

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



HAVALİMANINDA ÇALIŞAN PERSONELİN GIDA
GÜVENCESİ VE BESLENME DURUMLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm Rabia SEZER

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı

EYLÜL, 2022

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



HAVALİMANINDA ÇALIŞAN PERSONELİN GIDA
GÜVENCESİ VE BESLENME DURUMLARININ
DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Begüm Rabia SEZER
(Y2016.050007)

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı
Beslenme ve Diyetetik Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY

EYLÜL, 2022

ONAY BELGESİ

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvencesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (06/09/2022)

Begüm Rabia SEZER

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitim süresi boyunca, çalışmanın her aşamasında bilgi ve deneyimini esirgemeyen sayın danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Z. Begüm KALYONCU ATASOY 'a teşekkürü borç bilirim.

Hayatımın her zaman yanımda olan canım ailem Binnaz SEZER, Sadettin SEZER, biricik kelebeğim Beyza SEZER' e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman evim olarak gördüğüm havalimanında çalıştığım her güne şükrettiğim, koşullar her ne olursa olsun elimden gelenin fazlasını yaptığım kendime en büyük teşekkürüm.

Son olarak, her türlü zorluğa, hava şartlarına, kar, kış, yağmur, sıcak, soğuk demeden çalışan ve her günü güzelleştiren yoluma çıkan tüm havalimanı çalışma arkadaşlarıma da teşekkür ederim. Sevgili Ömer SEVİNDİK beyefendiye her zaman yanımda destek olduğu için ayrı bir teşekkürü borç bilirim.

Sonsuz teşekkür ederim.

Eylül, 2022

Begüm Rabia SEZER

HAVALİMANI'NDA ÇALIŞAN PERSONELİN GIDA GÜVENCESİ VE BESLENME DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZET

Amaç: Havalimanlarında yiyecek ve içecek hizmetleri veren kuruluşların gümrüksüz alanda faaliyet göstermelerinden kaynaklı ücretlendirme politikaları döviz cinsinden olması ve havalimanlarının şehre uzak olmasından dolayı çalışanların yiyecek içecek alışverişini yapma konusunda sıkıntı çekebilecekleri öngörülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada Atatürk Havalimanı ve İstanbul Havalimanı çalışanlarının beslenme durumları ile gıda güvencesi durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, havalimanı çalışanlarının beslenme davranışlarını ve bilgilerini obezite geliştirme riski bağlamında değerlendirmeyi amaçlamıştır.

Materyal Metod: Yüz yüze yapılan ve kesitsel nitelikteki araştırmada İstanbul ve Atatürk hava limanlarındaki çalışan üzerinde yapılmıştır. 381 kişiye anket uygulanmıştır. Kesitsel nitelikte bir çalışma yapılmıştır. Normal dağılıma uygunluk için Shapiro-Wilk ve Kolmogorov testleri ile değerlendirilmiştir. Kategorik Fin gruplara göre karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanılmış olup; oranların çoklu karşılaştırmaları Bonferroni düzeltmeli Z testi ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen verilerin ikili gruplara göre karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, normal dağılıma sahip verilerin karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklemlili t testi kullanılmıştır. Üç ve daha fazla kişilik gruplara göre normal dağılım göstermeyen verilerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, çoklu karşılaştırmalar ise Dunn testi ile analiz edilmiştir. Normal dağılmayan veriler arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Spearman's rho korelasyon katsayısı kullanılırken; puanlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için kısmi korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Gıda güvencesi puanını etkileyen bağımsız değişkenleri analiz etmek için doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Orta veya şiddetli gıda güvensizliğini etkileyen risk faktörlerini incelemek için ikili lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır ve veriler IBM SPSS V23 ile analiz edilmiştir. Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS)

Martínez-González ve arkadaşlarının tasarladığı, kardiyovasküler hastalıklardan primer korunmada Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarının etkisini araştırmayı amaçlayan ölçek kapsamında, 14 soruluk ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin puanına göre kişinin Akdeniz tipi beslenme alışkanlığına uyumu belirlenmektedir. “Gıda Güvencesizliği Skalası (Food Insecurity Experience Scale –FIES)” kullanılmıştır. FIES, bireyin veya hane halkının gıda erişilebilirliğine yönelik deneyimini ve davranışını değerlendirmek için kendi kendine uygulanan bir ankettir.

Bulgular: Gıda güvencesi maddeleri ve uyumları incelendiğinde uygunluk içi (infit) değerleri 0,67 ile 1,27 aralığında elde edilmiştir. Genel olarak incelendiğinde Wholeday maddesinin outfit değerinin 2'nin üzerinde olması ve korelasyon sonucunda healthy ile arasında 0,40'nın üzerinde korelasyon olması sebebiyle bu maddenin yapıdan çıkarılması gerektiği anlaşılmıştır. MEDAS ile gıda güvencesi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki elde edilmiştir. Besin güvencesi eşik değerlerine göre orta veya şiddetli ve şiddetli gıda güvensizliğin dağılımındaki katılımcıların %14,6'sı orta veya şiddetli gıda güvensizliğine sahipken %2,9'u şiddetli gıda güvensizliğine sahiptir. Besin güvencesi skoruna etki eden değişkenler lineer regresyon analizi ile incelendiğinde ve oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=7,360$; $p<0,001$). Oluşturulan regresyon modelinde bağımsız değişken ile bağımlı değişkenin %24,8'lik kısmı açıklanmıştır. Orta veya şiddetli gıda güvensizliği etki eden risk faktörleri univariate ve multivariate modeller olarak binary lojistik regresyon analizi ile incelendiğinde. Univariate modelde toplam eğitim süresi arttıkça orta veya şiddetli besin güvensizliği riski azalmaktadır ($OR=0,815$; $p<0,001$). Multivariate ise bu oran 0,854 olarak elde edilmiştir ($p=0,008$). Yaş ile boy uzunlukları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre BKİ ortancaları farklılık göstermektedir. Bu farklılık normal ve fazla kilolu olanların cinsiyete göre oranlarının farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Erkeklerin %43,5'i ve kadınların %55,9'u normal iken erkeklerin %34,5'i ve kadınların %20,7'si fazla kilolu olarak elde edilmiştir.

Sonuç: Araştırmaya katılan katılımcıların gıda güvencesi değerlerinin uygun ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Ayrıca Akdeniz diyeti ile gıda güvencesi arasında anlamlı ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Gıda Güvenliği, Beslenme Durumu, İşyeri Beslenmesi, Havalimanı Çalışanları.

EVALUATION OF FOOD SECURITY AND NUTRITION STATUS OF PERSONNEL WORKING AT THE AIRPORT

ABSTRACT

Objective: It is foreseen that employees may have difficulties in shopping for food and beverage, due to the fact that the remuneration policies of the establishments providing food and beverage services at the airports operate in the duty-free area, are in foreign currency and the airports are far from the city. For this reason, in this study, it is aimed to determine the relationship between the nutritional status of Atatürk Airport and Istanbul Airport employees and their food security status. The study aimed to evaluate the nutritional behaviors and knowledge of airport employees in the context of the risk of developing obesity.

Material Method: The face-to-face and cross-sectional study was conducted on employees at Istanbul and Atatürk airports. A questionnaire was applied to 381 people. A cross-sectional study was conducted. The conformity to the normal distribution was evaluated with the Shapiro-Wilk and Kolmogorov tests. Chi-square test was used in the comparison of categorical Fin groups; Multiple comparisons of ratios were examined with the Bonferroni-corrected Z test. The Mann-Whitney U test was used to compare non-normally distributed data according to paired groups, and the independent two-sample t-test was used to compare data with normal distribution. The Kruskal Wallis test was used to compare the data that did not show normal distribution according to groups of three or more people, and multiple comparisons were analyzed with the Dunn test. While using Spearman's rho correlation coefficient to analyze the relationship between data that is not normally distributed; The partial correlation coefficient was used to analyze the relationship between the scores. Linear regression analysis was used to analyze the independent variables affecting the food security score. Binary logistic regression analysis was used to examine risk factors affecting moderate or severe food insecurity. The significance level was taken as $p < 0.05$ and the data were analyzed with IBM SPSS V23. Mediterranean Diet Adherence Scale (MEDAS) A 14-item scale was used within the scope of the scale designed by

Martínez-González and his friends, which aims to investigate the effect of Mediterranean diet habits in primary prevention of cardiovascular diseases. According to the score of the scale, the adaptation of the person to the Mediterranean type eating habits is determined. “Food Insecurity Experience Scale (FIES)” was used. FIES is a self-administered questionnaire to assess an individual's or household's experience and behavior towards food accessibility.

Findings: When food safety items and their compliance are examined, unfit values were obtained between 0.67 and 1.27. When examined in general, it was understood that this item should be removed from the structure because the outfit value of the Wholeday item was above 2 and the correlation between it and healthy was over 0.40. A statistically significant positive and very weak relationship was obtained between MEDAS and food security. According to the food security threshold values, 14.6% of the participants in the distribution of moderate or severe and severe food insecurity have moderate or severe food insecurity, while 2.9% have severe food insecurity. When the variables affecting the food safety score were analyzed by linear regression analysis, and the regression model created was found to be statistically significant ($F=7.360$; $p<0.001$). In the created regression model, 24.8% of the independent variable and dependent variable were explained. When the risk factors affecting moderate or severe food insecurity were examined by binary logistic regression analysis as univariate and multivariate models, it can be said that in the univariate model, the risk of moderate or severe food insecurity decreases as the total training time increases ($OR=0.815$; $p<0.001$). In multivariate, this ratio was 0.854 ($p=0.008$). A very weak correlation was found between age and height. BMI medians differ according to gender. This difference is due to the fact that the proportions of normal and overweight people differ according to gender. While 43.5% of men and 55.9% of women were normal, 34.5% of men and 20.7% of women were overweight.

Conclusion: It is seen that the food security values of the participants participating in the research are within appropriate and acceptable limits. In addition, a significant and low level relationship was found between the Mediterranean diet and food security.

Keywords: Food Security, Nutritional Status, Workplace Nutrition, Airport Employees.

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ONUR SÖZÜ	i
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ	xv
I. GİRİŞ	1
II. GENEL BİLGİLER	3
A. Toplu Beslenme Sistemlerinde Yiyecek ve İçecek Hizmetleri.....	3
1. Yiyecek-içecek işletmelerine genel bakış	4
B. İşyerinde Beslenmenin Önemi	6
1. İşçiler için menü planlama	6
2. İşçilerin enerji ve besin ögesi gereksinimleri.....	7
a. Makro besin ögeleri gereksinimleri.....	8
b. Mikro besin ögeleri gereksinimleri	9
c. İşçiler için menü planlama ilkeleri	10
d. Vardiyalı çalışma	11
C. Havalimanında Hizmet Veren Üst Düzey Yiyecek-İçecek İşletmeleri.....	12
1. Restoranlar	13
a. A la Carte (tabakta, seçmeli servis) restoranlar.....	14
b. Açık büfe restoranlar.....	14
c. Self servis restoranlar	14
d. Etnik (yöresel) restoranlar.....	15
2. Kafeler ve kafeteryalar	15
a. Barlar/snack barlar	15

b. Fast-food birimleri.....	15
c. Otomat	17
D. Gıda Güvencesi	17
1. Gıda güvencesi tanımı.....	17
2. Gıda güvencesinin ölçümü	20
3. Türkiye’de gıda güvencesi	21
4. Gıda güvencesi ve sağlık ilişkisi	24
III. GEREÇ VE YÖNTEM	31
A. Araştırmanın Genel Özellikleri	31
B. Araştırmanın Yeri Zamanı.....	31
C. Araştırmanın Tipi	31
D. Veri Toplamada Kullanılan Anket ve Ölçekler.....	33
1. Demografik bilgiler	33
2. Beslenme alışkanlıkları	34
3. Akdeniz diyeti bağlılık ölçeği (Mediterranean diet adherence screener- MEDAS)	34
4. Gıda güvencesinin değerlendirilmesi	34
E. Verilerin İstatiksel Analizi.....	35
IV. BULGULAR.....	37
A. Demografik Özellikler.....	37
B. Antropometrik Ölçümler	78
C. Gıda Güvencesi.....	81
D. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS)	83
V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	89
A. Sonuç	92
B. Öneriler.....	100
VI. KAYNAKÇA.....	103
EKLER.....	113
ÖZGEÇMİŞ.....	143

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BKİ	: Beden Kütle İndeksi
COVID-19	: Koronavirüs Hastalığı
CSI	: Coping Strategy Indicator- Başaçıkma Stratejisi Ölçeği
FIES	: Food Insecurity Experience Scale
HHDS	: Hane halkı Diyet Çeşitliliği Ölçeği
HFIAS	: Household Food Insecurity Access Scale- Hane halkı Besin Güvencesizliği Erişim Ölçeği
HHS	: Hane halkı Açlık Ölçeği
ILO	: International Labour Organization
Kkal	: Kilokalori
MEDAS	: Mediterranean Diet Adherence Screener- Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği
TBSA	: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TNSA	: Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması
USDA	: U.S. Department of Agricultur
WHO	: World Health Organization

ŞEKİLLER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 1 Ekonomik Durum, Sağlık ve Hastalık Arasındaki Kısır Döngü.....	4
Şekil 2 Akış Şeması	32

ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1 Demografik Verilere Göre Dağılım	37
Çizelge 2 Antropometrik Verilere Göre Dağılım	40
Çizelge 3 Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılım	40
Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım	44
Çizelge 5 Besin Desteği Tüketimine Göre Dağılım	76
Çizelge 6 Beslenme Besin Tüketimin Durumuna Göre	77
Çizelge 7 Nicel Verilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	78
Çizelge 8 Yaş ile Vücut Ağırlığı, Boy ve BKİ Arasındaki İlişkinin İncelemesi.....	78
Çizelge 9 Cinsiyete Göre Boy, Kilo, BKİ Karşılaştırılması.....	79
Çizelge 10 BKİ Gruplarına Göre Yaşın Karşılaştırılması.....	79
Çizelge 11 Cinsiyete Göre Şu Anda Kilo Vermek için Diyet veya Uygulama Yapma Durumunun Karşılaştırılması,	80
Çizelge 12 Şu Anda Kilo Vermek için Diyet veya Uygulama Yapma Durumuna Göre Yaşın Karşılaştırılması	80
Çizelge 13 Gıda Güvencesi Maddeleri ve Uyum İstatistikleri.....	81
Çizelge 14 Maddelere Ait Artıkların Korelasyonu ve Rasch Güvenirlik Sonucu.....	81
Çizelge 15 Wholeday Maddesi Çıkarıldığında Gıda Güvencesi Maddeleri ve Uyum İstatistikleri.....	82
Çizelge 16 Wholeday Maddesi Çıkarıldığında Artıkların Korelasyonu ve Rasch Güvenirlik Sonucu.....	82
Çizelge 17 Satır Skorları İstatistikleri	83
Çizelge 18 Ham Puana Göre Gıda Güvensizliği Olasılıkları ve Gıda Güvensizliği Eşik Değerleri.....	83
Çizelge 19 MEDAS ile Gıda Güvencesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	83
Çizelge 20 MEDAS ile Gıda Güvencesi Arasındaki İlişkinin Kısmi Korelasyon Katsayısı İncelenmesi.....	83

Çizelge 21 Gıda Güvencesi Eşik Değerlerine Göre Orta veya Şiddetli ve Şiddetli Gıda Güvensizliğin Dağılımı	84
Çizelge 22 Gıda Güvencesi Skoruna Etki Eden Faktörlerin Lineer Regresyon Analizi ile İncelenmesi.....	85
Çizelge 23 Orta veya Şiddetli Gıda Güvensizliği Etki Eden Risk Faktörlerinin İncelenmesi.....	87

I. GİRİŞ

İnsanların çalışma yetisini ve üretim hızını etkileyen faktörlerin başında beslenme gelir (TÜBER, 2020). Çalışma kapasitesinin düşmesi ve üretimin azalması yetersiz beslenme ile günlük enerji ihtiyacı karşılanamadığında ortaya çıkmaktadır. İş kollarının gerektirdiği beslenme planını enerji ve besin öğelerini karşılayacak formda hazırlanırken en uygun iş verimi de bu duruma dahil olmaktadır (Baysal & Kutluay, 1986). İnsanlara vaktinde, elverişli, ekonomik, yeterli ve dengeli beslenmesini karşılayacak ve tüketicileri memnun edecek yemek hizmetini veren kuruluşlara toplu beslenme kuruluşları, bunu sağlayan sisteme ise toplu beslenme sistemleri denmektedir (Beyhan, 1995: 189).

Hizmet sektöründe kaydedilen ilerlemelere dayanarak, yiyecek ve içecek şirketleri de önemli adımlar atmaktadır (Tuncer, 2017: 321). Yaşam koşullarının evrimi ile birleştiğinde, yemek yemenin ötesinde beklentiler yaratan "dışarıda yemek yeme olgusu", küresel ekonomiler de dahil olmak üzere önemli bir rol oynamaktadır (Ertürk, 2018: 85).

