. Yapılan araştırmada, restoranlara gelen tüketicilerin sağlıklı beslenme davranışları ile medeni durumları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 9. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Yaş Gruplarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Yaş	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	18-29 yaş arası	67	165,20	9,983	,019
	30-44 yaş arası	200	211,31		
	45-64 yaş arası	132	219,30		
	65 ve üzeri	13	215,42		
Kültürel Deneyim	18-29 yaş arası	67	168,96	8,644	,034
	30-44 yaş arası	200	215,78		
	45-64 yaş arası	132	213,30		
	65 ve üzeri	13	188,15		
Heyecan Arayışı	18-29 yaş arası	67	195,39	3,962	,266
	30-44 yaş arası	200	215,92		
	45-64 yaş arası	132	202,40		
	65 ve üzeri	13	160,46		
Bireylerarası İlişki	18-29 yaş arası	67	182,22	6,178	,103
	30-44 yaş arası	200	203,30		
	45-64 yaş arası	132	224,69		
	65 ve üzeri	13	196,23		
Duyusal Çekicilik	18-29 yaş arası	67	161,81	14,194	,003
	30-44 yaş arası	200	208,04		
	45-64 yaş arası	132	227,31		
	65 ve üzeri	13	201,92		
Sağlık Beklentisi	18-29 yaş arası	67	176,52	5,916	,116
	30-44 yaş arası	200	207,81		
	45-64 yaş arası	132	219,42		
	65 ve üzeri	13	209,69		
Sağlıklı Beslenme	18-29 yaş arası	67	167,22	9,037	,029
	30-44 yaş arası	200	212,32		
	45-64 yaş arası	132	218,06		
	65 ve üzeri	13	202,00		

$p < 0,05$ ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 9’da yer alan Kruskal Wallis H-Testi bulgulara göre, turistlerin yöresel yiyecek tercihinin yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p : 0,019). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, 45-64 yaş arası olan turistlerde (S.O: 219,30) yöresel yiyecek tercihinin yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9 yöresel yiyecek tercihi faktörleri bağlamında değerlendirildiğinde, turistlerin yaş gruplarına bağlı olarak kültürel deneyim faktöründe (p : 0,034) ve duyusal çekicilik faktöründe (p : 0,003) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Sıra ortalamalarına bakıldığında, kültürel deneyim faktörü 30-44 yaş arası turistlerde (S.O: 215,78) duyusal çekicilik faktörü ise 45-64 yaş arası turistlerde (S.O: 227,31) daha yüksek çıkmıştır. Bu noktada bireylerin yaşları ilerledikçe yöresel yiyeceklerden aldıkları keyif artmakta ve seyahatleri sırasında yöresel yiyecekleri

daha çok tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Yöresel yiyecek tercih ve motivasyonları üzerine yapılan araştırmaların (Olsen, 2003; Kim ve Eves, 2012; Kodaş, 2013; Göller, 2015; Alphan, 2017; Semerci, 2018) bulgularında benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışmaların bulgularında kültürel deneyim, duyuşal çekicilik, sosyal deneyim ve sağlık beklentisi faktörleri 30-44 ve 45-64 yaş gruplarında bulunan turistlerde daha yüksek çıkmıştır.

Bulgular sağlıklı beslenme bilinci bağlamında incelendiğinde ise, turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin yaşlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p: 0,029). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, 45-64 yaş arasında olan turistlerin (S.O: 218,06) diğer yaş grubunda bulunan turistlere kıyasla sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli oldukları görülmektedir. Bu yaş grubundaki turistlerde sağlıklı beslenme bilincinin yüksek çıkmasında turistlerin sağlıklı bir şekilde uzun süre yaşamak istemesi, yaşam kalitelerini korumak istemeleri ve yaşlanma riskini azaltmak istemeleri etken olabilir. Bu sonuç literatürdeki benzer çalışmalarla da (Myung vd., 2008; Kim vd., 2009; Alpural, 2009; Arıca vd., 2016) desteklenmektedir.

Tablo 10. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	İlkokul	8	193,06	8,672	,034
	Ortaokul	16	140,25		
	Lise ve dengi	121	193,02		
	Yüksekokul-Üniversite	267	216,98		
Kültürel Deneyim	İlkokul	8	193,31	8,738	,033
	Ortaokul	16	155,97		
	Lise ve dengi	121	187,65		
	Yüksekokul-Üniversite	267	218,47		
Heyecan Arayışı	İlkokul	8	199,69	2,665	,446
	Ortaokul	16	159,72		
	Lise ve dengi	121	206,91		
	Yüksekokul-Üniversite	267	209,32		
Bireylerarası İlişki	İlkokul	8	187,44	12,283	,006
	Ortaokul	16	112,56		
	Lise ve dengi	121	199,82		
	Yüksekokul-Üniversite	267	215,73		
Duyuşal Çekicilik	İlkokul	8	171,19	18,279	,000
	Ortaokul	16	124,09		
	Lise ve dengi	121	184,33		
	Yüksekokul-Üniversite	267	222,54		

Tablo 10 (Devam). Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Eğitim Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Sağlık Beklentisi	İlkokul	8	222,75	3,051	,384
	Ortaokul	16	157,03		
	Lise ve dengi	121	209,45		
	Yüksekokul-Üniversite	267	207,64		
Sağlıklı Beslenme	İlkokul	8	170,94	12,831	,005
	Ortaokul	16	142,28		
	Lise ve dengi	121	185,88		
	Yüksekokul-Üniversite	267	220,76		

$p < 0,05$ ise farklılıklar anlamlıdır.

Yapılan Kruskal Wallis H-Testi sonuçları kapsamında araştırmaya katılan turistlerin eğitim durumları ile sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında farklılıklar Tablo 10’da belirtilmiştir. Turistlerin yöresel yiyecek tercihinin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında, yüksekokul-üniversite düzeyinde olan turistlerin (S.O: 216,98) yöresel yiyeceklere daha fazla önem verdikleri anlaşılmaktadır.

Yöresel yiyecek tercihi faktörler bağlamında incelendiğinde, kültürel deneyim (p: 0,033), bireylerarası ilişki (p: 0,006) ve duyuşal çekicilik (0,000) faktörlerinin turistlerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bu faktörlerin sıra ortalamaları incelendiğinde, yüksekokul-üniversite düzeyine sahip olan turistlerin bu faktörlere daha fazla önem verdikleri Tablo 10’da görülmektedir. Benzer şekilde yöresel yiyecek üzerine yapılan çalışmalarda (Valli ve Traill, 2005; Kim vd., 2009; Göller, 2015; Alphan, 2017; Ölmez, 2017; Semerci, 2018) eğitim düzeyi yüksek olan turistlerin kültürel deneyim ve bireylerarası ilişki faktörlerine daha çok önem verdikleri bulgulanmıştır. Heyecan arayışı (p: 0,446) ve sağlık beklentisi (p: 0,384) faktörlerinin turistlerin eğitim durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

Turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır (p: 0,005). Sıra ortalamaları dikkate alındığında, eğitim düzeyi yüksek olan turistlerin sağlıklı beslenme konusunda daha fazla bilinçli oldukları görülmektedir. Bu durumda eğitim düzeyi arttıkça, turistlerin hayattan beklentileri ve sağlıklı beslenme konusundaki bilinç

düzeyleri değişiklik göstermektedir. Benzer şekilde sağlıklı beslenme tutumlarını ele alan araştırmalarda (Hearty vd., 2007; Aytimur, 2015; Arıca vd., 2016; Çetinkaya, 2019) eğitim düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminin de arttığı bulgulanmıştır.

Tablo 11. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Mesleklerine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Meslek	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	İşçi	16	211,09	7,961	,093
	Memur	88	230,71		
	Özel Sektör	199	190,38		
	Emekli	47	206,62		
	Çalışmıyor	53	191,13		
Kültürel Deneyim	İşçi	16	189,97	7,207	,125
	Memur	88	230,73		
	Özel Sektör	199	193,39		
	Emekli	47	202,36		
	Çalışmıyor	53	189,92		
Heyecan Arayışı	İşçi	16	249,06	8,443	,077
	Memur	88	224,82		
	Özel Sektör	199	192,92		
	Emekli	47	201,33		
	Çalışmıyor	53	184,60		
Bireylerarası İlişki	İşçi	16	219,91	5,451	,244
	Memur	88	225,54		
	Özel Sektör	199	193,28		
	Emekli	47	197,38		
	Çalışmıyor	53	194,35		
Duyusal Çekicilik	İşçi	16	196,03	6,937	,139
	Memur	88	225,41		
	Özel Sektör	199	199,15		
	Emekli	47	202,87		
	Çalışmıyor	53	174,86		
Sağlık Beklentisi	İşçi	16	203,69	3,924	,416
	Memur	88	214,76		
	Özel Sektör	199	190,63		
	Emekli	47	212,71		
	Çalışmıyor	53	213,50		
Sağlıklı Beslenme	İşçi	16	152,13	4,912	,296
	Memur	88	217,26		
	Özel Sektör	199	199,68		
	Emekli	47	193,54		
	Çalışmıyor	53	207,94		

p<0,05 ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 11'deki bulgular turistlerin meslekleri bağlamında değerlendirildiğinde, yöresel yiyecek tercihi ve faktörlerin meslek değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Göller (2015) ve Ölmez (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar ile mevcut çalışma arasında benzer bulgular ortaya çıkmıştır. Tablo 11'de görüldüğü gibi turistlerin sağlıklı beslenme

bilinçlerinin meslek değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını söylemek mümkün değildir.

Tablo 12. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Aylık Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	2.000 TL ve altı	41	190,66	12,717	,005
	2.000-3.000 TL	67	151,61		
	3.000-4.500 TL	112	205,79		
	4.500 TL ve üzeri	169	206,10		
Kültürel Deneyim	2.000 TL ve altı	41	200,95	16,429	,001
	2.000-3.000 TL	67	146,50		
	3.000-4.500 TL	112	196,49		
	4.500 TL ve üzeri	169	211,80		
Heyecan Arayışı	2.000 TL ve altı	41	192,55	1,736	,629
	2.000-3.000 TL	67	179,29		
	3.000-4.500 TL	112	197,88		
	4.500 TL ve üzeri	169	199,91		
Bireylerarası İlişki	2.000 TL ve altı	41	183,12	21,989	,000
	2.000-3.000 TL	67	139,82		
	3.000-4.500 TL	112	213,82		
	4.500 TL ve üzeri	169	207,29		
Duyusal Çekicilik	2.000 TL ve altı	41	168,10	16,180	,001
	2.000-3.000 TL	67	156,93		
	3.000-4.500 TL	112	197,60		
	4.500 TL ve üzeri	169	214,90		
Sağlık Beklentisi	2.000 TL ve altı	41	209,41	11,903	,008
	2.000-3.000 TL	67	162,90		
	3.000-4.500 TL	112	218,83		
	4.500 TL ve üzeri	169	188,43		
Sağlıklı Beslenme	2.000 TL ve altı	41	207,74	15,084	,002
	2.000-3.000 TL	67	148,48		
	3.000-4.500 TL	112	195,28		
	4.500 TL ve üzeri	169	210,17		

p<0,05 ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 12’de turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi aylık gelirlerine göre karşılaştırılmıştır. Tablo 12’ye göre turistlerin yöresel yiyecek tercihi aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (p: 0,005). Sıra ortalamalarına bakıldığında ise, aylık geliri 4.500 TL ve üzeri olan turistlerin (SO: 206,10) yöresel yiyeceklere daha fazla önem verdikleri görülmektedir.