Havalimanlarında hizmet veren yiyecek içecek işletmeleri de son yıllarda büyük gelişme göstermiştir. Geçmiş zamanlara baktığımızda sadece atıştırmalık (sandviç, kahve, çay vb.) sunan işletmeler sınırlarını aşmış, sunulan yemek çeşitlerini zenginleştirmiş ve işletmelerini cazip hale getirerek catering hizmeti vermeye başlamışlardır (Bucak & Özkaya, 2015: 30). Atatürk Havalimanı'nda ticari uçuşların bitmesiyle hala devam eden kargo uçuşları, özel (charter) uçuşları, devlet yöneticilerinin uçuşları devam etmektedir. Atatürk Havalimanında uçuş süreçlerindeki operasyonu sağlayacak özel sektör ve devlet memuru çalışanları bulunmaktadır. İstanbul Havalimanı da bu konuda oldukça gelişmiş bulunmaktadır. Havalimanındaki yeme-içme alanı dünyadaki birçok havalimanından daha geniş bir alana sahiptir. Yaklaşık 32.000 m² alana sahip olan yeme-içme bölümü dünyaca ünlü yiyecek ve içecek zincirlerine ev sahipliği yapmaktadır. Dış hatlarda 28, iç hatlarda 10 yeme-içme işletmesi bulunan İstanbul Havalimanı, çok yakında çok daha fazla işletmeye ev sahipliği yapabilecek durumdadır (İGA, 2020).

Bunlara rağmen havalimanında çalışan kişilerin çalıştıkları yerde fiyatların yüksekliğinden ve havalimanlarının şehre uzak olmasından dolayı yiyecek içecek alışverişini yapma konusunda sıkıntı çekebilecekleri öngörülmektedir. COVID-19'la beraber başlayan ulusal ve uluslararası krizden en çok etkilenen sektörlerden biri havayolları ve bu sektörün çalışanları olmuştur (Woods, 2011: 7). Değişen gelir düzeyinden en hızlı şekilde etkilenen faktörlerin başında gıda güvencesi gelmektedir. Gıda güvencesinin çeşitli düzeyleri vardır. Gıda güvencesi Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2018) tarafından “İnsanların güvenilir, sürdürülebilir uygun fiyatta, kaliteli, sağlıklı beslenme alışkanlığını geliştirecek besinleri satın alma ve tüketme hakkına sahip olma” şeklinde tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Ülke-hane halkı ve birey bazında değerlendirilebilen bir değişken olan gıda güvencesi birçok sağlık parametreleriyle ilişkilidir (Anonim, 2006b). Bu değerlendirmenin toplum bazında ve alt gruplarında yapılması gerekmektedir. Beslenme durumunun değerlendirilmesinde besin tüketim sıklığı kadar beslenme örüntüsünü genel olarak değerlendiren Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği gibi ölçeklerde kullanılmaktadır. Martínez-González ve arkadaşlarının tasarladığı, kardiyovasküler hastalıklardan primer korunmada Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarının etkisini araştırmayı amaçlayan ölçek kapsamında, 14 soruluk Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği [Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)] de bu çalışmada kullanılmıştır. Ölçek puanına göre kişinin Akdeniz tipi beslenme alışkanlığına uyumu belirlenmektedir (Pehlivanoğlu vd., 2020). Bu çalışmada bireyin sosyoekonomik düzeyi, cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, fiziksel aktivite düzeyi, eğitim durumu, sigara kullanımı, beden kitle indeksi, diyet uygulaması, sağlık durumu ve düzenli ilaç kullanımının gibi faktörler göz önünde bulundurularak çalışanların gıda güvencesi ve sağlık parametreleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak, bu tezin kapsamında İstanbul Havalimanı ve Atatürk Havalimanı çalışanlarının beslenme durumları ile gıda güvencesi durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Hipotezler: Bu çalışmanın temel hipotezi;

H0 Havalimanı çalışanlarının gıda güvencesi düzeyleri ile beslenme durumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1 Havalimanı çalışanlarının beslenme durumları ile gıda güvencesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

II. GENEL BİLGİLER

A. Toplu Beslenme Sistemlerinde Yiyecek ve İçecek Hizmetleri

Beslenme, büyüme ve gelişme, yaşamın her aşamasında sağlığın ve yaşam kalitesinin korunması, geliştirilmesi ve sürdürülmesi ile yakından ilgili önemli gereksinimlerden biridir (Tüber, 2015). Yeterli ve dengeli beslenme tanımlanırken bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivitesine, fizyolojik ve genetik özelliklerine göre besinlerin vücut tarafından kullanılmasıdır. Kaliteli bir toplu beslenme hizmetleri sunumu, yeterli ve dengeli beslenmeyi desteklemek, bireysel sağlığı korumak ve geliştirmek için kritik öneme sahiptir (Baysal & Kutluay, 1986).

İnsanların çağın gerektirdiği yaşam koşulları nedeniyle, ev dışında, başkalarınınca planlanan ve organize edilen yiyecek -içecek hizmetlerinden yararlanması ile ilgili tüm süreçler “Toplu Beslenme” olarak tanımlanmaktadır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Toplu beslenme, tüketicilerin beslenme ihtiyaçlarının fizyolojik, sosyal ve psikolojik açıdan en az bir öğünde karşılanması, hizmet verilen tüketicilerin profili ve özelliklerine göre, toplu beslenmeden yararlanan kişi oranının artması, büyümesi gıda zehirlenmesi ve dolayısıyla halk sağlığı sorunları potansiyeli açısından önemlidir (Bilici, 2008).

Toplu beslenme hizmeti veren kurum ve kuruluşların temel amaçları toplu beslenmeden yararlananların besin gereksinimlerini karşılamak, toplu beslenme hizmetleri aşamalarında kalite ve hijyen standartlarını sağlamak, en düşük düzeyde atık ile ekonomik kayıpları önlemek, eldeki olanaklar ile en iyi ve uyum hizmeti vermek, hizmetin konusunda uzman olan kişiler tarafından verilmesini sağlamak, çalışma hayatı ile beslenme ilişkileri konusunda tüketicileri eğitmektir. Temel amacın önemi ise, besin zehirlenmeleri, ekonomik kayıplar, iş gücü kayıpları, toplum yükündeki artışı önlemektir. (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

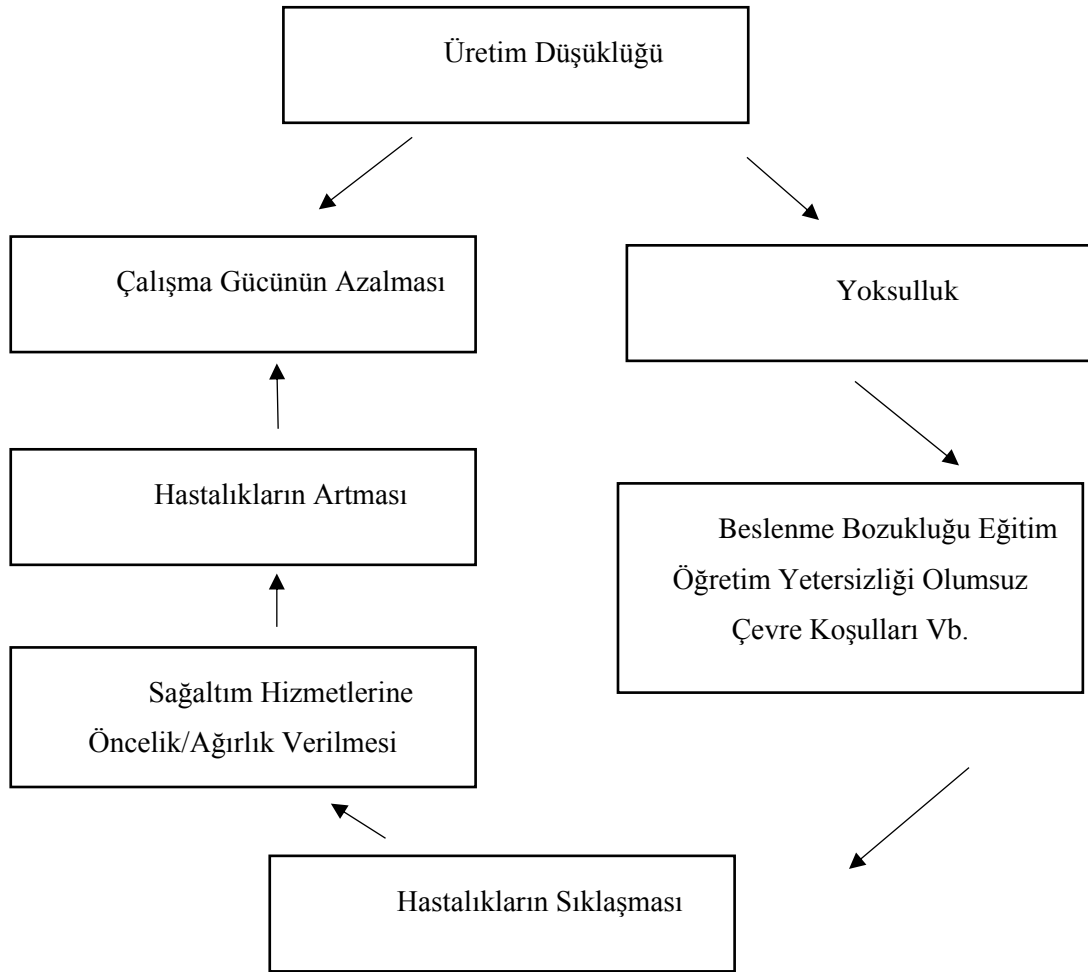
Yiyecek ve içecek işletmeleri, yiyecek ve içeceklere ait hizmet tesisleri sağlayan üretim şirketleri olarak tanımlanabilir (Olalı & Korzay, 1989). 20. yüzyılın

ortalarından başlayan yiyecek içecek işkolunun hızla gelişmesi, bu sektördeki firmalar da zaman içerisinde değişime uğramıştır (Koçak, 2009: 2).

1. Yiyecek-içecek işletmelerine genel bakış

Beslenme, insanın işgücü kapasitesini ve üretim hızını etkileyen faktörlerden biridir. Yeterli beslenmeden günlük enerji ihtiyacının karşılanamaması durumunda çalışma kapasitesi ve üretim azalır. Bu sebeple uygun iş verimi sağlanmasında iş kollarından her birinin gereksinim duyduğu enerji ve besin maddelerini sağlayacak bir beslenme planı oluşturulmalıdır (Beyhan, 1995; Baysal & Kutluay, 1986).

Yetersiz ve dengesiz beslenme işçinin vücudunun direncini azaltır, enfeksiyonlara yol açar, morbiditeyi artırır, hastalığı ağırlaştırır ve önemli komplikasyonlara neden olabilmektedir. Aynı zamanda iş kazalarının artmasının da temel nedenlerinden biridir (Samur, 2002).



Şekil 1 Ekonomik Durum, Sağlık ve Hastalık Arasındaki Kısır Döngü

Kaynak: (Saltık, 1995)

Uluslararası İşçi Örgütü (ILO), doktorların ve beslenme uzmanlarının sorumlu olduğu endüstriyel ortamlarda beslenme hizmetlerinin verilmesini gerekli görmektedir. Bu konudaki görevler aşağıda özetlenmiştir:

1. Sanayi tesislerinde çalışanlara enerji ve besin maddelerinden yeterli ve dengeli gıdayı yönlendirmek veya sağlamak,
2. Yemeklerin beslenme, hijyen ve temizlik kurallarına uygun olarak hazırlanmasını, pişirilmesini ve saklanmasını incelemek,
3. Personeli beslenme ve sağlık ilişkisi konusunda eğitmek ve gerektiğinde özel bir diyet planlamasına ve uygulamasına yardımcı olmak,
4. Personeli, sağlığa zararlı koşullarda besin takviyelerinin nasıl kullanılacağı konusunda eğitmek,
5. Satın alınan gıda için kalite yönergelerine uygun olmasında yol göstermek (Samur, 2002).

İşgücünün çoğunluğunu işçiler oluşturduğu için bunun çalışma hayatında önemli bir faktör olduğu belirtilir (Şenol, 2011).

Meslek hastalıkları ve iş kazaları çalışma hayatının sorunlarının bir parçasıdır. Çalışmalar, işyerinde yaralanma, performans ve beslenme arasındaki etkileşime dikkat çekmektedir (Samur, 2002; Köse & Bilici, 2016). Yapılan bir çalışmada beslenme eksikliklerinin neden olduğu rahatsızlıkların sıklıkla şekil değiştirdiği ve bu olumsuzlukların altında yatan nedenin hem çalışanların hem de işverenin benzer şekilde beslenme eksiklikleri olabileceği tahmin edilmektedir (İpek & Arslan, 1986).

WHO iş kazasını, "tipik olarak yaralanmaya, makine veya teçhizatta hasara neden olan veya bir süre üretimi kesintiye uğratan öngörülemeyen bir olay" olarak tanımlamaktadır (WHO, 2018). ILO ise iş kazasını, "belirtilmiş bir hasara veya yaralanmaya sebep olan öngörülemeyen ve beklenmeyen bir olay" olarak tanımlar (ILO, 1999). İş kazası: İşyerinde veya işin yapılması sırasında sonuçlanan, vücudun zihinsel veya fiziksel bütünlüğünün ölümü veya sakatlığına neden olan bir olayı, ifade eder (6331 Sayılı İSG Kanunu, 2021). İşçi sağlığı, kazanın önlenmesi, beslenmenin iyileştirmesi ve sosyoekonomik koşullar için çözümler sunmak amacıyla profesyonel

kuruluşlarla iş birliği yapılmalıdır (WHO, 2018). Meslek hastalıkları ve iş kazaları çalışma hayatının sorunlarının bir parçasıdır. Düzeltilmiş beslenme durumunun işgücü üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu bildirilmiştir (Samur, 2002). Özellikle beslenme durumunu etkileyen çalışma süresi ve çalışma yoğunluğu verimliliği etkiler (Popkin, 1978, Tangut, 2007). Yetersiz beslenmenin yetişkinlerde düşük ücretler ve çeşitli sağlık riskleri ile ilişkili olduğu bildirilmektedir (Victoria et al., 2008).

Çankırı ilinde 167 işçi üzerinde yapılan araştırmaya göre, işçiler arasında öğün atlama ile iş kazaları arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir. Kenya'da beslenme durumunun performans üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışmada, üst kol çevresi ve hemoglobin konsantrasyonundaki artışın performansı %4 arttırdığı bulunmuştur (Wolgemuth et al., 1982). Başka bir çalışmada, yüksek Beden kütle indeksi değerlerinin ve fast food tüketiminin düşük yaşam kalitesi ve üretkenlik ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Cash, 2012). Mamak Gaz Maskesi Fabrikası çalışanları üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, iş kazaları, hastalık ve devamsızlıkların işçi ve işçi aileleri arasındaki yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklandığı gösterilmiştir (Güneyli & Uzel, 1973). Öte yandan, beslenmeye dayalı verimlilik yaklaşımında işçi ücretlerinin büyük önem taşıdığı ve işçi ücretlerinin düşürülmesinin verimliliği azalttığı vurgulanmaktadır (Swamy, 1997).

B. İşyerinde Beslenmenin Önemi

1. İşçiler için menü planlama

Beslenme, insanların çalışma kabiliyetini ve üretim hızını etkileyen faktörlerden biridir (Baysal & Kutluay, 1986). Bu nedenle en uygun iş verimini sağlamak için her iş biriminin ihtiyaç duyduğu enerji ve besin maddelerini kapsayan bir beslenme planının geliştirilmesi gerekmektedir (Beyhan, 1995).

Üretimde ve dolayısıyla ülke ekonomisinde önemli rol oynayan işçilerin sağlığı ve iş güvenliği; yaptıkları işe göre gerekli besinleri ve kalite olarak karşılanmalıdır (Baysal & Kutluay, 1986). Ülkemizde yapılan çalışmalarda işçilerin başta enerji, protein olmak üzere bazı mineral ve vitaminlerden yetersiz ve dengesiz beslendikleri belirlenmiştir (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

2. İşçilerin enerji ve besin ögesi gereksinimleri

Beslenme temel olarak vücudun büyümesi, yaşamın sürdürülmesi ve geliştirilmesi için gerekli besinleri emme, tüketme ve kullanma sürecidir. Besinler temel olarak vücudu beslemeye çalışan gıdalardaki kimyasal maddelerdir.

Temel veya gerekli besinler gerekli miktarlarda sağlanmazsa, beslenme bozuklukları sonucu olabilmektedir (Sharma, 2012).

İşçilerin besin gereksinimleri çalışma koşullarına göre değişiklik göstermektedir. En önemli değişiklik ise enerji harcaması ile ilgilidir. Enerji harcamasındaki değişiklik fiziksel aktivite ve süresine bağlıdır. İşçilerin yetersiz beslenme sonucunda iş gücü azalır, iş verimi düşer ve iş kazalarının artmasına neden olmaktadır. Eğer işçi harcadığından daha fazla enerji aldığına, kullanılmayan enerji depolanır ve vücut ağırlığı artmaktadır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

Enerjinin temel kaynağı, karbonhidratlar ve yağlardır. Günlük enerji gereksiniminin %55-60 kadarı karbonhidrat kaynaklarından, %25-30'u yağ kaynaklarından ve %12-15'i ise protein kaynaklardan karşılanmalıdır (Baysal, 2009).

23.08.2015 tarihli ve 29454 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Kamu Görevlilerinin Geneline ve Hizmet Kollarına Yönelik Mali ve Sosyal Haklara İlişkin 2016 ve 2017 yıllarını kapsayan Toplu Sözleşmede koruyucu gıda hükmü bulunmaktadır. Yapılan bazı iş sözleşmelerinde, belirli enerji düzeyinde yemek verilmesi, bazılarında bir öğün yemek karşılığı belirli miktarda para ödenmesi, bazılarında da bir öğün yemek verilmesi ön görülmektedir (TÜBER, 2015).

Türkiye'de uygulanan işçi menüleri, yüksek enerji içerikleri ile dikkat çekmektedir. İş yerinde verilen bir öğün yemeğin işçilerin günlük enerji gereksinimlerinin en az yarısını karşılaması gerekmektedir. Burada yapılan işin önemi ve özelliğidir. İşçinin çalışma şartları ve yaptığı işin niteliğine göre bir planlama yapılmalıdır (TÜBER, 2015).

Yapılan bir araştırmada ise işçilerin öğün sayıları arttığında depresyon belirtilerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Müftüoğlu, 2020). Bir tekstil fabrikasında yapılan çalışma Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) göre değerlendirildiğinde işçilerin iş yerinde tükettikleri enerjinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Şentürk, 2017).

a. Makro besin ögeleri gereksinimleri

Organik makro besinler genellikle yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerdir ve diyetin kuru ağırlığının yaklaşık %90'ını ve enerjinin yaklaşık %100'ünü sağlarlar. Genellikle bağırsakta sindirilirler ve daha sonra temel birimlerine ayrılırlar; yağdan gliserol ve yağ asitleri, karbonhidratlardan şekerler ve proteinlerden amino asitlerdir. Enerji içeriği genellikle bir gram karbonhidrat veya proteinde 4 kkal ve bir gram yağda 9 kkal'dir (Arıkan & Bardak Perçinci, 2021).

Karbonhidratlar, vücudun çalışması ve günlük aktivitelerin yapılabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlayan temel besin ögesidir (Transforming Food Environments, 2022). Besinlerde en çok bulunan besin ögesi olduğu için işçiler için hazırlanan menülerdeki karbonhidratlar diyet enerjisinin büyük bir kısmını sağlamaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi'ne (2015) göre işçiler için önerilen günlük karbonhidrat alımı, iş kollarına bağlı olarak toplam enerji alımının %45-60 'ı kadar olmaktadır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

Karbonhidratlar, yoğun fiziksel aktivite gerektiren durumlar için daha uygun olup, kas aktivitesi sırasında yağlara oranla %4-5 oranında daha verimli enerji kaynağıdır (Baysal, 2009). İşçiler çalışma süresince, kas hareketleri için karbonhidratları yağlardan daha elverişli enerji kaynağı olarak kullanmaktadır. Karbonhidratı yoğun içeren bir öğüden sonra vücuda alınan karbonhidrat miktarı dokuların enerji gereksiniminden fazla ise daha sonra bir enerji kaynağı olarak kullanılmak üzere karaciğer ve iskelet kaslarında glikojene dönüşerek depolanmaktadır (Insel, 2017). Dokulardaki karbonhidrat (glikojen) deposunun artması ile çalışma gücü artmaktadır. Bu nedenlerle, ağır fiziksel çalışmalarda normal diyetin sağladığı diyet enerjisinin üzerinde harcanan enerjinin karşılanmasında karbonhidratlar önemli yer tutmaktadır. Aktivitenin şiddeti yoğunlaştıkça diyet enerjisinin karbonhidratlardan sağlanan miktarı artırılmalıdır (Ünsal, 2019).

Proteinler, amino asitlerden oluşan yaşam için elzem organik bileşiklerdir ve hücrelerin yapıtaşdır (Transforming Food Environments, 2022). Besin ögelerinin vücutta kullanılmasında görev alan enzimlerin, hormonların, antikörlerin ve kasların yapısı proteindir. Ayrıca, vücudun çalışması için temel enerji kaynağı olan karbonhidratların yokluğu veya yetersizliğinde kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulmaktadır (Arslan, 2006). Diyet enerjisi yeterli olduğu zaman, proteinlerin kas hareketleri esnasında enerji kaynağı olarak kullanılmamalarına karşın, fiziksel

hareketi çok olan bireyde kas kitlesinin artması, protein gereksiniminin artmasına yol açmaktadır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Ağır işte çalışanlarda terleme nedeni ile normal koşullardan daha çok protein kaybı olmaktadır (Insel, 2017). İşçilerin günlük aldıkları enerjilerinin %12-15'ini proteinlerden karşılamalıdır (Tüber, 2015). Günlük beslenmesinde hayvansal kaynaklı besinleri az tüketen işçiler doğal olarak protein kalitesi düşük beslenmiş olacaklardır. Günlük alınması gereken protein miktarının en az 1/3'ünün hayvansal kaynaklı proteinlerden gelmesi gerekmektedir (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

Yağlar; yüksek enerji içerikleri ve yağda çözünen vitaminleri taşıyıcı olmaları nedeniyle iş verimliliğini etkilemektedir (Tüber, 2015). Günlük enerji ihtiyacının en az %15-20'si yağlardan sağlanmalıdır (Baysal, 2009). Yağ tüketiminde miktar ve çeşit önemlidir (Arslan, 2006).

b. Mikro besin öğeleri gereksinimleri

Vitaminler, vücudun savunma sistemi ve bağışıklık sisteminde önemli rol oynamaktadır. Böylece hücre hasarını önlemede ve bazı maddelere ait etkilerin azaltılmasında yardımcı olmaktadır (Sharma, 2012). Çalışan menülerinde özellikle toksik/zehirli maddelerle çalışanların menülerinde A, E ve C vitaminleri yeterli miktarda yer almalıdır. Kurşun, kadmium gibi ağır metallerin kullanıldığı sanayi dallarında çalışanların maruz kaldıkları bu toksik etkilerin azalması için diyetlerinde demir, kalsiyum, C ve E vitaminleri bulunmalıdır (Tüber, 2015). A vitamini ise gözün değişik ışık seviyelerine uyum sağlayabilmesi ve bağışıklık sistemi ile ilişkilidir (Baysal, 2016). A vitamini öncüsü olan karotenoidlerden zengin havuç, kıvırcık, marul, roka, domates, kayısı, portakal vb. sebze ve meyveler menülere yeterince eklenmelidir. Bunun için menülerde salata, meyve veya sebze yemeklerinin yer almasına önem verilmelidir. (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Enerji gereksinmesi artan çalışanların B grubu vitamin gereksinimleri de artmaktadır (Baysal, 2016). B grubu vitaminleri enerji üretiminin düzenlenmesinde görev aldıkları için eksikliklerinde enerji yokluğundan kaynaklanabilecek yorgunluk görülebilmektedir (Arslan, 2006). Ayrıca bilişsel fonksiyon, dikkat, algılama ve hafıza üzerinde önemli etkileri olan; özellikle B12, B6 ve folik asit gibi vitaminlerin eksik alınması ve bu vitaminlerin eksikliğinden kaynaklanan anemiler de çalışma performansında azalmaya neden olabilir (Insel,

2017). B grubu vitaminleri sinir sisteminin normal çalışması, dikkat, algılama vb. fonksiyonlar için gerekli olduğundan bu vitaminlerin yetersizliği iş kazaları yönünden işçi beslenmesinde önemlidir (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). İşçiler açısından D vitamini eksikliğinin, kaslarda güçsüzlük, dengede durma yetisinde azalma ve düşme riskinin artması gibi sonuçları nedeniyle iş performansı ile güvenliğini olumsuz etkileyeceği bildirilmektedir (Murad, 2011). Vardiyalı çalışan ve yeraltında çalışan işçiler güneş ışınlarını çalışma alanlarının koşulları nedeniyle güneş ışınlarına ulaşabilmelerinden dolayı D vitamini açısından riskli bulunmaktadır (Bilici, 2015).

Mineraller, makro besin öğeleri gibi vücuda büyük miktarlarda alınmasa da minerallerin enerji metabolizması ve iş performansı üzerinde etkisi bulunmaktadır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Demirin vücutta oksijen taşınması ve kan yapımındaki rolü nedeni işçi performansı üzerinde önemli etkileri vardır (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Demir eksikliği sonucunda; halsizlik, iştahsızlık, iş performansında azalma, mide gastrik salgısında ve bağışıklık sisteminde düşüş gözlemlenmektedir. Hayvansal dokulardaki demirin biyolojik özelliği yüksektir ve bu tür besinler demirin en iyi kaynaklarıdır. Demir içeriği yüksek besinlerle (dana ciğeri, kırmızı et, yumurta, kuru erik vb.) C vitamini alımı (narenciye, yeşil yapraklı sebzeler) demirin emilimini artırır (Bulduk, 2018). Çinkonun yetersiz alınımı fiziksel aktivite ve vücut direncinin azalmasına neden olmaktadır. Yetersizliğinde timusta bozulmaya bağlı doğal öldürücü hücre aktivitelerinde azalma görülmüştür (Baysal, 2016). Ağır işlerde çalışan işçilerde, vücudun antioksidan savunma sisteminin güçlenmesi ve sıvı–elektrolit dengesinin sağlanması açısından bu minerallerin diyetle yeterli miktarda alınması çok önemlidir. Ağır işte çalışanların terleme nedeni ile normal koşullardan daha çok azot kaybettiklerinden işçilerde yorgunluk, güçsüzlük, geçici bilinç kaybı, kaslarda ağrı, kramplar gelişmektedir. Çalışma yeri çok sıcak ve çok soğuk olduğu zaman azot kaybı artmaktadır. (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020).

c. İşçiler için menü planlama ilkeleri

Yetersiz ve dengesiz beslenme, işçinin üretim hızını düşürür, işin gerektirdiği enerjiyi sağlayacak besinler alınmadığı zaman, enerji harcaması kısıtlandığından, üretim için gerekli fiziksel güç azalır. Enerjinin yanında, protein vitamin ve

minerallerin yetersiz alınması, vücutta enerji oluşumunu engelleyip, hastalıklara direnci azaltacağından, işe devamsızlık oranı yükselir (Altınel, 2017). Fiziksel olarak ağır işlerde çalışan işçilerin artış göstermekte olan enerji ihtiyaçlarını tamamlamak için yağ ve şeker oranı yüksek besinlerle beslenmeleri sakıncalı görülmüştür (Tüber, 2015). Çalışana öğle yemeği sağlandığında, bu yemeğin, günlük besin gereksinimlerinin yarısını karşılar nitelikte olması gerekmektedir (Toplu Beslenme Sistemleri için Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi, 2020). Beslenme alışkanlıkları dikkate alınarak, günlük besin gereksinimi belirli miktarlarda, 3 öğün arasında bölünüp iş yerinde bir öğüne düşen besinlerin karşılanmasına önem verilmektedir. Planlama sırasında, tüm besin gruplarından verilmesi istenilen enerji miktarları, bu gruplardan en az tek çeşit yiyecekler kullanılarak 4 kap yemek ile yanına verilecek ekmekten sağlanmalıdır (Samur, 2002). Çalışan iş yerinde besin gereksinimlerinin bir bölümünü sağlayabilir, genellikle evinde yeterince beslenemeyen işçiler, işyerinde de iyi beslenemediklerinde sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalırlar. Çalışanın evindeki beslenme durumunun da düzeltilmesi gerekmektedir (Saltık, 1995). Bu ise toplumun genel beslenme problemi olan yetersiz ve dengesiz beslenmenin ortaya koyacağı sonuçları hafifletilebilir (Topuzoğlu, 1981).

d. Vardiyalı çalışma

Vardiyalı çalışma düzeni dünya çapında yaygın olarak benimsenmekte ve günümüzün sanayi toplumlarında vardiyalı çalışanların sayısı artmaktadır. Gelişmiş ülkelerdeki işçilerin yaklaşık beşte biri (%20) farklı vardiyada sisteminde çalışırken, %5-10'u sürekli gece vardiyasında çalışmaktadır (Yıldız, Gedikli & Biçer, 2012). Bazı sektörlerde gece vardiyalarının %20'ye ulaştığı, vardiyalı çalışmanın ise %70'e ulaştığı bildiriliyor (Eurofound, 2012). Türkiye'nin 2003 rakamlarına göre işgücünün %8'i veya 1 milyon 691.760 vardiyalı çalışmaktadır (EFILWC, 2003).

Havalimanı personeli çalışanların çalışma kollarına göre devlet veya özel sektör olarak çalışma saatleri farklılık göstermektedir. Özel sektör vardiyalı çalışanlarının genel olarak iki gündüz, iki öğle, iki gece, iki izin günü sisteminde 8 saatlik periyotlarda veya altı gün 8 saatlik vardiya da çalışıp bir gün izin günü olduğu bu çalışma periyotları da her çalışma günün de başka bir vardiyaya başladığı sabah, akşam, gece vardiyalarında çalıştıkları gözlenmektedir.

C. Havalimanında Hizmet Veren Üst Düzey Yiyecek-İçecek İşletmeleri

Havalimanı, ülkenin dünyaya açılan penceresi olarak kabul edilmektedir. Son yıllarda artan kısa mesafe ve uzun mesafe uçuş talebi ile ülkeler havalimanlarına yatırım yapmaya başlamış ve bu nedenle havalimanları önemli bir pazar haline gelmiştir (Elgün vd., 2013: 70).

Sivil havacılık sektörünün hızla gelişmesiyle birlikte artan yolcu sayısı nedeniyle havalimanları sunduğu geniş hizmet yelpazesi ile büyük gelir getiren işletmeler haline gelmiştir (Gökdalay & Evren, 2009: 159). Bu nedenle havayollarında da normal olarak olduğu gibi, havalimanları arasındaki çekişmede giderek artmaktadır. Bu durum havalimanlarının karlılık ve rekabet avantajı sağlamak için yolcularının gereksinimlerini kendi rakiplerinden çok daha iyi ve düzgün karşılayacak şekilde farklılaştırmasını gerektirmiştir.

Bir havalimanı için hizmet kalitesi bilinci, havalimanının çekiciliğine katkıda bulunan rota, zaman, konum ve fiyat gibi değişkenlerden sadece biridir, ancak müşteri memnuniyetinin daha önemli hale gelmesi nedeniyle sektörel rekabette önemlidir ve bu bir değişkendir (Fodness & Murray, 2007: 493).

Milyonlarca farklı ülke ve kültürden yolcunun bulunduğu havalimanlarında standart hizmetlerin yanı sıra farklı kültürlerden yolcuların beklenti ve isteklerinin de karşılanabilmesi gerekmektedir. Bu durum, müşteri memnuniyetinin yanı sıra havacılık dışı gelirlerin artırılması, havalimanının operasyonel verimliliğinin iyileştirilmesi ve sürdürülebilirliğinin sağlanması açısından da önemlidir.

Hava taşımacılığı sektörü; havacılık işletmeciliği, havalimanı işletmeciliği, seyrüsefer ve hava trafik kontrol hizmetleri, yemek ve yer hizmetleri, eğitim, bakım, ilgili altyapı ve üstyapı ve ilgili operasyonlar, diğer havacılık operasyonları ile tüm bu etkinliklerin uluslararası hükümlere uygun olarak koordine edilmesi ve izlenmesidir (DPT, 1995).

Havalimanı catering firmaları da diğer firmalar gibi farklı hedefler belirleyerek, müşteri memnuniyetini en üst düzeye çıkararak her zaman en iyi hizmeti kısıtlı bir süre içerisinde sunmayı hedeflemektedir (Koçak, 2009: 4). Havalimanı işletmeleri, zengin menüsü ve sunduğu hizmetlerle Türk ve dünya mutfaklarından yemekler sunmaktadır (Koçak, 2012: 9; Bucak, 2012: 5). Her işletmede olduğu gibi havalimanında hizmet veren işletmeler de kaliteli hizmet vermeyi amaçlıyor (Koçak, 2010: 4).