Yöresel yiyecek tercihi faktörler bağlamında değerlendirildiğinde, kültürel deneyim (p:0,001), bireylerarası ilişki (p:0,000), duyusal çekicilik (p: 0,001) ve sağlık beklentisi (p: 0,008) faktörleri turistlerin aylık gelirine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Bu faktörlerin sıra ortalamalarına bakıldığında,

yüksek gelire sahip olan turistlerde daha fazla olduğu görülmektedir. Heyecan arayışı (p: 0,629) faktörü turistlerin aylık gelirlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemiştir. Göller (2015) ve Işın (2018) tarafından yapılan araştırmalarda yüksek gelire sahip olan turistlerin yöresel yiyecek tüketimine daha fazla önem verdikleri tespit edilmiştir.

Elde edilen bulgular sağlıklı beslenme bilinci bağlamında incelendiğinde, turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin aylık gelire göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p: 0,002). Sıra ortalamalarına bakıldığında, aylık geliri 4.500 TL ve üzeri olan turistlerin (S.O: 210,17) sağlıklı beslenme konusunda daha fazla bilinçli oldukları görülmektedir. Bu durumda turistlerin sosyo-ekonomik düzeyi sağlıklı beslenme bilincini etkilemektedir. Acemioğlu (2018) katılımcıların sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve tutumlarına yönelik yaptığı çalışmada, sağlıklı beslenme bilgi düzeyi ile aylık gelir arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde, Singh (2009) ve Aytimur (2015) tarafından yapılan araştırmalarda gelir düzeyi arttıkça sağlıklı beslenme eğiliminde de artış olduğu görülmektedir.

Tablo 13. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Fiziksel Aktivite	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	Her gün	31	176,77	8,945	,030
	Haftada 2-3 kez	127	218,49		
	Haftada 1 kez	111	224,25		
	Hiç yapmıyorum	143	188,52		
Kültürel Deneyim	Her gün	31	189,10	8,226	,042
	Haftada 2-3 kez	127	216,91		
	Haftada 1 kez	111	224,87		
	Hiç yapmıyorum	143	186,77		
Heyecan Arayışı	Her gün	31	183,34	3,466	,325
	Haftada 2-3 kez	127	220,84		
	Haftada 1 kez	111	204,68		
	Hiç yapmıyorum	143	200,20		
Bireylerarası İlişki	Her gün	31	197,02	4,482	,214
	Haftada 2-3 kez	127	213,13		
	Haftada 1 kez	111	220,78		
	Hiç yapmıyorum	143	191,58		
Duyusal Çekicilik	Her gün	31	193,90	8,237	,041
	Haftada 2-3 kez	127	225,93		
	Haftada 1 kez	111	212,81		
	Hiç yapmıyorum	143	187,08		

Tablo 13 (Devam). Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Sağlık Beklentisi	Her gün	31	179,40	4,278	,233
	Haftada 2-3 kez	127	211,82		
	Haftada 1 kez	111	220,16		
	Hiç yapmıyorum	143	197,05		
Sağlıklı Beslenme	Her gün	31	183,84	14,824	,002
	Haftada 2-3 kez	127	237,26		
	Haftada 1 kez	111	206,92		
	Hiç yapmıyorum	143	183,77		

p<0,05 ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 13’de yer alan sonuçlara göre turistlerin yöresel yiyecek tercihinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p: 0,030). Buna göre sıra ortalamasına bakıldığında, fiziksel aktiviteyi haftada bir kez yapan turistler (S.O: 224, 25) yöresel yiyeceklerle daha fazla önem vermektedir.

Tablo 13 yöresel yiyecek tercih faktörleri bağlamında değerlendirildiğinde, kültürel deneyim (p: 0,042) ve duygusal çekicilik (p: 0,041) faktörleri turistlerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir. Heyecan arayışı (p: 0,325), bireylerarası ilişki (p: 0,214) ve sağlık beklentisi (p: 0,233) faktörleri ise turistlerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermemiştir.

Turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir (p: 0,002). Sağlıklı beslenmenin sıra ortalamasına bakıldığında, haftada 2-3 kez fiziksel aktivite yapan turistlerin (S.O: 237,26) sağlıklı beslenme konusunda daha fazla bilinçli oldukları anlaşılmaktadır. Tangut (2007) tarafından işçilere yönelik gerçekleştirilen araştırmada sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlar ile fiziksel aktivite arasındaki fark anlamsız bulunmuştur. İki çalışma arasında ortaya çıkan farkın nedenleri olarak işçilerin fiziksel aktivite yapma konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıkları veya yoğun çalışma şartları gösterilebilir.

Tablo 14. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Vucüt Kitle İndekslerine Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Vucüt Kitle İndeksi	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	Zayıf	4	130,38	3,699	,448
	Normal	197	200,95		
	Fazla kilolu	173	211,08		
	Obez I	32	229,42		
	Obez II	6	185,00		
Kültürel Deneyim	Zayıf	4	224,50	2,460	,652
	Normal	197	197,66		
	Fazla kilolu	173	212,44		
	Obez I	32	225,73		
	Obez II	6	211,08		
Heyecan Arayışı	Zayıf	4	220,50	3,752	,441
	Normal	197	208,37		
	Fazla kilolu	173	199,69		
	Obez I	32	238,16		
	Obez II	6	163,17		
Bireylerarası İlişki	Zayıf	4	106,38	6,274	,180
	Normal	197	197,57		
	Fazla kilolu	173	215,40		
	Obez I	32	229,25		
	Obez II	6	188,67		
Duyusal Çekicilik	Zayıf	4	194,25	2,540	,637
	Normal	197	207,41		
	Fazla kilolu	173	200,18		
	Obez I	32	228,53		
	Obez II	6	249,50		
Sağlık Beklentisi	Zayıf	4	121,38	3,466	,483
	Normal	197	201,08		
	Fazla kilolu	173	211,17		
	Obez I	32	223,81		
	Obez II	6	214,00		
Sağlıklı Beslenme	Zayıf	4	158,75	5,116	,276
	Normal	197	202,59		
	Fazla kilolu	173	205,12		
	Obez I	32	227,61		
	Obez II	6	293,83		

p<0,05 ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 14'teki bulgular araştırmaya katılan turistlerin yöresel yiyecek tercihi toplamında ve faktörlerden herhangi birinde vucüt kitle indeksleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir (p>0.05).

Tablo 14'te görüldüğü gibi turistlerin sağlıklı beslenme bilinçlerinin vucüt kitle indekslerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0.05). Bu sonuç Lee (2013) ve Çetinkaya (2019) tarafından yapılan benzer çalışmalarla da desteklenmektedir.

Tablo 15. Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihine İlişkin Görüşlerinin Alkol Tüketme Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Faktörler	Alkol	N	Sıra Ortalama	Ki-Kare Değeri	P
Yöresel Yiyecek	Her gün	7	127,57	4,482	,214
	Haftada 2-3 kez	59	197,54		
	Haftada 1 kez	43	202,70		
	Hiç tüketmiyorum	303	211,58		
Kültürel Deneyim	Her gün	7	139,00	3,990	,263
	Haftada 2-3 kez	59	190,26		
	Haftada 1 kez	43	219,69		
	Hiç tüketmiyorum	303	209,26		
Heyecan Arayışı	Her gün	7	126,79	3,307	,347
	Haftada 2-3 kez	59	203,60		
	Haftada 1 kez	43	207,55		
	Hiç tüketmiyorum	303	208,76		
Bireylerarası İlişki	Her gün	7	177,79	2,307	,511
	Haftada 2-3 kez	59	188,07		
	Haftada 1 kez	43	204,28		
	Hiç tüketmiyorum	303	211,07		
Duyusal Çekicilik	Her gün	7	118,79	4,300	,231
	Haftada 2-3 kez	59	204,43		
	Haftada 1 kez	43	215,62		
	Hiç tüketmiyorum	303	207,64		
Sağlık Beklentisi	Her gün	7	149,29	7,872	,049
	Haftada 2-3 kez	59	197,23		
	Haftada 1 kez	43	169,00		
	Hiç tüketmiyorum	303	214,95		
Sağlıklı Beslenme	Her gün	7	149,29	5,232	,156
	Haftada 2-3 kez	59	219,27		
	Haftada 1 kez	43	179,50		
	Hiç tüketmiyorum	303	209,59		

p<0,05 ise farklılıklar anlamlıdır.

Tablo 15’de sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi turistlerin alkol tüketme durumlarına göre analiz edilmiştir. Tablo 15’deki sonuçlara göre turistlerin yöresel yiyecek tercihi alkol tüketip tüketmedikleri bağlamında genel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>0.05$).

Tablo 15 faktörler bağlamında değerlendirildiğinde ise, sağlık beklentisi faktörü turistlerin alkol tüketme durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermektedir ($p: 0,049$). Sıra ortalamasına bakıldığında, hiç alkol tüketmeyen turistlerin (S.O: 214,95) sağlık beklentisi daha yüksek çıkmıştır. Bu noktada yöresel yiyecekler konusunda sağlık beklentisi ile seyahat eden turistler kötü alışkanlıklardan da uzak durmaktadır diyebiliriz.

Bulgular sağlıklı beslenme bilinci baēlamında incelendiēinde ise, turistlerin sağlıklı beslenme bilinēlerinin alkol tūketme durumlarına gōre istatistiksel olarak anlamlı bir Őekilde farklılaşmadıēını sōyleyebiliriz (p: 0,156).



SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklarını korumak amacıyla termal turizm faaliyetlerine katılan ve bu motivasyonla seyahat eden turistler için sağlıklı beslenme önemli bir belirleyici faktördür. Yiyeceklerin besin değerleri, tazeliği, içeriği sağlıklı beslenmek isteyen turistlerin motivasyonlarını etkilemektedir. Literatürde bahsedildiği gibi lezzetli ve sağlıklı olduğu düşünülen yöresel yiyecekler termal turizm faaliyetlerine katılan turistler için oldukça önemli görülmektedir. Afyonkarahisar'da faaliyet gösteren beş yıldızlı termal otel işletmelerini ziyaret eden turistlere yönelik yapılan bu çalışma, turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihinine dair sonuçlar sunmaktadır.

Araştırmada ilk olarak sağlıklı beslenme ve yöresel yiyecek ile ilgili literatür taraması yapılarak ilgili çalışmalar incelenmiştir. Alan araştırması kapsamında 412 turistten elde edilen veriler analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; turistlerin %49,5'inin kadın, %50,5'inin erkektir ve büyük kısmı orta yaşlardadır. Ayrıca turistlerin eğitim düzeyi ve aylık gelirlerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sağlık durumlarına yönelik bulgular incelendiğinde, turistlerin genelinin sağlık sorunu yaşamadığı, vücut kitle indekslerinin normal olduğu ve sigara ve alkol tüketiminden uzak durdukları göze çarpmaktadır. Bir diğer önemli bulgu ise, turistlerin genelinin Afyonkarahisar'ın yöresel yiyeceklerini lezzetli, hamur işleri dışında yapılan yöresel yiyeceklerini ise sağlıklı bulmalarıdır.