- *Havalimanında Hizmet Veren Yiyecek-İçecek İşletmelerinin Sınıflandırılması*

Günümüzde müşteri odaklı pazarlama yönetimi temelinde tasarlanan havalimanı ikram malzemeleri ve hizmetleri, misafir tercihlerini etkilemekte ve rekabeti şekillendirmektedir (Koçak, 2009: 8). Havaalanında yeme-içme; Self servis işletmelerden personelli restoranlara ve hatta yiyecek ve içecek otomatlarına kadar geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

1. Restoranlar

Restoran, kar elde etmek için müşterilerin yemek ihtiyaçlarını karşılayan bir işletmedir (Küçükaslan, 2011: 13). Havalimanı restoranı, seyahat öncesi ve sonrasında konukların sınırlı zamanları içinde yiyecek ve içecek servisi yapmaktadır (Yılmaz vd., 2013: 51).

Restoran, çeşitliliğe dayalı olarak çeşitli hizmetler sunmaktadır. Restoranda sunulan hizmetlerin özelliklerini kısaca özetleyebilirsek (Koçbek, 2005: 46);

- Restoranda verilen hizmet maddi değil manevidir.
- Üretim yeri ile hizmetin alındığı yer aynı yer değildir.
- Restoranlarda verilen hizmetler restoran türüne göre değişiklik göstermektedir. Ancak bir restoranda verilen hizmetler genellikle yemeklerin hazırlanan menülere göre hazırlanması, porsiyonlara ayrılarak porsiyonların hazırlanması, servis edilmesi ve son olarak yemeğin sunumunun tamamlanmasını içerir. Restoranların kendi yemeklerini sunma biçimleri olduğu için, sunumdan sonra yemek yiyenlerin/müşterilerin taleplerinin karşılanıp karşılanmadığını değerlendirmek zordur.

Birçok kaynakta restoran tesislerinin çeşitli sınıflandırmaları vardır. Bu kategoriler tipik olarak ticari restoranlar, özel restoranlar, fiyat tabanlı restoranlar ve etnik restoranlardır. Restoranın fiyat seviyesine göre; ucuz restoranlar, orta sınıf restoranlar ve üst sınıf restoranlar olarak üçe ayrılmaktadır (Tuncel, 2000: 7). Havalimanında hizmet veren restoranlar, hizmet türüne göre kategorilere ayrılabilir. Bunlar A la carte restoranlar, açık büfe restoranlar, self-servis restoranlar ve etnik (yerel) restoranlardır (Yıldız, 2010: 25). Bu işletmeler havalimanındaki gümrüksüz alanda bulunduğu için kullanılan paranın döviz cinsinden hem pahalı hem de yiyecek çevresi olarak çalışanlara kısıtlı çevre şartlarından gıda alternatifleri sunmamaktadır.

a. A la Carte (tabakta, seçmeli servis) restoranlar

A la Carte anlamı "tabakta seçmeli servis" dir. Bu restoranların menü çeşitleri, hizmetleri ve pişirme tarzları çok özeldir bu restoranların ana amaçlarından biri de müşterilerine en iyi hizmeti kısa sürede sunmaktır (Yıldız, 2010: 21).

Müşteri rezervasyon için kabul edilir ve tesise vardıklarında özel ilgi görürler. İsimleri ile karşılanan müşteriler masalarına yönlendirilir ve amaç müşterilerin en iyi vakit geçirebilecekleri bir ortam yaratmaktır. Her yiyecek müşteriye özel olarak sunulmaktadır (Petek, 2007: 16). Yemekler; Başlangıçlar, çorbalar, sıcak mezeler, patates kızartması, sıcak yemekler, salatalar, sebzeler, tatlılar ve meyveler olarak sıralanan menü öğelerini içerir (Türksoy, 2007: 107). A la Carte restoranlarda çok kaliteli yemekler vardır ve kalite olarak yüksektir. Bu restoranların müşterilerine en üst düzeyde ürün ve hizmet sunabilmesi için tüm çalışanlar eşit yetenekte ve eğitilmiş kişiler arasından seçilmektedir. Mutfak personeli ve servis personeli iyi eğitilmiş kişilerden oluşmaktadır. Personel eğitimine özel önem verilmektedir. Bu nedenle yemek, diğer yemek hizmeti sağlayıcılarına göre biraz daha uzun hazırlık süreleri gerektirebilir (Petek, 2007: 16).

b. Açık büfe restoranlar

Açık Büfe restoranlarda, sıcak ve soğuk büfeler birleştirilir, tabaklar ve kaseler servis edilen yemeğin yakınında bulunur. Açık büfe tipinde sıralı bir yemek sırası vardır. Soğuk mezeler, çorbalar, sıcak mezeler veya sıcak mezeler tercih sırasına göre sıralanmıştır. Ardından ana yemek servis edilir. Ana yemeği sırasıyla salatalar, tatlılar ve meyveler izler. Büfenin şekli, insanların akış yönüne bağlıdır (Petek, 2007: 18).

c. Self servis restoranlar

Self servis restoranlarda, garsonlar müşterinin siparişini tezgâhın arkasında hazırlar ve müşteriye servis eder. Misafir hazırlanan yemeklerden istediğini alır ve masasına geri döner (Petek, 2007: 19). Self servis ünitesi içerisinde tek hat üzerinde sıcak, soğuk, tatlı ve içecek seçeneklerinin yer aldığı üniteleri içermektedir. Büyük mekanlar için sıralar ikili veya üçlü olarak düzenlenebilir. Servis alanı, yiyeceklerin servis tezgahına taşınabilmesi için üretim alanının yakınında, tercihen yanında yer alabilir. Gelen ve çıkan misafirlerin engel olmadan doğrudan hizmet alanına girebilmesi için misafir akış sırasını planlamanız gerekir (Petek, 2007: 20).

d. Etnik (yöresel) restoranlar

Etnik restoran, dekoru, müziği, menüsü ve personeli gibi belirli bir kültürün özelliklerini yansıtan bir restorandır (Sökmen, 2011). Etnik restoranlarda yerel malzemeleri, pişirme tekniklerini ve servis yöntemlerini kullanır fakat restoranın dekorasyonu, kullanılan malzemeler, mobilyalar ve yemeklerin sunumu yöresel izler taşır (Petek, 2007: 21).

2. Kafeler ve kafeteryalar

Kafeler ve kafeteryalar ağırlıklı olarak atıştırmalık ve içecek üniteleridir. 24 saatlik zaman diliminin erken vakitlerden geç vakitlere kadar konuklarına hizmet verirler (Yılmaz vd., 2013: 53). Bu ünitelerde çoğunlukla hamburger, kek, pizza, unlu mamuller ve benzeri yiyecekler çay, kahve ve benzeri alkolsüz içeceklerin yanında servis edilir. Hızlı hizmete rağmen, bu havalimanı hizmet birimlerinde müşteri sirkülasyonu hala çok yüksek olmaktadır (Sökmen, 2014: 7).

a. Barlar/snack barlar

Bağımsız bir işletme veya bir otel işletmesi şeklinde olabilirler. Bu işletmeler genellikle kahve, kek, çay, ekmek vb. hızlı bir şekilde yenilecek ve servis edilebilecek yiyecek ve içecek servisi sunuyorlar (Yılmaz vd., 2013: 53). Barlar / Snack Barlar tipik olarak çay, kahve, kek, sandviç ve daha fazlasını sunar. Sabahın erken saatlerinden gece geç saatlere kadar hafif yemek ve içecek servisi yapan birimlerdir (Sökmen, 2010: 7). Alkollü ve alkolsüz içeceklerin yanı sıra misafirlerin açlıklarını giderebilecek sandviç, tost gibi pişirilmesi kolay yiyeceklere odaklanan yiyecek ve içecek üniteleridir (Kılınç, 2011: 38).

b. Fast-food birimleri

Sınırlı bir menüye sahip bir şirket tarafından standart bir şekilde pişirilen yemekleri, kısa sürede olabildiğince çok misafire hizmet veren bir birimlerdir (Türksoy, 2007: 16). Hızlı yiyecek ve içecek sistemi (fast food), az sayıda ürün seçeneği olan restoranlarda kısa sürede hizmet veren bir sistemdir (Türksoy, 2002: 17). Müşteriler, fast food ve içecek mağazalarından satın aldıkları yiyecek ve içecekleri hem restoran içinde hem de dışında tüketebilmektedir (Koçak, 2004: 5). Fast food şirketi seçiminde en önemli faktörlerden biri hızdır (Card & Krueger, 2000: 1398).

Bir fast food ve içecek işletmesinin temel özellikleri aşağıdaki gibidir (Davis & Stone, 1993: 19-30):

- Bir ülkenin ürünü, ürün grubu veya ürünü şirketin ana konusu olacaktır (hamburger, pizza, Çin yemeği vb.).
- İş öncelikle zincir şirketler şeklindedir ve franchise sistemleri yaygındır.
- Ürün pazarlaması başarılı.
- Fiyat, belirtilen fiyat aralığında.
- Ürün çabuk hazırlanan bir üründür.
- Ürünler otomatik veya yarı otomatik olarak üretilmektedir.
- Basit ürün servisi yapılmaktadır.

Restoranlar arasında en hızlı büyüyen, ciro ve birim sayısı bakımından en büyük kapsamlı birimlerdir. Havalimanlarında epeyce yaygın olan bu tür yerler çoğunlukla çok basit ve standart bir menü sunar ve mutfakların düzenleri bu tür yiyecekleri üretecek şekildedir. Yemek hazırlama, sipariş edildiğinde her zaman hazır olacak şekilde planlanmalıdır. (Petek, 2007: 17). Öte yandan, bu birimlerin ürettiği ürünler genellikle fast food ürünleri (hızlı tüketilebilen) olmakla birlikte, fast food birimleri genellikle zincir olma ayrıcalığına sahiptir. (Yılmaz vd., 2013: 52).

Restoran hizmeti, restoranın türüne bağlıdır. Ancak, bir restoranda sunulan hizmetler genellikle yemeğin hazırlanan menüye göre hazırlanmasını, porsiyonların parça parça hazırlanıp servis edilmesini ve son olarak da servis edilen yemeğin sunumunu gösterir. Restoran, yemekleri kendi tarzında sunduğundan, sunum sonrasında misafir/müşteri gereksinimlerinin karşılanıp karşılanmadığını belirlemek güçtür.

Gıdaya ulaşılabilirliğin sağlanması insanların en temel ihtiyaçlarından birisidir ve gıdanın bulunabilirliği ve erişilebilirliği gıda güvenliğini oluşturmaktadır. Gıda güvenliğini sağlamak için, tarımsal ve hayvancılık üretiminde gıdaya ulaşılabilirlik, erişilebilirlik ve bulunabilirlik konuları sürdürülebilirliğe dayanmalıdır. Gıda güvenliğinin sağlanmasında üretimin en önemli faktör olduğu sonucuna varılmıştır. Örneğin, gıda güvenliğinin mevcudiyet yönünü sağlamak için arz ve talep dengesi sağlanmalıdır. Verimliliği ve üretimi sürdürmenin özellikle arzı sağlamak için önemlidir (Burchi & De Muro, 2012: 2-4).

c. Otomat

Bir otomat, bir müşteri, istenen ürünü satın almak için yeterli bir para birimi dedektörü tarafından doğrulanan parayı yatırdığında (her satın alma için personelin varlığının gerekli olduğu bir mağazanın aksine) mal dağıtan bir makinedir. Tüm dünyada, otomatlar genellikle atıştırmalık ve içecek satma amacına hizmet etmektedir (Değişkel, 2021).

D. Gıda Güvencesi

1. Gıda güvencesi tanımı

1970'lerin ortalarında ortaya çıkan küresel kriz sonucu gıda güvencesi kavramı ortaya çıkmıştır. Dünya Gıda Zirvesi'nde ise ilk olarak tanımı gerçekleştirilmiştir. Buna bağlı olarak besin/gıda güvencesi, "bütün insanların her zaman aktif ve sağlıklı yaşamı için gerekli olan besin ihtiyaçlarını ve gıda önceliklerini karşılayabilmek amacıyla yeterli, sağlıklı, güvenilir ve besleyici gıdaya fiziksel ve ekonomik bakımdan sürekli ulaşabilmeleri" şeklinde tanımlanmaktadır (FAO, 1996; FAO, 2001).

1948 yılında yayınlanan insan hakları evrensel bildirgesinde siyasal ve ekonomik hakların dışında, bireylerin temel gıda maddelerine ulaşım hakları da belirtilmiştir.

Gıda güvencesinin 1990'lı yıllara kadar yaklaşık 200 tanımı yapılmıştır. 1970'li yıllarda gıda güvencesi gıda arzı olarak belirtilmiş bu kavram 1980'lerde yerini gıdanın hane halkı ve bireysel ulaşılmasına bırakmıştır (Maxwell & Frankenberger 1992).

Gıda güvencesi ve gıda güvenliği kavramları sıklıkla karıştırılmaktadır. Gıda güvencesi, gıda güvenliği kavramını da içine alan ve gıda miktarının yeterliliği, gıdaya fiziksel ve ekonomik ulaşım ve tüm bunların istikrarlı olması anlamına gelen geniş bir kullanım alanına sahiptir (Niyaz & İnan, 2016: 2). Gıda güvenliği kısaca gıdalarda oluşabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik ve diğer zararları ortadan kaldırmak için alınan önlemleri ifade etmektedir. Daha geniş bir çerçevede ise gıda kaynaklı hastalıklara neden olan fiziksel, kimyasal ve biyolojik faktörleri önlemek için gıdanın hazırlanması, işlenmesi ve depolanması dahil gıdanın son tüketiciye ulaşmasını sağlayan bir döngüdür (Tayar, 2010: 22). Gıda güvenliği İngilizcede "food safety" ifade edilmektedir ve "Sağlıklı ve kusursuz gıda üretimini sağlamak amacıyla gıdaları; üretim, işleme, muhafaza ve dağıtımları sırasında gerekli kurallara uyulması ve

önlemlerin alınması” şeklinde ifade edilmektedir. Gıda güvencesi ise 1996 Dünya Gıda Zirvesi’nde “food security” şeklinde ifade edilmiştir (FAO, 2008).

Kapsamlı bir gıda güvencesi kavramının aşağıda sıralanan 4 temel unsuru içermesi gerektiği kabul edilmiştir.

- Gıdanın var olması (availability): Tüm insanlara her zaman yetecek düzeyde gıdanın varlığı,

- Gıdanın erişilebilir olması (accessibility): Ulusal veya uluslararası düzeyde yeterli miktarda gıda tedarik edilmesi, herkesin her zaman mevcut gıdaya fiziksel ve ekonomik olarak ulaşabilmesi,

- Gıdanın istikrarlı olması (stability): Sürdürülebilir gıda yönetimi ve üretimi,

- Gıdadan faydalanılması (utilization): Bireylerin yeterli enerji ve besin alması, vücudun çeşitli besin maddelerinden en iyi şekilde yararlanması, herkese yetmesi. Başka bir bakış açısıyla da gıda güvencesi kavramına, gıda kazanımını (edinimini) merkeze alan, mevcudiyet, ulaşılabilirlik, yararlılık ve süreklilik gibi farklı boyutlar kazandırılmıştır (FAO, 2008: 3).

Bu zamana kadar gıda güvencesini tanımlamak için geniş bir yelpaze kullanılmaktadır. 1974 yılında yapılan Dünya Gıda Zirvesinde gıda güvencesi şöyle tanımlanmıştır. “Gıda tüketiminin düzenli dağılımını sağlamak için yeterli dünya temel gıda kaynaklarının her zaman ulaşılabilir olması ve üretim ve fiyatta meydana gelebilecek dalgalanmaların telafi edilmesidir”.

Bu tanımla birlikte gıda güvencesinin üzerinde durduğu konu fiyat dengesi ve ürettir. FAO, 1983 yılında tanımı geliştirmeye karar vererek gıda güvencesini “tüm insanların, her zaman, ihtiyaç duydukları temel gıda maddelerine, ülkelerin ya da bireylerin gıda üretme ve satın almasını etkileyen faktörleri de dikkate alarak hem fiziksel hem ekonomik olarak erişiminin sağlanması” şeklinde tanımlamıştır. Bununla birlikte gıda güvencesi yerli üretimi sağlamak, arzın yanında akışta sürekliliği sağlamak ve doğru yer ve zamanda gıdanın iletilmesini sağlamak gibi 3 hedefte birleşmiştir (Anonim, 1983).

1986 yılında FAO tanımı genişleterek gıda güvencesini, “tüm insanların, her zaman, aktif ve sağlıklı bir yaşam için ihtiyaç duydukları yeterli gıdaya ulaşabilmesidir.” olarak tanımlamıştır (Anonim, 1986).

Bunlara ek olarak gıda güvencesizliği ve geçici gıda güvencesizliği kavramları ortaya çıkmıştır. Uzun dönemde sürdürülebilirlik önemli hal almıştır. 1990'lı yılların sonuna doğru ise Afrika ve Asya gibi nüfusu fazla olan ülkelerde gıdaya ulaşım, sürdürülebilirlik ve gıda üretimi konusunda yaşanan problemlerle gıda güvencesine önem daha da artmıştır.