Araştırmanın faktör analizi bulgularına bakıldığında, yöresel yiyecek tercihinin beş faktör altında toplandığı görülmektedir. Bu faktörler; kültürel deneyim, heyecan arayışı, bireylerarası ilişki, duysal çekicilik ve sağlık beklentisidir. Bu boyutlar orijinal ölçeğin boyutları ile aynıdır. Araştırma sonuçlarında turistlerin en fazla önem verdiği faktör duysal çekiciliktir. Termal otelleri ziyaret eden turistler yöresel yiyeceklerin kokusuna, tat ve görsel özelliklerine önem vermektedir. Kültürel deneyim faktörü duysal çekicilik faktöründen sonra turistlerin yöresel yiyecek tercihinde en fazla etkili olan ikinci faktör olarak belirlenmiştir. Bu durumda sağlık amacıyla termal turizm faaliyetlerine katılan turistlerin destinasyonun yeme-içme kültürünü öğrenmek için yöresel yiyecek deneyimi yaşadıkları söylenebilir. En az önem verilen faktör ise heyecan arayışıdır. Bu durum örneklemede yer alan turistlerin

tamamının yerli turist olmasından ve benzer mutfak kültürlerine alışkın olmalarından kaynaklanmış olabilir.

Turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihi arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Konu yöresel yiyecek tercihi faktörleri itibariyle incelendiğinde, tüm faktörlerin sağlıklı beslenme bilinci ile ilişkili olduğu görülmektedir. Sağlıklı beslenme bilinci ile en yüksek düzeyde anlamlı ilişkiye sahip olan yöresel yiyecek tercihi faktörü duysal çekicilik, diğer faktörlere kıyasla daha az ilişkili olduğu faktör ise heyecan arayışı olmuştur. Bu sonuçtan hareketle turistlerin beslenme bilincinin artmasının yöresel yiyecekleri daha çok tercih etmelerini sağlayabileceğinin ya da yöresel yiyeceklerle karşı ilgilerinin artmasının sağlıklı beslenme konusunda da farkındalıklarını artırabileceğini söylemek mümkündür.

Araştırmanın ortaya koyduğu bir diğer önemli sonuç hem sağlıklı beslenme bilinci hem de yöresel yiyecek tercihinin turistlerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, meslek, aylık gelir) ve sağlık durumlarına (sağlık sorunu, fiziksel aktivite, vücut kitle indeksi, sigara, alkol) göre farklılıklar gösterebildiğidir. Bu kapsamda ilgili değişkenlere ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde, sağlıklı beslenme konusunda kadın turistlerin erkek turistlerden daha bilinçli olduğu görülmüştür. Evli olan turistler bekâr olanlara kıyasla özellikle duysal çekicilik faktörüne daha fazla önem vermektedir. Ayrıca, eğitim düzeyi yüksek olan turistler sağlıklı beslenmeye daha fazla önem vermekte ve yöresel yiyecekleri de daha çok tercih etmektedir. Ayrıca, gelir düzeyi yüksek olan turistler yöresel yiyecekleri tercih etme konusunda daha isteklidir.

Turistlerin sağlık durumları ile yöresel yiyecek tercihleri ve sağlıklı beslenme bilinci değerlendirildiğinde literatürde ilgili çalışmalarda yer alan sonuçlarla benzer sonuçlar elde edilmiştir. Daha sık egzersiz yapan kişiler sağlıklı beslenme konusunda daha az spor yapanlara kıyasla daha bilinçlidir. Daha az fiziksel aktivite yapan kişiler ise yöresel yiyecekleri deneyimleme konusunda daha isteklidir. Bununla birlikte tüketicilerin sigara ve alkol tüketme durumları ve vücut kitle indeksleri sağlıklı beslenme bilincini etkilememektedir.

Araştırmanın sonuçları genel olarak incelendiğinde, termal turizm faaliyetlerine katılan turistlerin sağlık ile ilgili konulara daha fazla önem vermesinden dolayı sağlıklı beslenme bilincinin önemli unsurlardan birisi olduğu söylenebilir. Yöresel yiyeceklere karşı da ilgi duyan ve yöresel yiyecekleri sağlıklı bulan turistler otel işletmelerinden bu doğrultuda hizmetler beklemektedir. Bu noktadan hareketle termal turizm faaliyetleri sunan destinasyon, yiyecek-içecek işletmeleri ve konaklama işletmeleri yöneticilerine bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Sunulabilecek bu öneriler maddeler halinde aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Termal turizm faaliyetine katılan turistlerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçli oldukları görülmektedir. Bu sebeple destinasyonlarda bulunan konaklama ve yiyecek-içecek işletmelerinde sağlıklı ve besleyici yiyeceklerin sunulması gerekmektedir.
- Sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihleri cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum, meslek gibi demografik özelliklerden ve sağlık durumu gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Termal turizm faaliyeti sunan işletmelerin hitap edecekleri kitlenin özelliklerini iyi bilmesi işletmeye avantaj sağlayacaktır.
- Yöreyle özgü yiyeceklerden özellikle sağlıklı ve besleyici olanların termal otel işletmelerinde ve yiyecek-içecek işletmelerinde farkındalık yaratacak şekilde sunumuna dikkat edilebilir. Yöresel yiyecekler yağ, tuz ve şeker oranları azaltılarak hazırlanıp servis edilebilir. Kızartma şeklinde hazırlanan yöresel yiyecekler yerine sebze ağırlıklı ve haşlama ve ızgara şeklinde hazırlanan yöresel yiyeceklere menülerde daha fazla yer verilebilir.
- Menülerde ve açık büfede yöresel yiyecekler için ayrı bir bölüm ayrılması ve burada yiyeceklerin içeriği, besin değerleri, kalori değerleri ve alerji uyarıları gibi bilgilerin yer alması turistlerin yöresel yemeklere olan ilgisini artırabilir.
- Gerek mutfak gerekse servis çalışanlarına yöresel yiyeceklerle ilgili eğitimler verilerek, turistleri bu konuda bilgilendirmeleri özendirilebilir.

Turizm sektörü açısından oldukça önemli olan konu literatürde yeterince ele alınmamıştır. Bu çalışmanın bu anlamda öncü olmakla birlikte her çalışmada olduğu gibi bazı sınırlılıkları ve eksiklikleri de bulunmaktadır. Konunun daha iyi anlaşılması ve benzer çalışmaların artırılarak literatürün zenginleştirilmesi gerekmektedir. Bunun

için gelecekte turistlerin sağlıklı beslenme bilinci ve yöresel yiyecek tercihlerini belirleyen sosyal ve psikolojik faktörlerin tespit edilmesine yönelik çalışmalar gerçekleştirilebilir. Farklı konaklama türlerini tercih eden turistler ve bağımsız restoranlarda yöresel yemek tüketen turistlerin kapsama alındığı çalışmalar yürütülebilir. Aynı zamanda çalışma farklı iller ve bölgeler bazında tekrarlanabilir.



KAYNAKÇA

- Abreu, S. Kledal, P. ve Sirieix, L. (2008). Consumers Motivations For Buying Local and Organic Products in Developing vs Developed Countries, 16. *IFOAM Organic World Congress*, Modena-İtalya, 276-279.
- Acemioğlu, R. (2018). *Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Sağlıklı Beslenme Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kilis 7 Aralık Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kilis.
- Akdağ, R. (2004). Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara.
- Akdemir, N. (2018) *Yöresel Mutfağın Turizm Ürünü Olarak Kullanımı ve Bölgesel Kalkınmaya Katkısı*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akgöl, Y. (2012). *Gastronomi Turizmi ve Türkiye’yi Ziyaret Eden Yabancı Turistlerin Gastronomi Deneyimlerinin Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akpulat, N. A. (2016). Bölgede Yaşayanların Yöresel Mutfak Kültürü İle İlgili Algısının Belirlenmesi: Ödemiş Örneği, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 6(1), 52-58.
- Aksoy, G. Kanan, N. ve Akyolcu N. (2012). *Cerrahi hemşireliği I*, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Aksu, M. Gezen, A. ve Özcan, S. (2017). Turistlerin Yöresel Mutfak Tercihleri İle İlgili Bir Araştırma: Bozcaada Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 125-137.
- Aktaş, N. (1988). *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyleri*, Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1040, Bilimsel araştırma ve incelemeleri: 554, 37, Ankara.
- Alaunyte, I. Perry, J. L. ve Aubrey, T. (2015). Nutritional Knowledge and Eating Habits of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate into Practice?, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 12(1), 1-7.

- Albayrak, A. (2013). Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma, *Journal of Yasar University*, 30(8), 5049-5063.
- Alderighi, M. Bianchi, C. ve Lorenzini, E. (2016). The Impact of Local Food Specialities on the Decision to (Re) Visit a Tourist Destination: Market-Expanding or Business-Stealing? *Tourism Management*, 57, 323-333.
- Alonso, A. D ve Liu, Y. (2011). The potential for marrying local gastronomy and wine: The case of the Fortunate Islands, *International Journal of Hospitality Management*, 30, 974-981.
- Alphan, E. (2017). *Turistik Destinasyonlarda Yerel Yiyecek Tüketimine Etki Eden Faktörler Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alphan, M. E. T. (2017). *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Alpural, N. S. (2009). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Eğitimcilerin Algısı Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altıntop, A. M. S. (2016). *Adölesan Dönemdeki Kız Öğrencilerde Ortoreksiya (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) Görülme Sıklığı*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altundağ, Ö. Ö. (2018). Turistlere Sunulan Yöresel Yemeklerin Makro ve Mikrobesein Ögesi İçeriğinin Sağlık Boyutu: Safranbolu İlçesi Örneği, *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 16-28.
- Altunışık, R. Coşkun, R. Bayraktaroğlu S. ve Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı)*, (5. Baskı). Sakarya: Sakarya Kitabevi.
- Amira, F. (2009). *The Role of Local Food in Maldives Tourism: A Focus on Promotion and Economic Development*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), New Zealand Tourism Research Institute (NZTRI) Auckland University of Technology, New Zealand.