Son olarak 1996 yılında FAO'nun tanımlamış olduğu ve günümüze kadar kabul gören tanım; "tüm insanlar, her zaman, aktif ve sağlıklı bir yaşam sürmek için ihtiyaç duydukları, beslenme ihtiyaçlarını ve gıda tercihlerini karşılayan yeterli, güvenli ve besleyici gıdaya fiziksel ve ekonomik olarak erişebildiklerinde var olabilecektir" (Anonim, 1996).

Bu tanıma göre gıda güvencesinin sağlanabilmesi için 4 ana faktöre bağlıdır. Bunlar: gıdanın bulunması, gıdaya ulaşım, gıdanın kullanılması ve istikrardır.

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'ne (FAO) göre, 'bir kişi normal büyüme-gelişme ve aktif sağlıklı bir yaşam için yeterli güvenli ve besleyici gıdaya düzenli erişimi olmadığında gıda güvensizdir' (FAO, 2020). FAO, gıda güvensizliğini, bir bireyin aşırı gıda güvensizliğini kategorize edilebileceği Gıda Güvensizliği Deneyim Ölçeği'ni (FIES) kullanarak ölçer. Gıda güvensizliğinin 2007-2008 küresel mali krizinden bu yana Avrupa genelinde arttığına dair açık kanıtlar vardır ve en keskin artış İngiltere gibi daha liberal ekonomilere ve daha yüksek ekonomik eşitsizliğe sahip ülkelerde görülmektedir (Davis & Geiger, 2017). Gıda güvensizliği ve kötü sağlık arasında güçlü bir ilişki olduğuna dair kanıtlar doğrultusunda, uluslararası literatür, hane halkı gıda güvensizliğinin sağlık hizmetlerine önemli bir ek yük getirebileceğini ortaya koymaktadır (Tarasuk vd., 2018). Birleşik Krallık araştırması gıda bankalarının kullanımının olduğunu öne sürmektedir (MacLeod vd., 2019).

COVID-19, Mart 2020'den bu yana hane halkı gıda güvensizliğinde önemli ve sürekli bir artışa neden oldu (Loopstra, 2020), bunun devam etmesi bekleniyor (OBR, 2020). Temmuz 2020'de, yetişkinlerin yaklaşık %16'sı (7,8 milyon kişi) yetersiz gıda geliri nedeniyle öğün boyutlarını azalttı veya öğünleri atladı; Nisan ve Temmuz 2020 arasında sabit kalan bu rakam, COVID-19'dan önceki gıda güvensizliği oranının kabaca iki katı (Food Standards Agency, 2021). Mart 2020'den bu yana gıda güvensizliğindeki hızlı artışa yanıt vermede toplum temelli ve hayırsever gıda yardımı esastır (IFAN, 2021); ancak bu desteğin sürdürülebilirliği ve çeşitli gruplar arasında

gıda güvensizliğini ele almadaki etkinliği sorgulanmıştır (Power et al., 2020). Büyük ölçüde bağışlara dayanan gıda yardımının, COVID-19'un devam eden sosyal ve ekonomik etkilerinin ortasında gıda güvensizliğindeki olası artışlara yanıt vermeye devam edip edemeyeceği belirsizdir.

2. Gıda güvencesinin ölçümü

Gıda güvenliği, hane bütçesinde kişi başına tüketilen günlük kalori miktarı ile ölçülebilir. Genellikle, gıda güvenliği belirtkenleri ve tedbirlerinin hedefi, gıdanın varlığı, bulunabilirliği ve kullanımı/yeterliliği açısından gıda güvenliğinin asıl bileşenlerinin bir kısmını veya tamamını kapsamaktadır (Niyaz, 2016). Kullanılabilirlik (üretim ve tedarik) ve kullanım/yeterlilik (beslenme durumu/antropometrik ölçüm) varsayılabilen daha kolay ve dolayısıyla daha popüler iken erişilebilirlik (yeterli miktarda ve kalitede gıda elde etme yeteneği) büyük oranda belirsizliğini korumaktadır (Keskin, 2012).

Gıda güvenliğinin erişilebilirlik bileşenini ele almak için çeşitli önlemler geliştiren ve bazı önemli örnekler, Cornell Üniversitesi ve Tufts ve Africare ve World Vision ile iş birliği içinde USAID tarafından finanse edilen Gıda ve Beslenme Teknik Yardımı (FANTA) projesi tarafından geliştirildi. Bunlar:

HFIAS- bir önceki ayda hanedeki gıda güvensizliğinin (erişilemezlik) derecesini sürekli olarak ölçer.

HDSS- belirli bir referans döneminde (24 saat/48 saat/7 gün) tüketilen farklı gıda gruplarının sayısını ölçer.

HHS – anket yoluyla elde edilen ve bir ölçekte özetlenen bir dizi öngörülebilir tepkiye dayalı olarak hane halkının gıda yoksunluğu deneyimini ölçer.

CSI – hane halkı davranışlarını değerlendirir ve hane halklarının gıda kıtlığıyla nasıl başa çıktıklarına ilişkin yerleşik çeşitli davranışlara dayalı olarak bunları sıralar. Bu araştırmanın yöntemi, tek bir soru üzerine veri toplamaya dayanmaktadır: "Yeterli yiyeceğiniz yoksa ve yiyecek alacak paranız yoksa ne yaparsınız?"

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki gıda güvencesizliği, Nüfus Sayım Bürosu'nun Mevcut Nüfus Anketi'ndeki sorularla ölçülmektedir. Sorulan sorular şu konulara odaklanır: hane halkı bütçesinin yeterli gıda almak için yetersiz olduğu; hane halkı tarafından yetişkinler ve çocuklar tarafından tüketilen yemeğin miktarında veya

kalitesindeki yetersizlik; yetişkinler ve çocuklar için düşük gıda alımı veya düşük gıda alımının sonuçları. U.S. Department of Agriculture tarafından yaptırılan bir ABD Ulusal Bilimler Akademisi çalışması, bu ölçümü ve “gıda güvencesizliği” nin açlıkla ilişkisini eleştirdi ve “açlığın gıda güvencesi ölçeğinin en uç noktası olarak tanımlanıp tanımlanmadığı açık değil” diye eklemektedir (Casey, 2001).

FAO, Dünya Gıda Programı ve Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu ortaklaşa dünya çapında gıda güvensizliği hakkında bir rapor yayımlmıştır. 2012 baskısında, FAO tarafından gıda güvensizliği oranlarını ölçmek için kullanılan yetersiz beslenme endeksinin yaygınlığındaki gelişmeler anlatılmaktadır (FAO, 2012; FAO, 2013). Yeni özellikler, her ülkenin düzeltilmiş minimum enerji gereksinimlerini, küresel nüfus veri güncellemelerini ve her ülkenin perakende gıda kaybı varsayımlarını içermektedir. Bu göstergeleri etkileyen etmenler arasında beslenme enerjisi arzı, gıda üretimi, gıda fiyatları, gıda harcamaları ve gıda sistemi değişkenliği bulunmaktadır. Gıda güvencesizliğinin dereceleri, gıda güvenceli durumlardan tam ölçekli kıtlık arasında değişmektedir (FAO, 2013).

3. Türkiye’de gıda güvencesi

TBSA 2017 sonuçların da son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile gıda tüketimindeki ortaya çıkan değişiklikler, son bir yıl içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile yeterli gıda bulamayacağı kaygısı taşıyan bireylerin sıklığı %23.4, sağlıklı ve besleyici gıda tüketemeyenlerin sıklığı %22.7, tüketilen gıda çeşidinde azalma yaşayan bireylerin sıklığı %22.8, öğün atlamak zorunda kalan bireylerin sıklığı %13.1, gerekenden daha az besin tüketenlerin sıklığı %16.5, karnı aç olmasına rağmen yemek yiyemeyenlerin sıklığı ise %8.4’dür (TBSA, 2017). Son bir yıl içinde aç olmasına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklığına bakıldığında %42,6’sı bazı aylarda ancak her ay değil yanıtı vermişlerdir. Son bir yılda para ya da diğer kaynaklar eksikliği nedeniyle tam bir gün yemek yemeyenlerin sıklığı %2,6’dır. Hanede gıdaların tükenme/ bitme sıklığı %16,2’dir.

Kalkınma planına göre Türkiye’de 8. Beş yıllık planda “Yoksullar için gıda güvenliği sisteminin kurulması için hazırlık çalışmaları başlatılacak” ifadesi ile belirtilmiştir (Uzun Vadeli Strateji ve Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Planı, 2001-2005).

Dokuzuncu kalkınma planında da “Gıda güvenliğinin ve doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımının sağlanması, organize ve rekabetçi bir tarımsal yapı oluşturacaktır” ifadesi ile konun önemi vurgulanmıştır (Dokuzuncu Kalkınma Planı, 2007-2013).

Onuncu kalkınma planında “Ekilebilir arazilerin giderek azalması, gıda güvenliği konusunda kritik riskler barındırmaktadır. Dünya genelinde tarım arazileri ve su kaynakları ile ilgili olarak oluşan kısıtlar ve artan talep baskısı, küresel ve bölgesel düzeyde yeni politika ve önlemler geliştirilmesini gerektirmektedir.” ifadesi ile belirtilmiştir (Onuncu Kalkınma Planı, 2014-2018).

On birinci kalkınma planında “Giderek önemi artan toprak ve su kaynaklarının sürdürülebilir kullanımı, gıda güvenliği ve tarımsal nüfusun yerinde muhafaza edilmesi, ülkemizde kırsal kalkınma desteklerinin artırılması, tarımda daha fazla teknoloji ve bilgi kullanımı ile girdi kullanımının etkinleştirilmesi, pazarlama kanallarının çeşitlendirilerek üretimin talebe uygun yönlendirilmesi çabaları artmaktadır.” İfadesi ile belirtilmiştir (On Birinci Kalkınma Planı, 2019-2023).

İklim değişikliğinin ülkenin ekonomik büyüme stratejilerine ve ulusal kalkınma politikalarına etkilerine yönelik çalışmalar dünyada olduğu gibi Türkiye’de de son dönemde ivme kazanmış görünmektedir. Bu hedefe ulaşmak için Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı tarafından “İklim Değişikliği 2011-2020 Ulusal Eylem Planı” geliştirilmiştir. Bu eylem planında afet risk yönetimi, biyolojik çeşitliliğin korunması, su güvencesi ve güvenliği, gıda güvencesi ve güvenliğinin sağlanmasına yönelik beş alana odaklanmıştır (İklim Değişikliği Ulusal Eylem Planı, 2011: 59-60).

Ulusal gıda ve beslenme stratejisi çalışma grubu raporunda, hayvansal üretimin az olması, gıda güvencesizliği, yetersiz beslenme ile mikro- makro besin ögesi eksikliği görüldüğünü belirtmiştir. FAO ise, Türkiye’de her bireyin günlük enerji miktarını karşılayacak gıda arzının olduğunu kanıtlamıştır.

Konu Türkiye için ele alındığı zaman yoksulluk, dış ticaret, üretim, ürün fiyatları gibi durumlar göz önünde bulundurulması gerekir. Bu durumların neden olduğu sorunlar engellendiği zaman gıda güvencesinin anlaşılmasında kolaylık sağlanacaktır. Ülkelerin nüfusu, her geçen yıl ile artan nüfus önemli faktör haline gelmiştir. Çünkü artan nüfus ile sınırlı doğal kaynaklar kaliteyi korumada zorlanmaya başlamıştır.

Bu artışla birlikte gıda ve tarımsal üretim artışı birlikte ele alınmaktadır. Artan nüfus artışı ile şehirlere yapılan göçler buna etmelidir. 1960 sayımına göre köyde yaşayan nüfus miktarı %68 iken, 2000 sayımında ise bu oran %35'e düşmüştür. Bunun sonucu olarak şehirlerde nüfusun artmasına bağlı beslenme şeklinin değişmesiyle gıda güvencesi doğrudan etkilemektedir.

Şehirlere göç ile yaş dağılımı doğum oranlarının düşmesi ile ilişkilendirilmektedir. Bu oran gelişmekte olan ülkelerde 15 yaşın altındaki nüfus oranı yüzde 40'tır. Türkiye de 1990 sayımına göre %35 ile diğer orana yakındır. Buna bağlı olarak beslenme durumu bölge, mevsim, ekonomik sebepler, kentsel ve kırsal yerleşime göre değişmektedir.

Türkiye besin tüketimi göz önünde bulundurulduğunda birinci sırayı tahıl ve tahıl ürünleri vardır. Makarna, ekme, bulgur şeklinde ürünler işlenerek tüketilmektedir. Tarladan çatala gıda anlayışı haksız rekabetlerin önlenmesi, gıda temini ve sağlığın korunmasında etkilidir.

Türkiye'de gıda güvenliği "Çiftlikten Sofraya" stratejisi ile başlamıştır. Gıda mevzuatı 1930 yılında çıkarılan 1580 sayılı Belediye Yasası içindeki birkaç madde (Madde 15, 99, 104, 105) ile başlamış olup, 1930'da kapsamlı, 1593 sayılı Umumi Hıfzıssıhha Yasası'nda (Madde 181 – 199) devam etmiştir. Daha sonra Umumi Hıfzıssıhha Yasası'nda 1942 yılında Gıda Nizamnamesi, 1952 yılında ise Gıda Maddeleri Tüzüğü çıkarılmıştır. 1995 yılında çıkarılan Gıda Yasası 560 sayılı KHK çıkana kadar tüm gıda mevzuatımız bu tüzüğe göre yönetilmiştir.

1961 yılında 224 sayılı yasa ile "Gıda Konseyi Oluşturulması ve Sağlık Ocaklarının Gıda Hijyenine Yönelik Görevleri", 1980 yılında "Gıda Kontrol Hizmetlerini Yürütme Talimatı", 1995 yılında Gayri Sıhhi Müesseseler Yönetmeliği yürürlüğe girmiştir. 1995 yılında çıkarılan 560 sayılı "Gıdaların Üretim, Tüketim ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname" gıda hizmetlerine dönük değişiklikler getirmiştir. Bu kararname ile gıda hizmetleri ruhsatlandırma yetkisi ve tüm gıda denetim hizmetleri Sağlık Bakanlığı'na bırakılmıştır.

Dünya Bankası tarafından gıda güvencesinin sağlanması açlık ve yoksulluğun son bulması amacıyla 2030 yılına kadar yapılabilecek çalışmalar şu şekilde özetlenmektedir:

- Sürdürülebilir bir kalkınmayla birlikte kırsal alanlarda yoksul insanlar için gelir arttırıcı çalışmaların yapılması, bu alanlarda iklim şartlarına uygun tarımsal verimliliğin artırılması, hayvancılık, su ürünleri ve balıkçılığın geliştirilmesi, pazarlarla bağlantıların sağlanması ve tarım dışı sektörlerde de iş imkânların sağlanması,

- Ülkelerin özelliklerine göre farklı ekonomik yapısal dönüşümlerin sağlanması, çok sektörlü bir yaklaşımla her insanı her gün güvenli ve uygun fiyatla besleyebilme politikalarının geliştirilmesi, kadınların erkeklerle aynı bilgi ve hizmetlere erişiminin sağlanması,

- Farklı üretim tekniklerinin geliştirilerek gıda bulunabilirliğinin sağlanması, hayvan hastalıklarıyla mücadele ve sürdürülebilir çevre yönetiminin sağlanarak doğal kaynakların verimli kullanılmasının sağlanması gerekmektedir (Townsend, 2015).

4. Gıda güvencesi ve sağlık ilişkisi

Beslenme ve sağlık ilişkisi yüzyıllardır birlikte anılmış ve birlikteliğini asla yitirmemiştir. Beslenme, büyüme ve gelişmenin devam ettirilmenin yanı sıra ruhsal sağlık için de çok önemlidir (Baysal, 2009). Kişinin hastalıklara etkisini belirlediği gibi tek başına da sebep olabilir. Bu nedenle alınan besin ögesinin miktarı yaşa, cinsiyete, hastalık durumu, vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite ve çevresel faktörlere göre değişebilir (TÜBER, 2015).

2018 yılında Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün, Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenmenin Durumu raporunda yaklaşık 821 milyon kişinin-her dokuz kişiden biri- kronik açlık çektiği belirtilmiştir (FAO, 2019). Son yıllarda yetersiz beslenmenin artmasıyla birlikte çocukların büyüme geriliğini ölçen istatistiklerine daha geçmemiştir. 2017 yılında verilere göre 151 milyon bodur çocuk bulunmaktadır (FAO, 2019). Bunun sonucu olarak günümüzde yetersiz beslenme ile görülen beş yaş altı 50 milyon çocukta aşırı zayıflık görülmektedir. Bunun nedenini Birleşmiş Milletler; üretim için gerekli olan iklim koşullarının olmaması, devam eden savaşlar ve ekonomik çöküşün olduğunu belirtmiştir (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'nün, Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenmenin Durumu Raporu, 2018).