- Andonova, A. (2014). Information And Awareness Of The Students' Healthy Eating, *Trakia Journal of Sciences*, 12(1), 362-366.
- Aprile, M. C. Caputo, V. ve Nayga, R. M. (2016). Consumers' Preferences and Attitudes Toward Local Food Products, *Journal of Food Products Marketing*, 22(1), 19-42.
- Arıca, Ş. Ç. Güreş, N. ve Arslan, S. (2016). Tüketicilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumlarının İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma, *Çukurova Üniversitesi İİBF Dergisi*, 20(2), 99-110.
- Arıkan, Z. Y. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Dumlupınar Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Arslandaş, H. Adana, F. Öğüt, S. Ayakdaş, D. ve Korkmaz, A. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Yeme Davranışları ve Ortoreksiya Nervoza (Sağlıklı Beslenme Takıntısı) İlişkisi: Kesitsel Bir Çalışma, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(3), 137-144.
- Aslan, Z. Güneren E. ve Çoban, G. (2014). Destinasyon Markalaşma Sürecinde Yöresel Mutfakın Rolü: Nevşehir Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 3-13.
- Au, N. ve Law, R. (2002). Categorical Classification of Tourism Dining, *Annals of Tourism Research*, 29(3), 818-833.
- Aydın, E. (2015). *Gastronomi Turizminin Şehir Markalaşmasına Etkisi: Afyonkarahisar İli Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Aytımur, R. (2015). *Slow Food Hareketi'nin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlıklı Beslenmeye Etkisi Üzerine Bir Uygulama Çalışması: Halfeti ve Seferihisar Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mardin Artuklu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mardin.
- Baban, M. (2010). *Obez ve Diyabetik Yetişkinlerin Beslenme Bilgi Düzeyleri, Beslenme Alışkanlıkları, Diyet ve Diyabetik Ürünleri Algılama Düzeylerinin*

- Karşılaştırmalı Olarak Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Babaoğlu, K. ve Hatun, Ş. (2002). Çocukluk Çağında Obezite, *STED*, 11(5), 169-171.
- Bahar, O. ve Kozak, M. (2006). *Turizm Ekonomisi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Balazs, B. ve Benedek, Z. (2015). Current Status and Future Prospect of Local Food Production in Hungary: A Spatial Analysis, *European Planning Studies*, 24(3), 607-624.
- Barta, A. (2008). Foreign Tourists Motivation and Infotmation Source(s) Influencing their Preference for Eating out at Ethnic Retaurants in Bangkok, *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 9(1), 1-17.
- Bayrakcı, S. (2014). *Yerel Yemek Tüketim Motivasyonlarının Turistlerin Tekrar Ziyaret Niyetlerine Etkisi: Gaziantep'i Ziyaret Eden Yerli Turistler Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Baysal, A. (1991). Afyonkarahisar Beslenme Kültürü, II. *Afyonkarahisar Araştırmaları Sempozyumu Bildirileri*, Afyon Belediye Yayınları, No. 5, 3-4 Mayıs, Afyon.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin Belenme Sorunları, *Aile ve Toplum Dergisi*, Eylül-Aralık, 1(3).
- Baysal, A. (2002). *Beslenme kültürümüz*, Ankara: Kültür Bakanlığı.
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*, (12. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2014). *Beslenme*, (15. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. Aksoy, M. Besler, T. Bozkurt, N. Keçecioğlu, S. Mercanlıgil, S. M. Merdol, T. K. Pekcan, G. ve Yıldız, E. (2011). *Diyet El Kitabı*, (6. Baskı). Hatiboğlu Yayınları: Ankara.

- Baysal, A. Aksoy, M. Besler, T. Bozkurt, N. Keçecioğlu, S. Mercanlıgil, S. M. Merdol, T. K. Pekcan, G. ve Yıldız, E. (2018). *Diyet El Kitabı*, (10. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baytok, A. Pekyaman, A. Yılmaz, H. Başat, T. H. Emren, A. Çelik, T. Çelik E. Kara, A. M. Gürel, N. ve Uyan, M. (2013). *Afyonkarahisar Yemek Kültürü*, T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Yayın No: 83, Afyonkarahisar.
- Berkel, M. (2011). *Trakya Bölgesindeki Üniversitelerde Çalışan Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.
- Bezirgan, M. ve Koç, F. (2014). Yöresel Mutfakların Destinasyona Yönelik Aidiyet Oluşumuna Etkisi: Cunda Adası Örneği, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(34), 917-928.
- Bogue, J. Coleman, T. ve Sorenson, D. (2005). Determinants Of Consumers' Dietary Behaviour For Health-Enhancing Foods, *British Food Journal*, 107(1), 4-16.
- Bozhüyük, A. (2010). *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*, (Uzmanlık Tezi), Çukurova Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana.
- Bozkurt, F. (2014). *Sağlıklı Yaşam (Wellness) Pazarlamasında, Kişisel Değerlerle Sağlığın Tanımının Sağlıklı Yaşam Tarzı Üzerindeki Etkisi ve Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bucak, T. (2017). Gastronomi ve Yeni Beslenme Eğilimleri, M. Saruışık, (Ed.), *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi*, İçinde (99-123), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Bucak, T. ve Aracı, Ü. E. (2013). Türkiye'de Gastronomi Turizmi Üzerine Genel Bir Değerlendirme, *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(30), 203-216.
- Bulduk, S. (2002). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*, Ankara: Detay Yayıncılık.

- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükşalvarcı, A. Şapcılar, M. C. ve Yılmaz, G. (2016). Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(4), 165-181.
- Challem, J. (2011). The religion of nutrition: Has nutrition become a “good 'ol time religion? <https://www.psychologytoday.com/blog/the-nutrition-reporter/201102/the-religion-nutrition>. (Erişim Tarihi: 07.12.2018).
- Chaney, S. ve Ryan, C. (2012). Analyzing The Evolution of Singapore’s World Gourmet Summit: An Example of Gastronomic Tourism, *International Journal of Hospitality Management*, 31(2), 309–318.
- Chang, R. C. Y. (2017). The influence of attitudes towards healthy eating on food consumption when travelling, *Current Issues in Tourism*, 20(4), 369-390.
- Chang, R. C. Y. Kivela, J. ve Mak, A. H. N. (2010). Food Preferences Of Chinese Tourists, *Annals of Tourism Research*, 37(4), 989-1011.
- Chen, M. F. (2009). Attitude Toward Organic Foods Among Taiwanese As Related to Health Consciousness, Environmental Attitudes, and The Mediating Effects of A Healthy Lifestyle, *British Food Journal*, 111(2), 165-178.
- Choi, J. ve Zhao, J. (2010). Factors Influencing Restaurant Selection in South Florida: Is Health Issue One of the Factors Influencing Consumers Behavior When Selecting a Restaurant?, *Journal of Foodservice Business Research*, 13(3), 237-251.
- Cohen, E. ve Avieli, N. (2004). Food in Tourism Attraction and Impediment, *Annals of Tourism Research*, 31(4), 755–778.
- Cowee, M. ve Curtis, K. R. (2009). Direct Marketing Local Food to Chefs: Chef Preferences and Perceived Obstacles, *Journal of Food Distribution Research*, 40(2), 26-36.
- Cömert, M. (2014). Turizm Pazarlamasında Yöresel Mutfakların Önemi ve Hatay Mutfağı Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(1), 64-70.

- Cömert, M. Durlu-Özkaya, F. ve Şanlıer, N. (2008). Otellerde Gıda Güvenliği, Türkiye 10. Gıda Kongresi, 21-23 Mayıs, Erzurum.
- Cömert, M. Özata, E. (2016). Tüketicilerin Yöresel Restoranları Tercih Etme Nedenleri Ve Karadeniz Mutfağı Örneği, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(42), 1963-1973.
- Crites, S. L. ve Aikman, S. N. (2005). Impact of Nutrition Knowledge on Food Evaluations, *European Journal of Clinical Nutrition*, 59, 1191–1200.
- Croll, J. K. Neumark-Sztainer, D. ve Story, M. (2001). Healthy Eating: What Does It Mean To Adolescents?, *Journal Of Nutrition Education*, 33(4), 193-198.
- Çağlı, I. B. (2010). *Türkiye’de Yerel Kültürün Turizm Odaklı Kalkınmadaki Rolü: Gastronomi Turizmi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Çakıcı, A. C. Yenipınar, U. ve Benli, S. (2013). Yavaş şehir Hareketi Seferihisar Halkının Tutum ve Algıları ile Yaşam Doyumları, *Journal of Travel and Hospitality Management*, 11(3), 26-41.
- Çakıcı, C. ve Yıldız, E. (2017). Restoran Müşterilerinin Sağlık Bilincinin Sağlıklı Yeme Davranışına Etkisi, *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 8, 1-22.
- Çakıcı, C. ve Yıldız, E. (2018). Müşterilerin Restoran Tercihine Göre Kümelendirilmesi Üzerine Kayseri’de Bir Araştırma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 10-20.
- Çakıcı, H. H. ve Zencir, E. (2018). Unutulmaya Yüz Tutmuş Mutfak Kültürleri: Çakırözü Köyü Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 285-297.
- Çalışkan, O. (2013). Destinasyon Rekabetçiliği ve Seyahat Motivasyonu Bakımından Gastronomik Kimlik, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(2), 39-51.
- Çapar, G. ve Yenipınar U. (2016). Somut Olmayan Kültürel Miras Kaynağı Olarak Yöresel Yiyeceklerin Turizm Endüstrisinde Kullanılması, *Journal of Tourism and Gastronomy*, 4(1), 100-115.

- Çetin, E. C. (2007). *Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri Ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine Cinsiyet Faktörünün Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çetin, H. S. (2018). *İştahsızlığı Olan 2- 10 Yaş Arası Çocukların ve Ailelerinin İncelenmesi ve Sağlıklı Beslenme Eğitiminin Verilerek Eğitim Sonrası Sonuçların Değerlendirilmesi*, (Uzmanlık Tezi), Dumlupınar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Kütahya.
- Çetinkaya, V. (2019). *Tüketicilerin Restoranlarda Sağlıklı Beslenme Davranışlarının Belirlenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Çınar, Z. ve Sormaz, Ü. (2018). Sürdürülebilir Turizm Kapsamında Yöresel Mutfak Uygulamaları: Afyonkarahisar'daki Geçiş Dönemlerinde Yöresel Mutfak Örneği, *19. Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, 17-21 Ekim, Afyonkarahisar.
- Çokişler, N. ve Türker, N. (2015). Mutfak Kültürünün Turizm Ürünü Olarak Kullanım Etkinliğinin İncelenmesi: Ayder Turizm Merkezi Örneği, *GÜSBEED*, 6(14), 122-136.
- Çokluk, Ö. Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*, Ankara: Pegem Yayınları.
- Çulha, O. ve Dağkiran, S. (2016). Restoran İşletmelerinde Üst Düzey Çalışanlar Açısından Yöresel Yiyecekler: Fayda, Engeller ve Satın Alma Ölçütleri, *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(2), 195-212.
- Dalan, H. (2010). *Liselerde Obezite ve Sağlıklı Beslenme Konularında Öğrencilerin Bilgi Düzeylerinin Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, M. (2003). *Beslenme*, İstanbul: Rebel Yayıncılık.
- Demircioğlu, Y. ve Yabancı, N. (2003). Beslenmenin Bilişsel Gelişim ve Fonksiyonları İle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 170-179.