İçinde yaşadığımız dünya da yetersiz beslenme ve aç kalan kişileri birlikte barındırmaktadır. Yetersiz beslenmenin yanında verilere göre beş yaşın altında 38 milyon obez çocuk bulunmaktadır (FAO, 2019). Yetişkinlerde ise bu oran her geçen

gün artmaktadır. Bu oran dünyada 672 milyondan fazla yetişkinin obez olduğunu bize göstermektedir (FAO, 2019). Bunların nedeni olarak hızlı tüketim ile hayatımıza girmiş olan fast food, yetersiz ve dengesiz beslenme, az ya da hiç fiziksel aktivitede bulunmama, kalıtsal ve hormonal hastalıklar gösterilebilir. Bunun yanı sıra gıda güvencesi ile sosyo-ekonomik durumları düşük ülkelerde yetersiz beslenme ve bulaşıcı hastalıklar daha çok gözükmemektedir (USDA ERS, 2019a). Bunun sonucu olarak her bireyin gıdaya ulaşması, süreklilik bozulmuş olmaktadır.

Dünyanın dört bir yanındaki ülkelerde gıda güvencesinin sağlanması, uluslararası kuruluşların önemli bir hedefi haline gelmiştir. (Salvador, 2015). Gıda güvencesi bir ülkenin siyasi durumuna kadar değişen faktörleri içeren ve sosyolojiden ekonomiye kadar birçok çalışma alanının konusu olan bir kavramdır. (Coates, 2007). Gıda güvencesinin sağlanması bir ülkenin kalkınma yolunda atacağı en önemli adımlardan biridir.

Daha çok bireylerin ve hane halklarının beslenmesi ile ilgili bir kavram olan gıdanın kullanımı ise alınan besinlerin hem kalitesi hem de miktarı, yaşanılan bölgede yer alan sağlık servisleri ve yine bu bölgede yaşayan ihtiyaç sahiplerine sağlanan yardımın ve desteğin bir araya gelmesi ile oluşur (Adams, 2003). Burada gıdaya ulaşma ve gıdanın bulunması ile ilgili olmayan dış iki kavram gıda güvencesinin sağlanması için önemli olmaktadır. Bunlara bağlı olarak da sosyal hizmetler ve bunlara ait altyapı da gıda güvencesi fonksiyonunun bir parçası haline gelmektedir (Karp, 2008).

Gıda güvencesi tek başına düşünüldüğünde bireylerin durumunu ifade ediyor denebilirken hane halkı gıda güvencesi, gıda güvencesinin bir aile içinde yer alan ve ailenin geneline odaklanan bir kavram olarak ortaya çıkması ile oluşmaktadır. Gıda güvencesizliği insanların aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için ihtiyaç duydukları gıdaya fiziksel ve ekonomik erişimlerinin olmaması durumudur (Anonim, 2003).

Yoksulluk, tüketim, gıda güvencesi, sağlık, eğitim, sosyal haklar, güvenlik, haysiyet ve iyi bir iş sahibi olma gibi farklı boyutlardaki insani haklardan yoksun olmak anlamına gelmektedir (Anonim, 2001a). Tanımdan da anlaşılacağı gibi yoksulluk sadece sahip olunan mallar ve satın alma gücünü değil, bireylerin sosyal yaşamlarını, psikolojik durumlarını etkiler, kendilerini içinde buldukları toplumun bir parçası olarak görmelerini engeller.

En belirgin şekilde gıda fiyatlarının artması sonucu yeterli gıdaya ulaşma sorunu ortaya çıkacaktır. Yeterli gıdaya ulaşamayanlar öğünlerini azaltmak durumunda kalacak, hane halklarının bireylerinden bazıları daha az beslenmek durumunda kalacak bu da günlük hayatlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmek için almaları gereken gıdaya ulaşamamalarına neden olacaktır.

1970'lerin başında Afrika'da yaşanan gıda krizinin sonucunda gıda tedarikinin ve üretiminin gıda güvencesi için önemi ortaya çıkmış ve bu dönemde yapılan çalışmalarda öncelikle üretilen ve tedariki sağlanan gıda miktarının belirlenmesine önem veren erken uyarı sistemleri üzerinde durulmuştur. 1970'lerin sonuna doğru beslenmenin takip edilmesi özellikle çocuklarda beslenme durumunun belirlenmesini sağlayacak değişkenleri dikkate alan yöntemler göz önüne çıkmaktadır. Ancak beslenmenin kontrol edilmesi özellikle ilk örneklerde sadece sağlıkla ilgili bir problem olarak görülmüş ve geniş anlamda sorun çözmeyi sağlayacak politikaların oluşmasına yardımcı olmamışlardır (Maxwell & Frankenberger, 1992).

Buna ek olarak FAO 2013 yılındaki raporlarında gıda güvencesini gıda güvenliği ile ele almıştır.

Gıda güvencesinin geniş kapsamlı bir konu olmasından dolayı, yoksulluk açlık ve gıda ile ilgili geniş bir tarama yapılmıştır.

Maxwell ve Frankenberger (1992) "Household Food Security: Concepts, Indicators, and Measurements. A Technical Review" isimli çalışmalarında gıda güvencesi hakkında temel bilgiler vermektedirler. Bu çalışmada hane halkı gıda güvencesinin tanımı, bir kavram olarak durulmuştur. Aynı zamanda gıda güvencesizliğinin göstergeleri tek tek üzerinde durularak açıklanmış ve bu göstergelerin gıda güvencesizliğinin belirlenmesindeki rolleri ortaya konulmuştur.

Hagenaars ve de Vos (1998) "The Definition and Measurement of Poverty" adlı çalışmalarında yoksulluğun ölçülmesi ile ilgili yöntemler üzerinde durulmuşlardır. Bu çalışmada yoksulluğun doğru olarak tanımlanmasının yoksulluğun ölçülmesi için öneminden bahsetmişlerdir. Aynı zamanda yoksulluğun ölçülmesi için kullanılan yöntemler ve bunların uygulamaları üzerine bilgi verilmiştir.

Frongillo (1999), "Validation of measures of food insecurity and hunger" isimli çalışmasında Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nde uygulanan gıda güvencesizliği

ölçümü yöntemlerinin uygunluğu araştırılmıştır. Doğruluk ve uygunluğun belirlenmesi amacıyla uygulanan yöntem hem sosyal hem teknik açıdan incelenerek ülkenin amaçlarına uygunluğu belirlenmeye çalışılmıştır.

Riely ve ark. (1999), “Food Security Indicators and Framework for Use in the Monitoring and Evaluation of Food Aid Programs” adlı çalışmalarının amacı ABD tarafından yapılan gıda yardımı programlarının kontrolü ve değerlendirilmesinde kullanılacak göstergelerin belirlenmesidir. Bu göstergelerin belirlenmesi amacıyla gıda güvencesi kavramı ve göstergeleri ayrıca incelenerek, uygun bir gösterge listesinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalarda her duruma uygun tek bir gösterge listesine ulaşmaktansa her durumun kendi içinde değerlendirilerek uygun göstergelerin seçilip araştırmalara eklenmesi sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ulaşan çalışmada gıda güvencesi göstergeleri daha çok gıda yardımı programları sonrasında etkilerin ölçülmesi üzerinde durularak seçilmiştir.

Wolfe ve Frongillo (2000)’nun “Building Household Food Security Measurement Tools From the Ground Up” isimli çalışmalarında gıda güvencesizliğinin belirlenmesi için kullanılan yöntemler açıklanmış, gıda güvencesi araştırmalarında kullanılacak olan yöntemlerin belirlenmesi için gerekli aşamalar üzerinde durulmuştur.

Bickel ve ark. (2000) “Guide to Measuring Household Food Security” adlı çalışmalarında ABD’de hane halkı gıda güvencesizliğinin ortaya konulması için uygulanan yöntem ayrıntıları ile anlatılmaktadır. Yapılan araştırma aracılığı ile hane halkı gıda güvencesi/güvencesizliğinin anket yöntemiyle belirlenmesi ve sonuçların değerlendirilmesi üzerinde durularak konu için bir rehber oluşturulmaya çalışılmıştır.

Hoddinott ve Yohannes (2002), “Dietary diversity as a food security indicator” adlı çalışmalarında gıda güvencesinin uygun bir ölçükle belirlenmesinin gelecekte açlıkla karşı karşıya kalabilecek olanların, kimin en büyük risk altında olduğunun belirlenmesinin ve değişimlerin kontrolünün öneminden bahsedilmiştir. Ancak günlük kalori alımına göre yapılan ölçümlerin hem çok zor hem de pahalı olmasından dolayı bu çalışmada bu yönteme bir alternatif olarak, beslenme çeşitliliğinin (belli bir dönem içinde tüketilen gıda sayısının belirlenmesi) kullanılması araştırılmıştır. Araştırmada

on ülkeden alınan veriler kullanılmış ve sonuç olarak belli durumlarda bu yöntemin kullanılmasının uygun olduğu belirtilmiştir.

Maxwell ve ark. (2003). “The Coping Strategies Index: A tool for rapidly measuring food security and the impact of food aid programmes in emergencies.” adlı çalışmalarında gıda güvencesizliği durumunda başa çıkma stratejileri endeksinin kullanılması için süreçleri, yerel anlamda uygulamalar yapılabilmesi için gerekli bilgilerin edilmesi ile ilgili gerekli bilgileri anlatmaktadır. Bu endekste amaç gıda yardımı programlarının kriz durumlarında gıda güvencesi üzerinde etkisini ölçmeyi amaçlamaktadır.

Løvendal ve Knowles (2005), tarafından yapılan “Tomorrow’s Hunger: A Framework for Analyzing Vulnerability To Food Insecurity” amacı, bilinen gıda güvencesizliği belirleme yöntemlerinin, risk ve risk yönetimi kavramlarını içine alarak genişlemesini sağlamak ve böylece insanların gelecekte gıda güvencesizliği ile karşılaşmasının önlenmesini sağlamaktır.

Migotto ve ark. (2006), “Measuring Food Security Using Respondents’ Perception of Food Consumption Adequacy” adlı çalışmalarında beş farklı gıda güvencesi göstergesi dikkate alınarak gıda güvencesinin belirlenmesi için yapılan araştırmalarını açıklamaktadırlar. Bu beş faktör, beslenme, kötü beslenme, gıda alımı, gıdaya ulaşım ve gıdanın bulunması olarak tanımlanmıştır. Bu göstergeler dört ülke için araştırılmış ve gıda güvencesi açısından durumları belirlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada, araştırmaya katılanların kendi durumları hakkındaki algıları incelenerek bu açıdan da yargıya varılmıştır.

Anonim (2008a), FAO tarafından hazırlanan “Deriving Food Security Information From National Household Budget Surveys” adlı çalışmanın ana amacı gıda güvencesinin belirlenmesi için yaşanmış tecrübe ve başarıların gıda güvencesi bilgisi ve istatistikleri üzerinde engellerin üzerinden gelinmesini sağlayabileceğini tartışmaktadır. Bu amaçla daha önce uygulanmış farklı gıda güvencesi belirleme çalışmalarından ve bunların uygulama ve sonuçlarından bahsedilmiştir.

Kyaw (2009), “Rural Households’ Food Security Status And Coping Strategies To Food Insecurity In Myanmar” adlı çalışmada ülkede gıdanın (pirinç) bulunması gıda güvencesi açısından incelenmiştir. Bu araştırma için üretim, gelir, kendine yeterlilik, fiyatlar vb. açısından ülkenin durumu incelenmiş, ayrıca kırsal bölgede

insanların sağlıklı beslenme şartları durumu incelenerek hem genel olarak hem de kırsal bölgelerde gıda güvencesi durumu ortaya konmaya çalışılmıştır.

Kirkland ve ark. (2010), "Toward Improved Understanding of Food Security: A Methodological Examination Based in Rural South Africa" isimli çalışmalarında Güney Afrika'nın kırsal bölgelerinde gıda güvencesi ve başa çıkma stratejilerinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Bu amaçla yapmış oldukları anket gıda güvencesi, geçinme stratejileri ve gıda ihtiyacını karşılamak üzere doğal kaynakların kullanımının belirlenmesi noktaları üzerine kurulmuştur. Bu çalışmanın sonucunda farklı gıda güvencesi göstergelerinin bir arada kullanılmasının ve çalışmanın kapsadığı dönemim uzunluğunun gerçek gıda güvencesizliğinin belirlenmesi üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Gelişmiş ülkelerde özellikle çocuklar arasında hafif derecede besin güvencesizliğine bağlı olarak toplam enerji alımında ve alınan enerjinin şeker ve yağ oranında büyük bir artış görülmüştür. İspanya'da yapılan bir çalışmada besin güvencesizliği olan ailelerin besin güvencesine sahip ailelere göre meyve, sebze, et, balık ve süt ürünlerini daha düşük miktarlarda ve daha az sıklıkla tükettikleri saptanmıştır (Salvador, 2015). Besin güvencesine sahip olmayan düşük gelir düzeyine sahip aileler gelirlerinin büyük bir bölümünü yiyecek harcamalarına ayırsalar da temin ettikleri yiyecekler mineral ve vitaminden zengin besinlerden olan meyve ve sebzelerden çok, şeker ve yağ içeriği yüksek yiyecekler olmaktadır. Genel olarak maliyeti düşük, yüksek enerji içeren yiyecekler yoksul kesimin alım gücünün yettiği temel yiyecekler olarak nitelendirilmektedir (Çağlayan, 2015). Bunun yanında Amerika'daki besin güvencesiz kadınların yüksek beden kütle indeksi (BKİ) değerlerine ve yüksek miktarda obezite prevalansına sahip oldukları tespit edilmiş; İngiltere, Amerika, Kanada ve Avustralya'da yapılan çalışmalarda da besin güvencesiz yetişkinlerin düşük miktarlarda meyve ve sebze tükettikleri gözlemlenmiştir (Salvador, 2015).

Dünyada ilk gıda bankası St. Mary Gıda Bankası İş birliği adı altında Arizona'nın Phoneix şehrinde John van Hengel tarafından 1967 yılında kurulmuştur. Sosyoloji Profesörü Janet Poppendieck'e göre, 1960'lı yılların ortalarına kadar açlık, Amerika'da genel olarak çözülmüş bir problem olarak görülüyordu (Poppendieck, 1999). Pek çok eyalet federal gıda fazlasının ücretsiz dağıtımından vazgeçerek bugünkü gıda çeklerine benzer bir uygulama getirmişti. Bu sayede ihtiyaç sahipleri, o

dönem gıda fazlası olan herhangi bir ürünü seçmeye zorlanmadan istedikleri gıdaları alma imkânına kavuşmuştu. Öte yandan bu gıda çekleri için az bir ücret talep edilmesine rağmen bazı kişiler bu miktarları dahi karşılayamıyordu. Bu da açlığın derinleşmesine neden oluyordu (Poppendieck, 1999). Amerikan toplumunun açlığı yeniden keşfetmesine yanıtı, kuruluşları Büyük Depresyon ve öncesine giden “Soup Kitchens” ve benzeri gıda yardımı yapan sivil toplum kuruluşlardan yardım almak olmuştur. 1965 yılında John van Hengel, aşevinde gönüllülük yaptığı sırada marketlerin, paketleri hasar görmüş veya son kullanma tarihi yaklaşan ürünleri çöpe attıklarını öğrendi. Bundan sonra aşevi için bu ürünleri toplamaya başladı. Zamanla bu şekilde gelen gıda sayısının artmasıyla bu ürünleri toplayacak merkezi bir kuruluş kurma fikri oluştu. Daha sonra “her arz kendi talebini yaratır” düşüncesiyle ilk gıda bankasını St. Mary Kilisesinin katkısıyla kuruldu.

III. GEREÇ VE YÖNTEM

A. Araştırmanın Genel Özellikleri

Kesitsel ve anket çalışması olarak planlanan araştırmada, İstanbul Havalimanı ve Atatürk Havalimanı personelinin beslenme durumları ve gıda güvencelerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, toplam 381 havalimanı personeli ile yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır. Örneklem hesabına yönelik gpower hesaplaması ekte yer almaktadır (Ek-1).