- Demirezen, E. ve Coşansu, G. (2005). Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 12(8), 174-178.
- Derin, D. Ö. Işık, N. ve Erdem, N. (2016). Konya İl Merkezinde Yaşayan Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 87-101.
- Deshpande, S. Basil, M. D. ve Basil, D. Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model, *Health Marketing Quarterly*, 26(2), 145-164.
- Devran, S. B. (2014). *Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları İle Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dilsiz, B. (2010). *Türkiye 'de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği)*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Dizdar, Y. (2013). *Yemezler!* (2. Baskı), İstanbul: Hayygrup Yayıncılık.
- Dölekoğlu, C. Ö. ve Yurdakul, O. (2004). Adana İlinde Hane Halkının Beslenme Düzeyleri ve Etkili Faktörlerin Logit Analizi ile Belirlenmesi, *Akdeniz İ.İ.B.F. Dergisi*, 8,62-86.
- Du Rand, G. E. Heath, E. ve Alberts, N. (2003). The Role of Local and Regional Food in Destination Marketing, A South African Situation Analysis, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 14(3/4), 97-112.
- Duram, L. ve Cawley, M. (2012). Irish Chefs and Restaurants In The Geography of “Local” Food Value Chains, *Department of Geopraphy and Enviromental Resources*, 5(1), 16-25.
- Duran, S. (2016). Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinde ortoreksiya nervoza (sağlıklı beslenme takıntısı) riski ve etkileyen faktörler, *Pamukkale Tıp Dergisi*, 9(3), 220-226.
- Eker, İ. (2017). *Güngören Toplum Sağlığı Merkezi Sağlıklı Beslenme ve Obezite Polikliğine Başvuran Yetişkin Obez Kadınların Beslenme Durumlarının*

- Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ercan, A. (2014). Gıda Katkı Maddesi Alımının Belirlenmesi, M. Tayfur (Ed.) *A'dan Z'ye Gıda Katkı Maddeleri*, İçinde (171-201), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erdek, F. (2011). *Yiyecek İçecek İşletmelerinin Pazarlama Faaliyetlerinde Yöresel Mutfağın Kullanımı*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Ergün, C. (2003). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*, (Bilim Uzmanlığı Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergüven, M. H. (2012). *Wellness Turizmi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Erkol, G. ve Zengin, B. (2015). Şanlıurfa'da Bulunan Yöresel Yiyecek-İçecek İşletmelerinin Pazarlama Stratejilerinin Şehrin Turizm Açısından Pazarlanabilirliğine Etkileri, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9), 599-614.
- Everett, S. ve Aitchison, C. (2008). The Role of Food Tourism in Sustaining Regional Identity: A Case Study of Cornwall, South West England, *Journal of Sustainable Tourism*, 16(2), 150-167.
- Fabbro, A. Frankus, E. Kekale, C. Lawson, D. Madsen, B. M. Polzin, I. Satke, M. Stanciu, I. Vestergaard, N. C. F. ve Wiemann, S. (2009). Healthy Lifestyle Throug Education. [http://www.healthbox.eu/fileadmin/user_upload/Health Box Info Brochure_EN.pdf](http://www.healthbox.eu/fileadmin/user_upload/Health_Box_Info_Brochure_EN.pdf), (Erişim Tarihi: 16.12.2018).
- Fields, K. (2002). *Demand For The Gastronomy Tourism Product: Motivational Factors*, Tourism and Gastronomy, (Ed: Hjalager, A. ve Richards, G), London: Routledge, 37-50.
- Frisvoll, S. Forbord, F. ve Blekesaune, A. (2016). An Empirical Investigation of Tourists Consumptionof Local Food in Rural Tourism, *Scandinavian Journalof Hospitality and Tourism*, 16(1), 76-93.

- FSM Tıp Merkezi, Yaş Gruplarına Göre Beslenme, <https://www.fsmtip.com/fsm-tip-merkezi-cekmekeoy-hizmet-birimleri/> (Erişim Tarihi: 06.04.2019).
- Gezmen Karadağ, M. Çelebi, F. Ertaş, Y. ve Şanlıer, N. (2014). *Geleneksel Türk Mutfağından Seçmeler: Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Girgin, G. K. (2018). Yerel Gıdaların Tüketilmesine Yönelik Turist Motivasyonlarının Ölçülmesi: Antalya’da Bir Uygulama, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(Özel Sayı): 793-810.
- Goel, R. K. (2006). Obesity: An Economic and Financial perspective, *Journal of Economics and Finance*, 30(3), 317-324.
- Goodrich, J. N. ve Goodrich, G. E. (1987). Health Care Tourism-An Exploratory Study, *Tourism Management*, September, 217-222.
- Gökdeniz, E. Erdem, B. Dinç, Y. ve Çelik S. U. (2015). *Gastronomi Turizmi (Aylık Talep Boyutuyla İlgili Bir Araştırma)*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gölgeli, Ü. K. (2016). *Yerel Yiyeceklerin Gastronomi Turizmindeki Yeri Ve Önemi: Anamur Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Göller, V. (2015). *Yerel Yemek Tüketiminin Turist Motivasyonuna Etkisi: İspanya Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Graham-Paulson, T. S. Perret, C. Smith, B. Crosland, J. ve Goosey-Tolfrey, V. L. (2015), Nutritional Supplement Habits of Athletes With an Impairment and Their Sources of Information, *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 25(4), 387-395.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Güldal, S. (2012). *Yetişkinlerde Tayin Edilen Bazı Kan Parametrelerinin, Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri İle Olan İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gülen, M. (2017). Gastronomi Turizm Potansiyeli ve Geliştirilmesi Kapsamında Afyonkarahisar İlinin Değerlendirilmesi, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Güler, S. (2007). Türk mutfağının değişim nedenleri üzerine genel bir değerlendirme, *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, Antalya.
- Gündüz, H. ve Gül Yılmaz, E. (2019). Afyonkarahisar Yöresel Yiyeceklerinin Termal Otellerin Menülerinde Kullanım Düzeyi, *20. Ulusal Turizm Kongresi*, 16-19 Ekim 2019, Eskişehir, Türkiye.
- Güneş, G. Ülker, H. İ. ve Karakoç, G. (2008). Sürdürülebilir Turizmde Yöresel Yemek Kültürünün Önemi, *II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler Bildirileri*, Antalya.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*, Ankara: Nobel Yayınları.
- Ha, J. ve Jang, S. S. (2010). Perceived Values, Satisfaction, and Behavioral Intentions: The Role of Familiarity in Korean Restaurants, *International Journal of Hospitality Management*, 29(1), 2-13.
- Hall, C. M. ve Sharples, L. (2003). The consumption of experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste, C. M. Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis & B. Cambourne (Ed.), *Food tourism around the world: development, management and markets*, İçinde (1-24), Routledge.
- Hansen, T. ve Thomsen, T. U. (2018). The Influence of Consumers' Interest in Healthy Eating, Definitions of Healthy Eating, and Personal Values On Perceived Dietary Quality, *Food Policy*, 80(1), 55-67.
- Hashimoto, A. ve Telfer, D. J. (2006). Selling Canadian Culinary Tourism: Branding the Global and the Regional Product, *Tourism Geographies*, 8(1), 31-55.

- Hasselbach, J. L. Ve Roosen, J. (2015). Motivations behind Preferences for Local or Organic Food, *Journal of International Consumer Marketing*, 27(4), 295-306.
- Hatioğlu, A. Zengin, B. Batmaz, O. ve Şengül, S. (2013). Yöresel Yemeklerin, Kırsal Turizm İşletmeleri Menülerinde Kullanım Düzeyleri: Gelveri Örneği, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 3(1), 06-11.
- Haven-Tang, C. ve Jones, E. (2005). Using Local Food and Drink to Differentiate Tourism Destinations through a Sense of Place: A Story from Wales-Dining at Monmouthshire's Great Table, *Journal Of Culinary Science & Technology*, 4(4), 69-86.
- Hearty, A. P. McCarthy, S. N. Kearney, J. M. ve Gibney, M. J. (2007). Relationship Between Attitudes Towards Healthy Eating and Dietary Behaviour, Lifestyle and Demographic Factors in a Representative Sample of Irish Adults, *Appetite*, 48(1), 1-11.
- Hiza, H. A. B. Koegel, K. L. ve Pannucci, T. E. (2018). Diet Quality: The Key to Healthy Eating, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(9), 1583-1585.
- Hoeger, W. W. ve Hoeger, S. A. (2007). *Fitness and Wellness* (7. Baskı). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Horng, J. S. ve Tsai, C. T. S. (2012). Culinary Tourism Strategic Development: An Asia-Pacific Perspective, *International Journal of Tourism Research*, 14(1), 40–55.
- Hossain, D. Yuginovich, T. Lambden, J. Gibson, M. ve Allen, R. (2015). Impact of Red Apple Healthy Lifestyles Programme On Healthy Eating Behaviour of Low Socio-Economic Participants in Rural and Regional Communities in Australia, *International Journal of Health Promotion and Education*, 53(3), 136-146.
- <http://www.saturk.gov.tr/images/pdf/tyst/07.pdf> (Erişim Tarihi: 12.12.2019).
- Hwang, J. ve Lin, N.T. (2010). Effects of Food Neophobia Familiarity and Nutrition Information on Consumer Acceptance of Asia Menu Items, *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 19, 171-180.

- Hwang, J. ve Lorenzen, C. L. (2008). Effective Nutrition Labeling of Restaurant Menu and Pricing of Healthy Menu, *Journal of Foodservice*, 19(5), 270-276.
- Ignatov, E. ve Smit, S. (2006). Segmenting Canadian Culinary Tourists, *Current Issues in Tourism*, 9, 235-255.
- Insel, P. Ross, D. McMahon, K. ve Bernstein, M. (2013). Discovering nutrition, 4th ed. Burlington: Jones&Bartlett.
- Işın, A. (2018). *Planlı Davranış Teorisi Kapsamında Türkiye'ye Gelen Yabancı Turistlerin Yerel Yiyecekleri Tüketme Niyeti Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Işkın, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Ivanovic, S. Galicic, V.ve Pretula, M. (2008). Gastronomy As A Science In The Tourism And Hospitality Industry, *Management of the Product Life Cycle and Competitiveness on the Tourist Market Congress*, 571-579.
- İşleroğlu, H. Dirim, S. N. ve Ertekin, F. K. (2009). Gluten İçermeyen, Hububat Esaslı Alternatif Ürün Formülasyonları ve Üretim Teknolojileri, *Gıda*, 34(1), 29-36.
- Kandırallı, Ş. (2014). *Özel Bir Sağlıklı Beslenme ve Diyet Danışmanlığı'na Başvuran Danışanların Fonksiyonel Besinlere Yönelik Farkındalığı, Bilgi Düzeyleri ve Tüketim Sıklıklarının Araştırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kanık, İ. (2014). Yerel Beslenme Hareketi ve Bir Kitle İletişim Anlatısı Dizaynı: Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 14-22.
- Kara, H. (2018). *Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Karaağaoğlu, N. ve Samur, G. E. (2015). *Anne ve Çocuk Beslenmesi*, Pegem Akademi, ISBN 978-605-364-200-8.
- Karamustafa, K. ve Ülker, M. (2017). Ticari Mutfaklarda Yerel Yiyecek Satın Alma ve Kullanma Davranışı: Algılanan Engeller ve Faydalar, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 30-42.
- Karamustafa, K. ve Ülker, M. (2018). Sağlık Turizmi Çerçevesinde Turistik Bir Ürün Olarak Yerel Yiyeceklerin Kullanılması, *19. Ulusal Turizm Kongresi*, 17-21 Ekim 2018, Afyonkarahisar, Türkiye, İzmir: Egeus Matbaacılık, 1080-1096.
- Kavas, A. (2003). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*, (4. Baskı). Ankara: Literatür Yayıncılık.
- Kervancı, S. (2013). *Yazılı Ve Görsel Basında Yer Alan Sağlıklı Beslenme İle İlgili Gıda Reklamlarının Ve Yayınlarının Kadınların Beslenme Alışkanlıkları Ve Besin Seçimi Üzerine Etkileri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kervankıran, İ. (2011). *Afyonkarahisar İlinde Başlıca Doğal, Tarihi ve Kültürel Kaynakların Sürdürülebilir Turizm Açısından Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kervankıran, İ. ve Özdemir, M. A. (2013). Turizm Yönüyle Gelişmekte Olan Afyonkarahisar İlinde Turist Algısı Üzerine Bir Araştırma, *Marmara Coğrafya Dergisi*, 27, 117-142.
- Kesici, M. (2012). Kırsal Turizme Olan Talepte Yöresel Yiyecek ve İçecek Kültürünün Rolü, *Karamanoğulları Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(23), 33-37.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N. (2007). Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kılıç, G. D. (2017). *Turistlerin Her Şey Dahil Otellerde Yerel Yiyecek Tüketim Davranışları: Antalya’da Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

- Kınalı N. (2014). *Destinasyonun Turistik Çekim Gücü İçerisinde Bölge Mutfağının Önemi ve Erzurum Mutfağı Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Kivela, J. ve Crofts, J. (2006). Tourism And Gastronomy: Gastronomy's Influence Onhow Tourists Experience A Destination, *Journal Of Hospitality AndTourism Research*, 30(3), 354–377.
- Kızılaslan, N. ve Kızılaslan H. (2008). Tüketicilerin Satın Aldıkları Gıda Maddeleri ile İlgili Bilgi Düzeyleri ve Tutumları (Tokat İli Örneği), *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 22(2), 67-74.
- Kızıldemir, Ö. (2019). Afyonkarahisar Mutfak Kültürü Üzerine Bir Değerlendirme, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(1), 647- 663.
- Kim, H. Y. Goh, K. B. ve Yuan, J. (2010). Development of a Multi Dimension and Scale for Measuring Food Tourists Motivations, *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 11, 6-71.
- Kim, Y. G. Eves, A. ve Scarles, C. (2009). Building A Model of Local Food Consumption on Trips and Holidays: A Grounded Theory Approach, *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 423-431.
- Kim, Y. G. ve Eves, A. (2012). Construction and Validation of a Scale to Measure Tourist Motivation to Consume Local Food, *Tourism Management*, 33(6), 1458-1467.
- Kivela, J. ve Crofts, J. C. (2006). Tourism and Gastronomy: Gastronomy's Influence on How Tourists Experience a Destination, *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 30(3), 354-377.
- Klohe-Lehman, D. M. Freeland-Graves, J. Anderson, E. R. McDowell, T. Clarke, K. K. Hanss-Nuss, H. Cai, G. Puri, D. ve Milani, T. J. (2006). Nutrition Knowledge is Associated with Greater Weight Loss in Obese and Overweight Low-Income Mothers, *Journal of the American Dietetic Association*, 106(1), 65-75.
- Knudson, W. A. (2011). The Organic Food Market, <https://www.canr.msu.edu/productcenter/uploads/files/organicfood1.pdf>, (Erişim Tarihi: 19.12.2018).

- Kocatepe, D. ve Tırlı A. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 55-63.
- Kocatepe, D. ve Turan, H. (2012). Su Ürünleri Alerjisi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 46-51.
- Koçak, H. (2012). Yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları Amasya örneği, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(7), 13-23.
- Kodaş, D. (2013). *Yerli ziyaretçilerin yerel yiyecek tüketim güdülerinin belirlenmesi: Beypazarı örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Koniuszy, Z. G. Rygielska, M. ve Nowacka, I. (2013). Nutritional Status And Nutritional Habits Of Men With Benign Prostatic Hyperplasia Or Prostate Cancer–Preliminary Investigation, *Scientiarum Polonorum Technol. Aliment.*, 12(3), 319-330.
- Kozak, M. (2014). *Sürdürülebilir Turizm*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kozup J. C. Creyer E. H. ve Burton, S. (2003). Making Healthful Food Choices: The Influence of Health Claims and Nutrition Information on Consumers' Evaluations of Packaged Food Products and Restaurant Menu Items, *Journal of Marketing*, 67, 19-34.
- Köksal, O. (2000), *Gıda ve Beslenme*, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Matbası.
- Krisztian, L. (2009). Health Factor in Food Consumption, *Agrártudományi Közlemények: Acta Agraria Debreceniensis*, 34.
- Kurtdaş, M. Ç. (2016). “Sağlıklı Yaşam!” Sloganı Etrafında Şekillenen Yeni Tüketim Biçimleri, *Sosyolojik Düşün*, 1(1), 1-10.
- Kutlu, R. ve Çivi, S. (2009). Özel Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıklarının Ve Beden Kitle İndekslerinin Değerlendirilmesi, *Fırat Tıp Dergisi*, 14(1), 18-24.
- Kutluay Merdol, T. (2015). Besin öğelerinin vücuttaki fonksiyonlarına genel bakış: yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin özellikleri, T. Kutluay Merdol, (Ed.), *Temel Beslenme ve Diyetetik*, İçinde (23-56), Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.

- Kutluay Merdol, T. (2017). Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıkların Önlenmesinde Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Önemi ve Temel İlkeler, Alphan, M. E. T. (Ed.), *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*, İçinde (3-31), Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Küçükarslan, N. ve Baysal, A. (2009). *Beslenme ilkeleri ve Menü Planlanması*, 3. Baskı, Bursa: Ekin Yayınevi.
- Küçükyaman, M. A. Demir, Ş. Ş. ve Bulgan, G. (2018). Mutfak Şeflerinin Yöresel Ürünlerle İlgisi: Isparta Örneği, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 86-103.
- Lang, M. Stanton, J. ve Qu, Y. (2014). Consumers Evolving Definition And Expectations For Local Foods, *British Food Journal*, 116(11), 1808-1820.
- Lee, C. ve Lee, T. (2001). World Culture Expo Segment Characteristics, *Annals of Tourism Research*, 28(3), 812-816.
- Lee, K. H. (2014). *The Importance of Food in Vacation Decision-Making: Involvement, Lifestyles and Destination Activity Preferences of International Slow Food members*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Queensland Üniversitesi, Avustralya.
- Lee, S. (2013). *Understanding Customers Healthy Eating Behavior in Restaurants Using the Health Belief Model and Theory of Planned Behavior*, Blacksburg, Virginia.
- Lee, Y. M. ve Sozen, E. (2016). Food Allergy Knowledge and Training Among Restaurant Employess, *International Journal of Hospitality Management*, 57, 52-59.
- Ling, L. Q. Karim, S. Othman, M. Adzahan, N. M. ve Ramachandran, S. (2010). Relationships Between Malaysian Food Image Tourist Satisfaction and Behavioural Intention, *World Applied Sciences Journal*, 10, Special Issue of *Tourism & Hospitality*, 164-171.
- Lopez-Guzman, T. ve Sanchez-Canizares, S. (2012). Gastronomy, Tourism and Destination Differentiation: A Case Study in Spain, *Review of Economics & Finance*, 1, 63-72.

- Lund, J. W. (2009). Balneological Use of Thermal Waters, International Geothermal Days Slovakia, Session IV. *Geothermal Energy Use in Spa and BalneologicalCentres in Central European Region*, 1-13.
- Mak, A. H. Lumbers, M. Eves, A. ve Chang, R. C. (2012). Factors Influencing Tourist Food Consumption, *International Journal of Hospitality Management*, 31, 928-936.
- Mak, A. H. N. Wong, K. K. F. ve Chang, R. C. Y. (2009). Health or Self-indulgence? The Motivations and Characteristics of Spa-goer, *International Journal of Tourism Research*, 11(2), 185-199.
- Mann, J. ve Truswell, A. S. (2007). *Essentials of Human Nutrition*, Oxford University Press, Online Resource Centre, New York.
- Medvene S. K. (2010). Wellness and Spa Tourism in Hungary Now and in the Future 2009-2011, *Вісник Кнмтеу* 1, 16-24.
- MEGEP, (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), (2006). Gıda Teknolojisi; Vitaminler ve Mineraller, T.C. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara.
- Mielniczak, A. ve Sinaga S. (2005). *Shall We go to Spa? The Spa Trends in Gothenburg and Its Region*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Göteborg Universitesi, Göteborg.
- Mil, B. ve Denk, E. (2015). Erzurum Mutfağı Yöresel Ürünlerin Otel Restoran Menülerinde Kullanım Düzeyi: Palandöken Örneği, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 5(2), 1-7.
- Miller, L. M. S. ve Cassady, D. L. (2015). The Effects of Nutrition Knowledge on Food Label Use. A Review of the Literature, *Appetite*, 92, 207-216.
- Mkhabela, T. (2013). Exploring Pricing Policy Options to Stimulate Healthy Eating in South Africa: Seeking Consensus Using The Delphi Technique Approach, *Agricultural Economics Research, Policy and Practice in Southern Africa*, 52(1), 101-117.
- Mucuk, İ. (1997). *Pazarlama İlkeleri*, İstanbul: Türkmen Kitabevi.

- Mueller H. ve Kaufmann, E. L. (2001). Wellness Tourism: Market Analysis of a Special Health Tourism Segment and İmplications for the Hotel İndustry, *Quelle: Journal of Vacation Marketing*, 7(1), 5-17.
- Mynttinen, S. Logrén, J. Särkkä-Tirkkonen, M. ve Rautiainen, T. (2015). Perceptions of food and its locality among Russian tourists in the South Savo region of Finland, *Tourism Management*, 48, 455-466.
- Myung, E. McCool, A. C. ve Feinstein, A. H. (2008). Understanding Attributes Affecting Meal Choice Decisions in A Bundling Context, *International Journal of Hospitality Management*, 27(1): 119-125.
- Narayana, N. V. V. S. (2009). Development Of Health Consciousness Scale, *Journal Of Indian Health Psychology*, 3(2), 87-102.
- Nasrattınoğlu, İ. Ü. (2003). Afyonkarahisar Mutfağı, Afyonkarahisar Folklor-Edebiyat-Tarih Araştırmaları, Afyon Belediyesi Yayınları, No. 11, Afyonkarahisar.
- Nergiz, H. G. (2017). Gastronomi ve Sağlıklı Beslenme, M. Sarıışık, (Ed.), *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi*, İçinde (125-140), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ninemeier, J. D. (2005). Management of Food and Beverage Operations, East Lansing.
- Okumuş, B. Okumuş, F. ve Mckercher, B. (2007). Incorporating Local and International Cuisines in the Marketing of Tourism Destinations: The Cases of Hong Kong and Turkey, *Tourism Management*, 28(1), 253-261.
- Olsen, S.O. (2003). Understanding the relationship between age and seafood consumption: the mediating role of attitude, health involvement and convenience, *Food Quality and Preference*, 14, 199–209.
- Onurlubaş, E. ve Taşdan, K. (2017). Geleneksel Ürün Tüketimini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Araştırma, *Aibü Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(17), 115-132.
- Ölmez, Z. D. (2017). *Gastronomi Turizminde Yerli Ziyaretçilerin Yöresel Yiyeceklere Yönelik Unutulmaz Deneyimlerinin Davranışsal Niyetleri Üzerine*