Araştırmaya alınma kriterleri şu şekildedir:

- İstanbul Havalimanı çalışanı olması,
- 18 yaşını tamamlamış olmak
- Çalışmaya katılmak için yazılı onam vermiş olması

Çalışmaya alınmama kriterleri şu şekildedir:

- Metabolik hastalığı olmak
- Özel bir diyet uygulanması gereken durumu olan bireyler

Çalışmadan çıkarılma kriterleri şu şekildedir:

- Onam vermeme
- Kişinin görüşme esnasında saygı dışı davranışı
- Kişinin dışlanma kriterlerinden birine sahip olması

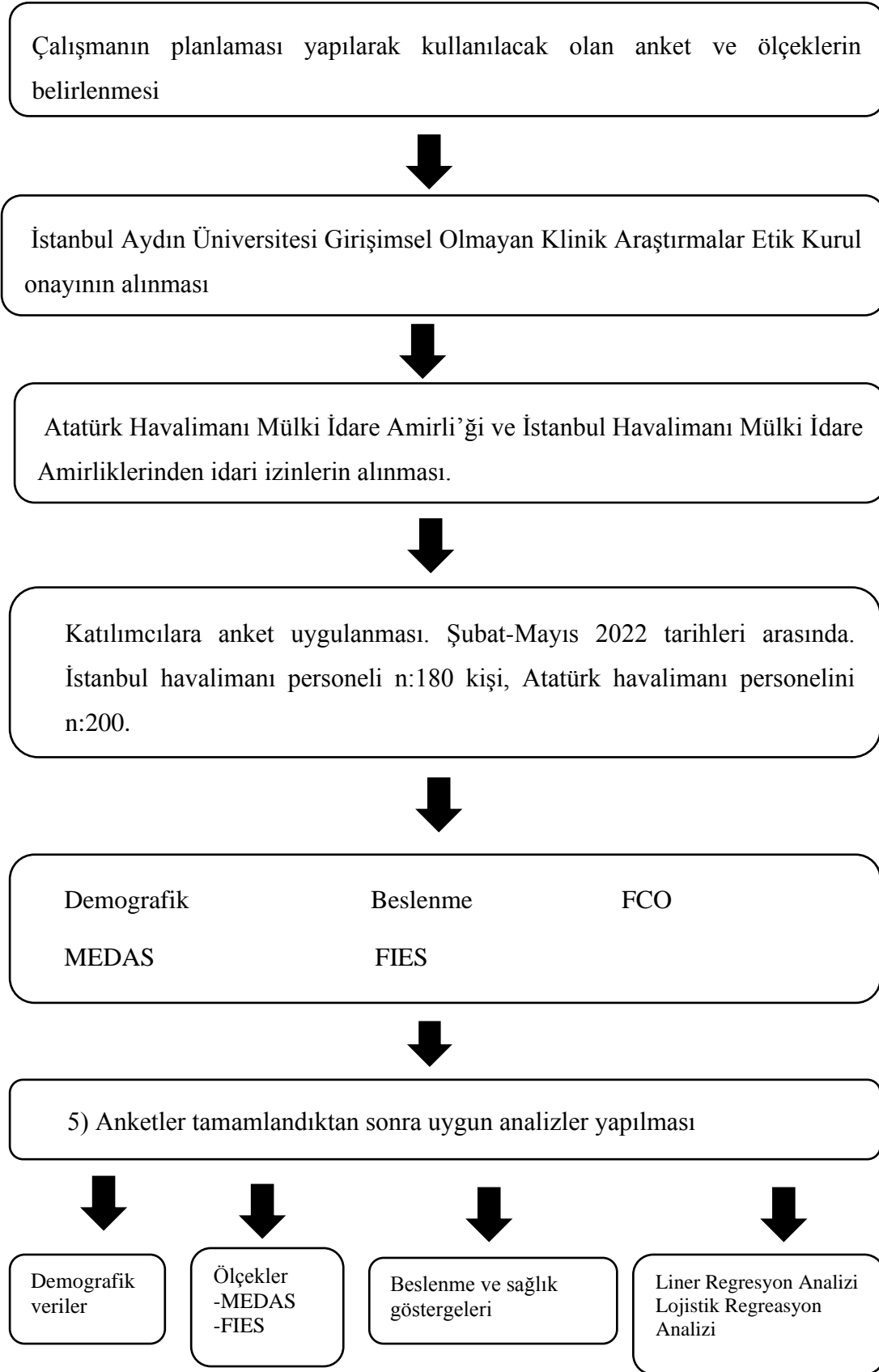
Bu araştırmaya ilişkin Etik Kurul Onay Yazısı ekte sunulmuştur (Ek-1).

B. Araştırmanın Yeri Zamanı

Araştırma, İstanbul havalimanı ve Atatürk havalimanında yapılmış olup, Şubat-Mayıs 2022 tarihinde yapılmıştır. Bunun dışında gönüllü olan kişilere yüz yüze anket yöntemi uygulanmıştır.

C. Araştırmanın Tipi

Araştırma kesitsel ve anket çalışması olarak planlanmıştır.



Şekil 2 Akış Şeması

D. Veri Toplamada Kullanılan Anket ve Ölçekler

Bireylere genel bir bilgilendirme yapıldıktan sonra, araştırmaya alınma kriterleri sorgulanıp, tüm anket soruları havalimanı personeline doldurulmuştur. Anket bölümleri şu şekildedir (Ek-4):

1. Demografik bilgiler

Demografik bilgilerin yer aldığı 16 sorudan oluşan bu bölümde, havalimanı personelini tanımaya yönelik genel bilgiler sorgulanmıştır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2017)'nden (TBSA) yararlanılarak cinsiyet, doğum tarihi, evde yaşayan kişi sayısı, eğitim durumu, meslek ve antropometrik ölçümler, bireylerin beden ve dış görünümüne ilişkin düşünce/algıları ve vücut ağırlığı kaybetmeye yönelik girişimlerine ilişkin (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2017) sorular yönetilmiştir. Nitel veriler için sayı, yüzde ve %95 güven aralığı, nicel veriler için ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) ve %95 güven aralığı (GA) değerleri hesaplanmıştır. Demografik bilgilere, sağlık durumuna ve beslenme ile ilişkili bilgilere ait tanımlayıcı istatistikler Çizelge ve grafiklerle gösterilmiştir. Bireylerin antropometrik ölçümleri cinsiyete ve yaş grubuna göre değerlendirilmiştir. Ölçümlerin uluslararası önerilen kesim değerlerine (cut-off points) göre dağılımları verilmiştir. Fiziksel aktivite durumunun yaş gruplarına ve cinsiyete göre dağılımları verilmiştir. Antropometrik değerlendirme için kişisel beyana dayalı olarak boy (cm) ve vücut ağırlığı (kg) kullanılarak BKİ hesaplanmıştır.

Beden kütle indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) hesaplanmaktadır (WHO, 2016).

- 18, 5 kg/m^2 'nin altındaki sonuçlar: İdeal kilonun altında
- 18, 5 kg/m^2 ile 24, 9 kg/m^2 arasındaki sonuçlar: İdeal kiloda
- 25 kg/m^2 ile 29, 9 kg/m^2 arasındaki sonuçlar: İdeal kilonun üstünde
- 30 kg/m^2 ile 39, 9 kg/m^2 arasındaki sonuçlar: İdeal kilonun çok üstünde (obez)
- 40 kg/m^2 üzerindeki sonuçlar: İdeal kilonun çok üstünde (morbid obez)

Erkeklerde bel çevresi 94 cm'yi geçerse artmış risk, 102 cm'yi geçerse yüksek risk olarak görülmektedir. Bu oran kadınlarda ise 80 cm'yi geçerse artmış risk, 88 cm'yi geçerse yüksek risk olarak kabul edilmektedir (WHO).

2. Beslenme alışkanlıkları

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2017), Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması (2018)'ndan (TNSA), Türkiye Nüfus Sağlık Araştırması (2013)'ndan yararlanılarak havalimanı personelinin sürdürdükleri beslenme alışkanlıklarını anlamaya yönelik 3 ana başlık ve alt başlıklardan oluşan sorular sorulmuştur (TBSA, 2017; TNSA, 2018). Birinci ana başlık olan beslenme alışkanlıklarının yer aldığı 31 sorudan oluşan ilk bölümün 10 sorusu ana ve ara öğünlerin yapılabilirliği; 6 soru ise su tüketim durumu, içme suyunu nerden kullandığı, sigara tüketimi, ev içinde sigara tüketimi, alkol kullanımı ve egzersiz yapma ile ilgili sorular yöneltilmiştir. İkinci bölüm ise vejetaryenlik ile ilgili sorular içermektedir. Üçüncü bölümde ise besin alışverişinde dikkat edilen kısımlar ile ilgili sorular sorulmuştur. İkinci ana başlık olan besin tüketim sıklığında son 3 aylık yiyecek ve içecek tüketim sıklıkları ile olup her madde 7 farklı sıklık düzeyinde sorgulanmaktadır (1: Hiç; 2: Ayda 1'den daha az; 3: Ayda 1-3 kez; 4: Haftada 1 kez; 5: Haftada 2-3 kez; 6: Haftada 4-5 kez; 7: Her gün 6-7 kez). Üçüncü ana başlık bölümünde besin desteği kullanım durumu sorulmuştur. Dördüncü ana bölümde besin tüketim durumu ve öğünlerin nerede tüketildiği ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3. Akdeniz diyeti bağlılık ölçeği (Mediterranean diet adherence screener-MEDAS)

Martínez-González ve arkadaşlarının tasarladığı, kardiyovasküler hastalıklardan primer korunmada Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarının etkisini araştırmayı amaçlayan çalışmada, 14 soruluk Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği [Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)] kullanılmıştır. MEDAS, 14 sorudan oluşan bir ankettir. Tüketim miktarına göre her farklı soru için 1 veya 0 puan verilerek toplam puan hesaplanmaktadır. Toplam puanın 6 ve altında olması Akdeniz diyetine “düşük uyum” olduğunu, 7 ve 8 olması bireyin Akdeniz diyetine “kabul edilebilir derece uyum” olduğunu, 9 ve üzerinde olması ise bireyin Akdeniz diyetine “sıkı uyum” olduğunu göstermektedir. Anketin sonucuna göre kişinin Akdeniz tipi beslenme alışkanlığına uyumu belirlenmektedir (Pehlivanoglu, vd. 2020).

4. Gıda güvencesinin değerlendirilmesi

Anketin son bölümünde bireylerin son üç içinde para ve diğer kaynakların yetersizliği nedeni ile gıda tüketimindeki ortaya çıkan değişiklikler ve aç olmalarına rağmen ekonomik nedenlerle yemek yiyememe sıklıklarını sorgulamak amacıyla

TBSA (2017)'da bulunan gıda güvencesine ilişkin sorular kullanılmıştır (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2019). TBSA'da gıda güvencesi durumunun sorgulanmasında Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından geliştirilen “Gıda Güvencesizliği Skalası (Food Insecurity Experience Scale –FIES)” kullanılmıştır. Gıda Güvencesizliği Deneyim Ölçeği (FIES); ülkeler arası karşılaştırma yaparken standart bir ölçüme sahip olmak için, Açlığın Sesi Projesi aracılığıyla Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü tarafından geliştirilmiştir. İnsanların yeterli yiyeceğe erişimi ile ilgili evet veya hayır yanıtlarına ilişkin kendi bildirdikleri deneyime dayalı olarak, hane veya bireysel düzeyde gıda güvencesizliğinin ciddiyet ölçüsüdür. FIES, bireyin veya hane halkının gıda erişilebilirliğine yönelik deneyimini ve davranışını değerlendirmek için kendi kendine uygulanan bir ankettir. Özellikle şu nedenlerden dolayı kaynak kısıtlamaları nedeniyle gıdaya erişimdeki zorlukları belirlemeyi amaçlamaktadır: belirsizlik/endişe hissi, gıda kalitesindeki değişiklikler ve gıda miktarındaki değişiklikler (Roselawati vd. 2021).

E. Verilerin İstatiksel Analizi

Veriler IBM SPSS V23 ile analiz edildi. Regresyon analizleri yapıldı. Lojistik regresyon ve Liner regresyon gıda güvenliği için. Normal dağılıma uygunluk Shapiro-Wilk ve Kolmogorov testleri ile değerlendirildi. Kategorik verilerin gruplara göre karşılaştırılmasında ki-kare testi kullanıldı ve oranların çoklu karşılaştırmaları Bonferroni düzeltmeli Z testi ile incelendi. Normal dağılım göstermeyen verilerin ikili gruplara göre karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, normal dağılıma sahip verilerin karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklemlili t testi kullanıldı. Üç ve daha fazla kişilik gruplara göre normal dağılım göstermeyen verilerin karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, çoklu karşılaştırmalar ise Dunn testi ile analiz edildi. Normal dağılmayan veriler arasındaki ilişkiyi analiz etmek için Spearman's rho korelasyon katsayısı kullanıldı. Puanlar arasındaki ilişkiyi analiz etmek için kısmi korelasyon katsayısı kullanıldı. Gıda güvenliği puanını etkileyen bağımsız değişkenleri analiz etmek için lineer regresyon analizi kullanıldı. Orta veya şiddetli gıda güvensizliğini etkileyen risk faktörlerini incelemek için ikili lojistik regresyon analizi kullanıldı. Analiz sonuçları, nicel veriler için $\pm s$ anlamına gelir. Kategorik veriler sapma ve ortanca (minimum – maksimum) olarak frekans ve yüzde olarak sunuldu. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alındı.

IV. BULGULAR

A. Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özellikleri aşağıdaki çizelgede birlikte verilmiştir.

Çizelge 1 Demografik Verilere Göre Dağılım

	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	168	44,1
Kadın	213	55,9
Hanede kaç kişi yaşıyor		
0	2	0,5
1	47	12,3
2	87	22,8
3	85	22,3
4	153	40,2
5	6	1,6
9	1	0,3
Eğitim durumunuz		
Ortaokul	2	0,5
Ortaöğretim	2	0,5
Lise ve dengi	11	2,9
Lisans	317	83,2
Master/ Doktora	49	12,9
En son bitirdiğiniz okul		
Açık öğretim	2	0,5
Lise	11	2,9
Orta okul	2	0,5
Üniversite	366	96,1
Medeni durumunuz		
Hiç evlenmemiş	141	37
Evli	217	57
Eşi Ölmüş	2	0,5
Boşanmış	17	4,5
Ayrı yaşıyor	4	1

Çizelge 1 Demografik Verilere Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Şu anda yaptığınız iş		
Devlet memuru/görevlisi	96	25,2
Özel sektör	285	74,8
Sağlık personeli	8	2,1
Uçucu personel	73	19,2
Saha personeli	52	13,6
Yer hizmetleri personeli	48	12,6
İç hazırlık personeli	6	1,6
Yönetici	18	4,7
Ofis personeli	62	16,3
Kendi işi	16	4,2
Taşıma personeli	2	0,5
Eve giren aylık kazanç durumunuz		
Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz	137	36
Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz	158	41,5
Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz	68	17,8
Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz	18	4,7
Şu anda yaşadığınız evinizin tipi		
Müstakil ev	24	6,3
Apartman dairesi	346	90,8
Gecekondu	1	0,3
Diğer	10	2,6
Yaşadığınız ev kime ait		
Kendi evimiz	201	52,8
Kira	142	37,3
Kira vermiyoruz (anne, baba vb. ait)	22	5,8
Lojman	12	3,1
Diğer	4	1
Kadınlar için; hamile misiniz, doğum sonrası son 1 yıl içinde misiniz?		
Evet	1	0,5
Hayır	216	99,5
Tanı almış kronik hastalık var mı?		
Evet	18	4,8
Hayır	359	95,2
Evet ise hastalığınız nedir?		
Diğer	13	44,8
Kalp Damar hastalıkları	6	20,7
Solunum sistemi hastalıkları	2	6,9
Endokrin sistem hastalıkları	3	10,3
Kas iskelet sistem hastalıklar	7	24,1

Çizelge 1 Demografik Verilere Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cevabınız evet ise kullandığınız ilaç nedir?		
Aknetrend	1	4,8
Crebros	1	4,8
Depresyon	2	9,5
Destek ilaçları	1	4,8
Diamofin	1	4,8
Doxuim	1	4,8
Faktör 7	1	4,8
Haşimato tiroidi ve kronik Ürtike	1	4,8
Hormon	2	9,5
İnsülin	1	4,8
Kan sulandırıcı	1	4,8
Şeker tansiyon kolestrol ilacı	2	9,5
Tansifa	2	9,5
Tansiyon	2	9,5
Vasoxen	2	9,5
İlaç kullanıyor musunuz?		
Evet	25	6,6
Hayır	355	93,4
Mesleğiniz boyunca tehlikeli kimyasala maruz kaldınız mı?		
Evet	6	1,6
Hayır	373	98,4
Cevabınız evet ise nedir?		
Dezenfektan ve kabin ilaçlamaları	1	16,7
Eczacılık laboratuvarındaki maddeler	1	16,7
Hidrazin	1	16,7
Radyasyon	1	16,7
Uçak yakıtı JETA1	2	33,3

Katılımcıların, %55,9'u (n=213) kadındır, %44,1'i erkektir. Katılımcıların %0,5'i (n=2) hanede 0 kişi yaşamaktadır, %12,3'ü (n=47) hanede 1 kişi yaşamaktadır, %22,8'i (n=87) hanede 2 kişi yaşamaktadır, %22,8'i (n=87) hanede 3 kişi yaşamaktadır, %40,2'si (n=153) hanede 4 kişi yaşamaktadır, %1,6'sı (n=6) hanede 5 kişi yaşamaktadır, %0,3'ü (n=1) hanede 6 kişi yaşamaktadır. Katılımcıların, %0,5'i (n=2) ortaokul, %0,5'i (n=2) ortaöğretim, %2,)u (n=11) lise ve dengi, %83,2'si (n=317) lisans, %12,9'u (n=49) master/doktora mezunudur. Katılımcıların, %37'si (n=141) hiç evlenmemiş, %57'si (n=217) evli, %0,5'in (n=2) eşi ölmüş, %4,5'i (n=17) boşanmış, %1'i (n=4) ayrı yaşıyor. Katılımcıların, %25,2 (n=96) devlet memuru, %74,8'i (n=285) özel sektör çalışanıdır. Katılımcılar gelir durumlarını, %36'i (n=137) kazancımızla rahat bir ay geçiriyoruz, %41,5'i (n=158) kazancımızla bir ayı ciddi sıkıntı çekmeden geçiriyoruz, %17,8'i (n=68) kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz ve %4,7'si (n=18) kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz, olarak

belirtmiştir. Katılımcıların, %4,8'i (n=1) tane almış kronik hastalığı var iken, %95,2'si (n=359) tanı almış kronik hastalığı yoktur.