- Etkisi: Seferihisar Örneği*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Önder, F. O. Kurdoğlu, M. Oğuz, G. Özben, B. Atilla, S. ve Oral, S. N. (2000). Gülveren Lisesi Son Sınıf Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması ve Bunun Malnütrüsyon Prevelansı İle Olan İlişkisi, *Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni*, 19(1), 1-5.
- Özçelik, H. (2012). *Isparta İl Merkezinde Görev Yapan Toplum Öncüsü Bazı Meslek Üyelerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Özdamar, K. (1999). *SPSS ile Biyoistatistik*, (3. Baskı). Eskişehir: Kaan Kitabevi.
- Özdemir, B. Çalışkan, O. Yılmaz, G. ve Aydın, A. (2015). Şeflerin Yerel Yiyeceğe İlişkin Algılamaları ile Yerel Yiyecek Satın Alma Niyetleri Arasındaki İlişki, 16. *Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, (418-437), Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Özdemir, G. (2008). *Destinasyon Pazarlaması*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Özdemir, M. A. ve Kervankıran, İ. (2012). Afyonkarahisar İlinin Turizm Gelişimi Ve Çekicilikleri, *Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt: XIV, Sayı 1.
- Özgen, I. (2015). *Menü Planlaması*, Ankara: Beta Yayınevi.
- Özkaya, D. F. Sünnetçioğlu, S. ve Can, A. (2013). Sürdürülebilir Gastronomi Turizmi Hareketliliğinde Coğrafi İşaretlemenin Rolü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(1), 13-20.
- Özkaya, D. F. ve Kızılkaya, O. (2009). Dolmalar ve Türk Mutfağı ile Yunan Mutfağındaki Yeri. *II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*. Van.
- Özmetin, S. (2006). *Gıda Tüketim Alışkanlıklarındaki Değişim Üzerine Bir Araştırma*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Öztürk, M. (2010). *Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Pekcan, G. (1998). Türkiye’de Beslenme Durumu, 5. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri*, Ankara, 5-7 Kasım 1998, ss. 51-53.
- Pettigrew, S. (2016). Pleasure: An under-utilised ‘P’ in social marketing for healthy eating, *Appetite*, 104, 60-69.
- Phillips, W. J. Asperin, A. ve Wolfe, K. (2013). Investigating the Effect of Country Image and Subjective Knowledge on Attitudes and Behaviors: US Upper Midwesterners’ Intentions to Consume Korean Food and Visit Korea, *International Journal of Hospitality Management*, 32, 49-58.
- Proust, R. Angelakis, G. ve Drakos, P. (2009). A Study Of Tourist Attitudes and Preferences For Local Products in Crete and Changes İnduced By The Current Economic Crisis, *113th EAAE Seminar*, Crete, Greece, September 1- 34.
- Ranilovic, J. Markovina, J. Znidar, K. ve Baric, I. C. (2009). Attitudes To Healthy Eating Among A Representative Sampling of Croatian Adults: A Comparison With Mediterranean Countries, *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 60(7), 11-29.
- Reardon, J. (1997). The History and Impact of Worksite Wellness, *Nursing Economics*, 16(3), 117-121.
- Renko, S. Renko, N. ve Polonijo, T. (2010). Understanding the role of food in rural tourism development in a recovering economy, *Journal of Food Products Marketing*, 16(3), 309-324.
- Responding to changing customer requirements: the drive towards Wellness, (2018). <http://businesscasestudies.co.uk/nestle/responding-to-changing-customer-requirements-the-drive-towards-wellness/introduction.html>, (Erişim Tarihi: 20.12.2018).
- Richards, G. (2002). Gastronomy: an Essential Ingredient in Tourism Production and Consumption, A. M. Hjalager, & G. Richards, *Tourism and Gastronomy*, İçinde(3-21). USA, Canada: Routledge.
- Ritzer, G. (2014). *Toplunun McDonaldlaştırılması*, (Ş. S. Kaya, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayıncılık.

- Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sanchez, L. (2013). *The Psychological and Emotional Concerns of Women in Midlife With Symptoms of Anorexia Nervosa*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Alliant International University, California School of Professional Psychology San Francisco Campus.
- Sandıkçı, M. (2008). *Termal Turizm İşletmelerinde Sağlık Beklentileri ve Müşteri Memnuniyeti*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Sarıkahya, S. D. (2017). *Lise 1. Sınıf Öğrencilerinde Verilen Eğitimin Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteye Etkilerinin Araştırılması*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Saygılı, S. Akben, A. ve Odabaşı, Ö. (2004). *Formda Kalmak için Sağlıklı Beslenme*, 4. Baskı, İstanbul: Mozaik Yayınları.
- Schwartz, M. (2008). *Chefs' Perceptions Of Local Food, Networking And Culinary Identity*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Wilfrid Laurier University, Kanada.
- Schwenk, G. H. ve Schwenk, M. (2006). *Beslenme Atlası*, Çev: Alav, G. Ankara: Odtü Yayıncılık.
- Selvi, M. S. (2002). Termal Ürün Pazarlamada Tutundurma Karması Elemanlarının Rolü, *Dokuz Eylül Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi*, 17(1), 95-104.
- Selwood, J. (2003). The Lure of Food: Food As an Attraction in Destination Marketing in Manitoba, Canada, M. Hall (Ed), *Food Tourism Around the World: Management of Development and Markets*, İçinde (178-180), Great Britain: Elsevier.
- Semerci, H. (2018). *Bodrum'a Gelen Uluslararası Ziyaretçilerin Yerel Yemek Tüketimindeki Motivasyon Faktörlerinin Değerlendirilmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Seo, S. Yun, N. ve Kim, O. Y. (2017). Destination Food Image and İntention to Eat Destination Foods: A View From Korea, *Current Issues in Tourism*, 20(2), 135-156.
- Sırım, V. (2012). Çevreyle Bütünleşmiş Bir Yerel Yönetim Örneği Olarak “Sakin Şehir” Hareketi ve Türkiye’nin Potansiyeli, *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 119-131.
- Sims, R. (2009). Food, Place And Authenticity: Local Food And The Sustainable Tourism Experience, *Journal of Sustainable Tourism*, 17(3), 321-336.
- Singh, P. F. (2019). You're Worth What You Eat: Adolescent Beliefs About Healthy Eating, Morality and Socioeconomic Status, *Social Science & Medicine*, 220, 41–48.
- Smith, B. J. Tang, K.C. ve Nutbeam, D. (2006). WHO Health Promotion Glossary: New Terms, *Health Promotion International*, 21(4), 340-345.
- Son, A. ve Xu, H. (2013). Religious Food as a Tourism Attraction: The Roles of Buddhist Temple Food in Western Tourist Experience, *Journal of Heritage Tourism*, 8(2-3), 248-258.
- Sparks, B. Bowen, J. ve Klag, S. (2003). Restaurants and the Tourist Market, *International Journal of Comtemporary Hospitality Management*, 15(1), 6-13.
- SRI, (2010). Spas and the Global Wellnes Market: Synergies and Opportunities, *Prepared by SRI International*, May 2010.
- Steinmetz, R. (2010). *Food, Tourism and Destination Differentiation: The Case of Rotorua, New Zealand*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Auckland University of Technology, Degree of Master of Philosophy, New Zealand.
- Sun, J. Yi, H. Liu, Z. Wu, Y. Bian, J. Wu, Y. Eshita, Y. Li, G. Zhang, O. ve Yang, Y. (2013). Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China, *BioMed Center Public Health*, 13(42), 1-8.
- Suprpto, B. ve Wijaya, T. (2012). Model of consumer’s buying intention towards organic food: A study among mothers in Indonesian. International Conference on

Economics, *Business and Marketing Management*, 29, 173-180 IACSIT Press, Singapore.

Şavkay, T. (2000). *Osmanlı Mutfağı*, İstanbul: Şekerbank Yayınları.

Şeker, T. Ç. ve Keleş, D. (2019). Konaklama İşletmelerinde Çocuklara Sunulan Menü ve Yiyeceklerin Besin Öğeleri ve Sağlık Açısından İncelenmesi, *Sivas İnterdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3, 77-86.

Şengül ve Genç (2016). Festival Turizmi Kapsamında Yöresel Mutfak Kültürünün Destekleyici Ürün Olarak Kullanılması: Mudurnu İpekyolu Kültür Sanat Ve Turizm Festivali Örneği, *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23, 79-89.

Şengül, S. (2017). Yiyecek İçecek İşletmelerinin Tedarikçi Değerlendirmeleri: Yöresel Mutfak Ürünlerinin Satın Alma Süreçleri Hakkında Bir Araştırma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18), 218-233.

Şengül, S. ve Türkay, O. (2015). Doğu Karadeniz Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Sorunlar ve Çözüm Önerileri, *Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi Bildiri Kitabı*, Gümüşhane, 599-606.

Şengül, S. ve Türkay, O. (2017). *Türkiye'nin Yöresel Mutfakları*, Ankara: Detay Yayıncılık.

Şengül, S. ve Türkay, O. (2018). Yöresel Mutfak Motivasyon Unsurlarının Destinasyonu Tekrar Tercih Etme Ve Başkalarına Önerme Üzerine Etkisi, *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları*, 16(4), 149-172.

T.C Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2019). Afyonkarahisar İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, <https://afyon.ktb.gov.tr/TR-158749/kultur-turizm-istatistikleri.html>. (Erişim Tarihi: 28.11.2019).

T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı, (2003). Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi Çalışma Grubu Raporu, Yayın No DPT: 2670, Ankara.

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı (2019). <https://yigm.ktb.gov.tr/TR-201136/turizm-yatirim-ve-isletme-bakanlik-belgeli-tesis-istati-.html> (Erişim Tarihi: 12.12.2019).

- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2015). Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2011). Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü, Bakanlık Yayın No: 814 ISBN: 978-975-590-361-3, Ankara.
- Tangut, E. (2007). *İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum Ve Alışkanlıkları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.
- Taşdan, K. Özer, O. O. Albayrak, M. Albayrak, K. ve Güldal, H. T. (2014). Geleneksel Gıdalarda Tüketici Algı Ve Tercihleri: Ankara İli Örneği, 4. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 17-19 Nisan, Adana.
- TDK, (2018). <http://www.tdk.gov.tr>, (Erişim Tarihi: 26.12.2018).
- Tek, N. A. ve Ermumcu M. Ş. K. (2016). Sağlık Profesyonellerinde Sağlıklı Beslenme Kaygısı: Ortoreksiya Nervoza (On) , *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2): 59-71.
- Teodoroiu, F. (2015). Traditional Food. Case Study: Romanian Local Food, *Review of Internationa Comparative Management*, 16(2), 256-268.
- Tezcan, M. (2000). *Türk Yemek Antropolojisi Yazıları*, Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Tham, M. Y. (2011). *Examining the Perceptions and Factors Influencing Eating Habits in Singapore*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Purdue University Master of Public Health, West Lafayette, Indiana.
- Thomas, L. N. ve McIntosh W. A. (2015). Local Food Consumption Is Associated With Higher Healthy Eating Index Score, *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 10(4), 539-548.
- Toksöz, D. ve Aras, S. (2016). Turistlerin Seyahat Motivasyonlarında Yöresel Mutfağın Rolü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 4(1), 174-189.

- Trichopoulou, A. Vasilopoulou, E. Georga, K. Soukara, S. ve Dilis, V. (2006). Traditional Foods: Why and How to Sustain Them, *Trends in Food Science & Technology*, 17, 498-504.
- Tubergen, A. V. ve Linden S. V. D. (2002). A Brief History of Spa Therapy, *Annals of Rheumatic Disease*, 61, 273-275.
- Türkay, O. ve Genç, K. (2017). Gastronomi Turizmi, M. Sarıışık, (Ed.), *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi*, İçinde (211-239), Ankara: Detay Yayıncılık.
- TÜBER, (2015). <https://dosyasb.saglik.gov.tr/Eklenti/10915tuber-turkiye-beslenme-rehberipdf>. (Erişim Tarihi: 27.10.2018).
- Türkiye Beslenme Rehberi, (2016). T.C Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara: Kayhan Ajans.
- Tütüncü, Ö. (2013). Rekreasyon ve Sağlıklı Yaşam, (Eds.) Ö. Tütüncü, M. H. Ergüven, & N. Kozak, *Termal ve Spa Hizmetleri*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uçar, M. Çeken, H. ve Ökten, Ş. (2010), *Kırsal Turizm ve Kırsal Kalkınma (Fethiye Örneği)*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ulaş, B. (2008). *Malatya Asker Hastanesinde 2007 Yılında Görev Yapan Personelin Sağlıklı Beslenme Konusundaki Tutum ve Davranışları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve Spss İle Veri Analizi*, (Genişletilmiş 2. Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Ünver, Y. (2004). *Beş-Altı Yaş Okulöncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitimi Programlarının, Çocukların Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Valli, C. ve Traill, B. (2005). Culture and food: a model of yoghurt consumption in the EU, *Food Quality and Preference*, 16, 291-304.

- Varsak, S. (2018). *Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinden Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.
- Velardo, S. (2017). Nutrition literacy for the health literate, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2).
- Vizireanu, M. ve Hruschka, D. (2018). Lay Perceptions of Healthy Eating Styles and Their Health Impacts, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 50(4), 365-371.
- Wadolowska, L. Zielinska, E. B. ve Czarnocinska, J. (2008). Food Choice Models and Their Relation with Food Preferences and Eating Frequency in the Polish Population: POFPRES Study, *Food Policy*, 33, 122-134.
- WHO, (2018). “World Health Organization, What is a healthy lifestyle?” http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/1/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf. (Erişim Tarihi: 25.10.2018).
- WHO, (2018). World Health Organization, Healthy diet. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. (Erişim Tarihi: 28.10.2018).
- Williams, L. K. Thornton, L. ve Crawford, D. (2012). Optimising Women’s Diets. An Examination of Factors that Promote Healthy Eating and Reduce the Likelihood of Unhealthy Eating, *Appetite*, 59(1), 41-46.
- Wollard, K. A. (2016). *Exploring the Relationship of Healthy Lifestyle Characteristics with Food Behaviors of Low-Income, Food Insecure Women in the United States (US)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Florida: University of South Florida.
- World Health Organization, (2006). *Five keys to safer food manual*, Department of Food Safety, Zoonoses and Foodborne Diseases.
- World Tourism Organization, (2012). *Global Report on Food Tourism*, Madrid: UNWTO.
- Yarar, N. Orth, U. R. (2018). Consumer lay theories on healthy nutrition: A Q methodology application in Germany, *Appetite*, 120, 145-157.

- Yavuz, (2018). Turistik Destinasyonların Tanıtılmasında Yerel Mutfaklar: Ordu Vejetaryen Mutfağı, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 123-141.
- Yeşilyurt, D. (2017). *Yaşam Temelli Öğrenme Modeli İle Ortaokul 5. Sınıf Öğrencilerine Sağlıklı Beslenme Farkındalığının Kazandırılması*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Yıldız, Ö. (2015). *Turistik Çekim Unsuru Olarak Yerel Yiyecek – İçecek Üretiminin Ekonomik Sürdürülebilirliği: Kazdağı Örneği*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, M. K. ve Ünal, S. (2006). Tüketicilerin Düşük Kalorili (Light) Ürünlere Yönelik Tutumları-Erzurum İlinde Pilot Çalışma, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 411-433.
- Yurttagül, M. (1995). Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlık ve Zayıflamaya İlişkin Tutum ve Davranışları, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1), 59-73.
- Zaybak, A. ve Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 20(1), 77-95.

EKLER

Ek-1 ARAŞTIRMADA KULLANILAN ANKET FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu, “Turistlerin Sağlıklı Beslenme Bilinci ve Yöresel Yiyecek Tercihi İlişkisinin Termal Otellerde İncelenmesi: Afyonkarahisar Örneği” adlı yüksek lisans tezi için veri toplama amaçlı hazırlanmıştır. Veriler, bilimsel amaçlar doğrultusunda, gizlilik ilkelerine bağlı kalınarak değerlendirilecektir. Vereceğiniz cevaplar bilimsel çalışmalar için kullanılacağından, isim belirtmenize gerek yoktur. Lütfen soruları dikkatlice okuyup cevap veriniz. İlginize teşekkür ederiz.

Habibe Gündüz

habibe_gunduz@hotmail.com

SAĞLIKLI BESLENME BİLİNCİ						
Bu bölümde, sağlıklı beslenme bilincinize ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyerek cevaplandırınız.						
NO	İFADELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Taze sebze ve meyveyi mevsiminde tüketmek daha sağlıklıdır.					
2	Düşük gelirle sağlıklı beslenilebilir.					
3	Sürekli fast food tüketmek sağlıklı olumsuz etkilemez.					
4	Pahalı besinler daha sağlıklıdır.					
5	Öğün atlamak kilo vermek için en ideal yoldur.					
6	Sağlıklı yaşam için doğal besinler tüketilmelidir.					
7	Ne kadar çok protein alınırsa o kadar sağlıklı olunur.					
8	Çok fazla şeker tüketimi dış sağlığını olumsuz yönde etkiler.					
9	Yemeğin pişirilme şekli besin değerini etkiler.					
10	Dengeli beslenmek için mutlaka etli yemekler tüketilmelidir.					
11	Dondurulmuş besinler sağlıklıdır.					
12	Alkollü içecekler sağlık için zararlıdır.					
13	Sağlığım için yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat ederim.					
14	Kilomu koruduğum sürece yediklerimden endişe duymam.					
15	Yemeğin besin değerinden çok lezzetine önem veririm.					
16	Sağlıklı hissettiğim sürece yediğim yemek konusunda endişelenmem.					
17	Az yağlı besinler sağlık için yararlıdır.					
18	Az tuzlu besinler sağlık için yararlıdır.					
19	Posalı besinler sağlık için yararlıdır.					
20	Her gün çeşitli yiyecekler tüketmek ihtiyacımız olan vitamin ve mineralleri karşılar.					
21	Düşük kolesterolü besinler sağlık için yararlıdır.					
22	Kahvaltı günün en önemli öğünüdür.					
23	Tüketilen yağ çeşidi kalp damar hastalıklarının oluşumunu etkiler.					
24	Az az sık sık yemek sağlıklı olmak için önemlidir.					

25	Günlük diyetimizdeki besinlerin çeşitli olması gereklidir.					
26	Yemekleri hızlı tüketmenin bir sakıncası yoktur.					
27	Taze meyve suyu meyvenin kendisi kadar yararlıdır.					
28	Haftada 2 kez balık tüketmek kalp hastalıklarının önlenmesinde büyük rol oynar.					
29	Light ürünler light olmayanlardan daha sağlıklıdır.					
30	Sağlıklı olmak için günde en az 5 porsiyon meyve-sebze yemek gereklidir.					
31	Sağlıklı olmak için günde 2 su bardağı su içmek yeterlidir.					
32	Sütlü tatlılar, hamur tatlılardan daha sağlıklıdır.					
33	Yetişkinler her gün süt, yoğurt veya peynir tüketmelidir.					
34	Sağlıklı olmak için mutlaka vitamin mineral tableti alınmalıdır.					
35	Yağda kızartılan yiyecekler ızgaralardan sağlıklıdır.					

YÖRESEL YİYECEK TERCİHİ

Bu bölümde, yöresel yiyecek tercihinine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Lütfen size en yakın gelen seçeneği işaretleyerek cevaplandırınız.

ON	İFADELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Yerel yemeğin nasıl bir tat olduğunu anlamam için orijinalini yemem gerekir.					
2	Orijinal yerinde yerli halk tarafından sunulan yemekler, yerel kültürü anlamam için eşsiz bir fırsat sunar.					
3	Yerel yemek deneyimi, yerel kültürle ilgili yeni şeyler keşfetmeme olanak sağlar.					
4	Yerel yemek deneyimi, normalde göremeyeceğim şeyleri anlamama olanak sağlar.					
5	Yerel yemek deneyimi, diğer insanların nasıl yaşadığını anlamama olanak sağlar.					
6	Yerel yemek deneyimi, geleneksel sunumuyla ayrıcalıklıdır.					
7	Yerel yemek deneyimi, farklı kültürler hakkında bilgimi artırmama olanak sağlar.					
8	Yerel yemek deneyimi, kendi yerinde yendiği zaman otantik, özgün bir deneyim sağlar.					
9	Orijinal yerinde yerel yemek deneyimi, beni heyecanlandırır.					
10	Tatilde yerel yemek yemek, beni rahatlatır.					
11	Yerel yemek deneyimi, bana keyif verir.					
12	Yerel yemek tadımı, heyecan vericidir.					
13	Tatilde yerel yemek tadımı, beni rutin olmaktan uzaklaştırır.					
14	Yerel yemek deneyimlerimden herkese bahsetmekten mutlu olurum.					
15	Yerel yemek, dost ve akrabaları bir araya getirerek ilişkileri artırır.					
16	Seyahat etmek isteyenlere yerel yemek deneyimlerim hakkında tavsiyede bulunmak isterim.					
17	Dost ve akrabalar ile birlikte yenen yerel yemek, keyifli vakit geçirmeme olanak sağlar.					
18	Tatilde yediğim yerel yemeğin güzel kokması önemlidir.					

19	Tatilde yediğim yerel yemeğin tadının güzel olması önemlidir.					
20	Tatilde yediğim yerel yemeğin görüntüsünün güzel olması önemlidir.					
21	Özgün yerinde yenen yerel yemeğin tadı, başka yerlerde yenilenden farklılık gösterir.					
22	Yerel yemek besleyicidir.					
23	Yerel yemek, yerel bir alanda üretilen çok sayıda taze malzemeler içerir.					
24	Yerel yemek sağlıklıdır.					

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek	2. Yaşınız:	3. Medeni Durumunuz: () Evli () Bekâr	4. Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul () Lise ve dengi ()Yüksekokul-Üniversite
5. Mesleğiniz: ()İşçi ()Memur ()Özel Sektör ()Emekli ()Çalışmıyor Diğer(.....)	6. Aylık Geliriniz: () 2.000 TL ve altı () 2.000-3.000 TL () 3.000-4500 TL () 4500 TL ve üzeri	7. Boy- Kilo: cm kg	8. Sağlık sorunuz var mı? () Hayır () Evet (belirtiniz)
9. Ne sıklıkla fiziksel aktivite yapıyorsunuz? () Her gün () Haftada 2-3 kez () Haftada 1 kez () Hiç yapmıyorum		10. Sigara İçiyor musunuz? () Evet () Hayır	11. Alkol tüketiyor musunuz? () Her gün () Haftada 2-3 kez () Haftada 1 kez () Hiç tüketmiyorum
12. Afyonkarahisar'ın yöresel yemeklerini denediniz mi? () Evet () Hayır			
13. Cevabınız evet ise Afyonkarahisar'ın yöresel yemeklerini lezzetli ve sağlıklı buluyor musunuz? Birkaç cümle ile açıklayınız?			