Çizelge 2 Antropometrik Verilere Göre Dağılım

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapıyor musunuz		
Hayır, kilom gayet iyi	204	53,7
Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyo	131	34,5
Hayır, kilo almam gerekiyor	18	4,7
Evet	27	7,1
Evet ise hangi uygulamayı yapıyorsunuz		
Diyet	10	16,9
Fiziksel aktivite	13	22
Diyet+ fiziksel aktivite	25	42,4
Diğer	11	18,6
Evet ise diyet veya uygulamayı kimden alıyorsunuz		
Diyetisyen	8	16,7
Doktor	3	6,3
Kitap/internet/ünlü kişi	11	22,9
Diğer	26	54,2

Katılımcıların, %53,7'si (n=204) hayır, şu an da kilo vermek için diyet veya uygulaması yapmıyor, %34,5'i (n=131) hayır, ama biraz kilo vermesi gerekiyor, %4,7'si (n=18) hayır, kilo almam gerekiyor, %7,1'i (n=27) evet, kilo vermek için diyet veya uygulama yapmaktadır.

Çizelge 3 Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılım

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Genellikle SABAH KAHVALTISI yapar mısınız		
Evet	339	89
Hayır	42	11
HAYIR ise; neden kahvaltı yapmazsınız?		
Zaman yetersizliği	20	48,8
Kahvaltının önemine inanmıyorum	3	7,3
Canı istemiyor, iştahsız	7	17,1
Yemek hazırlanmadığı için	1	2,4
Alışkanlığı yok	2	4,9
Geç kalkıyor	1	2,4
Günde 2 öğüne inanıyorum	7	17,1
Genellikle KUŞLUK vakti (sabah ile öğlen arası) herhangi bir şey yer içer misiniz		
Evet	177	46,5
Hayır	204	53,5

Çizelge 3 Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılım (Devam)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz		
Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	176	75,9
Sağlıksız atıştırmalıklar (Cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şeker	56	24,1
Genellikle ÖĞLE yemeği yer misiniz		
Evet	254	66,7
Hayır	127	33,3
Neden öğle yemeği yemezsiniz		
Zaman yetersizliği	10	7,6
İki öğün yiyor (sabah, akşam)	32	24,2
Geç kalkıyor	3	2,3
Canı istemiyor, iştahsız	12	9,1
Zayıflamak istiyor	2	1,5
Alışkanlığı yok	68	51,5
Diğer	5	3,8
Genellikle İKİNDİ vakti herhangi bir şey yer içer misiniz		
Evet	225	59,1
Hayır	156	40,9
EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz		
Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	154	69,4
Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şeker	68	30,6
Genellikle AKŞAM yemek yer misiniz		
Evet	372	97,6
Hayır	9	2,4
Neden akşam yemeği yemezsiniz		
Zaman yetersizliği	4	33,3
Canı istemiyor, iştahsız	5	41,7
Diğer	3	25
Genellikle GECE YATMADAN ÖNCE herhangi bir şey yer içer misiniz		
Evet	148	39,3
Hayır	229	60,7
EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz		
Sağlıklı atıştırmalıklar. (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)	68	45,6
Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şeker	81	54,4
İçme suyu olarak GENELLİKLE ne kullanırsınız		
Şebeke suyu	8	2,1
Damacana/pet şişe	286	75,5
Kaynak/pınar suyu	7	1,8
Arıtma	78	20,6
Sigara içer misiniz		
Hayır	201	52,8
Düzenli	119	31,2
Ara sıra	61	16

Çizelge 3 Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılım (Devam)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Evinizin herhangi bir yerinde sigara içiliyor mu		
Evet	87	23,6
Hayır	281	76,4
EVET İSE Evinizde ne kadar sıklıkla sigara içiliyor		
Her gün	85	74,6
Haftada bir	12	10,5
Ayda birden az	2	1,8
Hiçbir zaman	15	13,2
Alkol kullanır mısınız		
Hayır	125	33,2
Düzenli	31	8,2
Ara Sıra	221	58,6
Vejetaryen misiniz		
Evet	8	2,1
Hayır	373	97,9
A. EVET ise		
Lakto-ovo vejetaryen (süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyor, et tüketme	4	50
Pessetariyan (Balık tüketiyor, hiçbir diğer et türü tüketmiyor)	2	25
Yarı/Kısmi vejetaryen (Tavuk veya balığı tüketiyor, kırmızı et tüketmiyor)	2	25
Vejetaryen olmanızın temel nedeni nedir		
Daha sağlıklı olmak /daha sağlıklı beslenebilme	2	20
Eti sevmiyorum	4	40
Diğer	4	40
Hanenizde yemek pişirilirken tuz eklenir mi		
Hayır hiç eklenmez/tuzsuz pi	23	6
Evet tuz eklenir	358	94

Çizelge 3 Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dağılım (Devam)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yanıtınız EVET ise Yemek hazırlarken/pişirirken genellikle ne çeşit tuz kullanılır		
İyotlu sofrata tuzu	270	74
İyotsuz sofrata tuzu	14	3,8
Sofrada öğütme tuzu/ Himalaya tuzu	69	18,9
Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış	6	1,6
Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu)	2	0,5
Diğer	4	1,1
Sofrada yemeğin tadına bakmadan yemeklerinize tuz ekler misiniz		
Hiç eklemem	267	70,8
Nadiren /bazen eklerim	74	19,6
Her zaman/tadına bakmadan ekleri	36	9,5
Sofrada/tuzlukta genellikle kullandığınız tuz çeşidi nedir		
Sofrada tuzluk bulundurmam/tuz kullanmam	32	8,4
İyotlu sofrata tuzu	229	60,4
İyotsuz sofrata tuzu	16	4,2
Sofrada öğütme tuzu / Himalaya tuzu	89	23,5
Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış	4	1,1
Diğer	9	2,4
Genellikle yiyecek ve içecek alışverişini siz mi yaparsınız		
Evet	284	75,3
Hayır	93	24,7
Alışveriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde en çok nelere dikkat edersiniz		
Dikkat etmem	21	5,6
Fiyat	57	15,1
Markanın güvenilir ve bilinir olması	152	40,3
Besin değeri ve içindekiler	42	11,1
Sağlık ve beslenme beyanı	6	1,6
Son tüketim tarihi	96	25,5
Ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalar	3	0,8

Katılımcıların, %2,1'i (n=8) şebeke suyundan içme suyu kullanmaktadır, %75,5'i (n=286) damacana/pet şişeden kullanmaktadır, %1,8'i (n=7) kaynak/pınar suyunu kullanmaktadır, %20,6'sı (n=78) arıtma kullanmaktadır. Katılımcıların, %52,8'i (n=201) sigara içmiyor, %31,2'si (n=119) düzenli sigara içiyor, %16'sı (n=61) ara sıra sigara içiyor. Katılımcıların, %33,2'si (n=125) alkol kullanmamakta, %8,2'si (n=31) düzenli alkol kullanmaktadır, %58,6'sı (n=221) ara sıra kullanmaktadır. Katılımcıların, %2,1'i (n=8) vejeteryendir. Katılımcıların, %74'ü (n=270) iyotlu sofrata tuzunu yemek hazırlarken/pişirirken kullanıyor, %3,8'i (n=14) iyotsuz sofrata tuzunu yemek hazırlarken/ pişirirken kullanıyor, %18,9'u (n=89) sofrada öğütme/ himalaya tuzunu yemek hazırlarken/pişirirken kullanıyor, %1,6'sı (n=6) tuz yerine geçen/ sodyumu alınmış tuzu yemek hazırlarken/ pişirirken kullanıyor, %0,5'i (n=2) sıvı tuzu yemek hazırlarken/ pişirirken

kullanıyor, %1,1'i (n=4) diğ er tuzları yemek hazırlarken/ piş irirken kullanıyor. Katılımcı ların, %8,4'ü (n=32) sofrada tuzluk bulundurmuyor/tuz kullanmıyor, %60,4'ü (n=229) sofrada/tuzlukta genellikle iyotlu sofr a tuzu kullanıyor, %4,2 (n=16) sofrada/tuzlukta genellikle iyotsuz sofr a tuzu kullanıyor, %23,5 (n=89) sofrada/tuzlukta genellikle öğ ütme tuzu / himalaya tuzu kullanıyor, %1,1 (n=4) sofrada/tuzlukta genellikle tuz yerine geçen/sodyumu azaltılmış tuz kullanıyor, %2,4 (n=9) sofrada/tuzlukta genellikle diğ er tuzlardan kullanıyor. Katılımcı ların %75,3'ü (n=284) genellikle yiyecek ve içecek alış veriş ini kendisi yapıyor iken %93'ü (n=93) genellikle yiyecek ve içecek alış veriş ini kendisi yapmıyor. Katılımcı ların, %5,6'sı (n=21) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde dikkat etmiyor, %15,1'i (n=57) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde fiyata dikkat ediyor, %40,3'ü (n=152) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde markanın güvenilir ve bilinir olmasına dikkat ediyor, %11,1'i (n=42) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde besin değ eri ve iç indekilere dikkat ediyor, %1,6 (n=6) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde sağ lık ve beslenme beyanına dikkat ediyor, %25,5'i (n=96) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde son tüketim tarihine dikkat ediyor, %0,8'i (n=3) alış veriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalara dikkat ediyor.

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağı lım

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düş ündüğ ünüzde kiş isel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?		
[Yoğ urt, ayran]		
Hiç	5	1,3
Ayda 1'den daha az	8	2,1
Ayda 1-3 kez	37	9,8
Haftada 1 kez	60	15,8
Haftada 2-3 kez	147	38,8
Haftada 4-5 kez	68	17,9
Her gün (6-7 kez)	54	14,2
SON 3 AYI düş ündüğ ünüzde kiş isel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?		
[Probiyotik yoğ urt]		
Hiç	157	41,9
Ayda 1'den daha az	65	17,3
Ayda 1-3 kez	66	17,6
Haftada 1 kez	8	2,1
Haftada 2-3 kez	69	18,4
Haftada 4-5 kez	10	2,7

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Peynir]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	9	2,4
Haftada 1 kez	33	8,7
Haftada 2-3 kez	76	20,1
Haftada 4-5 kez	169	44,6
Her gün (6-7 kez)	88	23,2
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Şeker / meyveli / kakaolu / çikolatalı sütler]		
Hiç	329	86,8
Ayda 1'den daha az	6	1,6
Ayda 1-3 kez	19	5
Haftada 1 kez	11	2,9
Haftada 2-3 kez	14	3,7
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Şeker / meyveli / çikolatalı yoğurtlar]		
Hiç	333	88,1
Ayda 1'den daha az	14	3,7
Ayda 1-3 kez	9	2,4
Haftada 1 kez	10	2,6
Haftada 2-3 kez	12	3,2
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Krema/kaymak]		
Hiç	311	82,1
Ayda 1'den daha az	30	7,9
Ayda 1-3 kez	11	2,9
Haftada 1 kez	13	3,4
Haftada 2-3 kez	14	3,7
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Dana eti]		
Hiç	13	3,4
Ayda 1'den daha az	18	4,7
Ayda 1-3 kez	52	13,7
Haftada 1 kez	142	37,4
Haftada 2-3 kez	118	31,1
Haftada 4-5 kez	27	7,1
Her gün (6-7 kez)	10	2,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kuzu/Koyun eti]		
Hiç	25	6,6
Ayda 1'den daha az	11	2,9
Ayda 1-3 kez	38	10
Haftada 1 kez	178	46,8
Haftada 2-3 kez	97	25,5
Haftada 4-5 kez	22	5,8
Her gün (6-7 kez)	9	2,4

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Tavuk eti]		
Hiç	202	53,6
Ayda 1'den daha az	37	9,8
Ayda 1-3 kez	40	10,6
Haftada 1 kez	56	14,9
Haftada 2-3 kez	34	9
Haftada 4-5 kez	6	1,6
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hindi eti]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	30	7,9
Haftada 1 kez	92	24,3
Haftada 2-3 kez	238	62,8
Haftada 4-5 kez	15	4
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kaz/ördek eti]		
Hiç	328	87,2
Ayda 1'den daha az	17	4,5
Ayda 1-3 kez	11	2,9
Haftada 1 kez	8	2,1
Haftada 2-3 kez	8	2,1
Haftada 4-5 kez	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Balık]		
Hiç	362	96,5
Ayda 1-3 kez	7	1,9
Haftada 1 kez	1	0,3
Haftada 2-3 kez	1	0,3
Haftada 4-5 kez	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb.)]		
Hiç	4	1,1
Ayda 1'den daha az	292	77,5
Ayda 1-3 kez	27	7,2
Haftada 1 kez	44	11,7
Haftada 2-3 kez	6	1,6
Haftada 4-5 kez	4	1,1

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekan s (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.)]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	6	1,6
Ayda 1-3 kez	23	6,1
Haftada 1 kez	233	61,8
Haftada 2-3 kez	93	24,7
Haftada 4-5 kez	12	3,2
Her gün (6-7 kez)	8	2,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yumurta]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	27	7,1
Haftada 1 kez	81	21,4
Haftada 2-3 kez	250	66
Haftada 4-5 kez	15	4
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Sebzeler, toplam]		
Ayda 1'den daha az	3	0,8
Ayda 1-3 kez	12	3,2
Haftada 1 kez	20	5,3
Haftada 2-3 kez	243	64,1
Haftada 4-5 kez	73	19,3
Her gün (6-7 kez)	28	7,4
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Meyveler, toplam]		
Hiç	15	3,9
Ayda 1'den daha az	4	1,1
Ayda 1-3 kez	42	11,1
Haftada 1 kez	109	28,7
Haftada 2-3 kez	115	30,3
Haftada 4-5 kez	52	13,7
Her gün (6-7 kez)	43	11,3
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yeşil yapraklı sebzeler]		
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	19	5
Haftada 1 kez	86	22,7
Haftada 2-3 kez	246	64,9
Haftada 4-5 kez	19	5
Her gün (6-7 kez)	7	1,8
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	22	5,8
Haftada 1 kez	31	8,2
Haftada 2-3 kez	301	79,4
Haftada 4-5 kez	19	5
Her gün (6-7 kez)	2	0,5

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Domates]		
Hiç	15	4
Ayda 1'den daha az	15	4
Ayda 1-3 kez	83	22
Haftada 1 kez	223	59,2
Haftada 2-3 kez	25	6,6
Haftada 4-5 kez	16	4,2
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)]		
Ayda 1-3 kez	80	21,2
Haftada 1 kez	11	2,9
Haftada 2-3 kez	34	9
Haftada 4-5 kez	244	64,7
Her gün (6-7 kez)	8	2,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Mantar]		
Hiç	3	0,8
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	74	19,5
Haftada 1 kez	19	5
Haftada 2-3 kez	33	8,7
Haftada 4-5 kez	243	63,9
Her gün (6-7 kez)	6	1,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Mısır]		
Hiç	229	60,7
Ayda 1'den daha az	81	21,5
Ayda 1-3 kez	33	8,8
Haftada 1 kez	21	5,6
Haftada 2-3 kez	13	3,4
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Dondurulmuş sebzeler/meyveler]		
Hiç	282	74,8
Ayda 1'den daha az	40	10,6
Ayda 1-3 kez	26	6,9
Haftada 1 kez	14	3,7
Haftada 2-3 kez	13	3,4
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kurutulmuş sebzeler]		
Hiç	259	69,1
Ayda 1'den daha az	65	17,3
Ayda 1-3 kez	27	7,2
Haftada 1 kez	14	3,7
Haftada 2-3 kez	10	2,7
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kurutulmuş meyveler]		
Hiç	208	54,9
Ayda 1'den daha az	127	33,5
Ayda 1-3 kez	23	6,1
Haftada 1 kez	10	2,6
Haftada 2-3 kez	5	1,3
Haftada 4-5 kez	6	1,6

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
37Ö.SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?		
[Turunçgiller]		
Hiç	205	54,1
Ayda 1'den daha az	119	31,4
Ayda 1-3 kez	30	7,9
Haftada 1 kez	16	4,2
Haftada 2-3 kez	9	2,4
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Diğer taze meyveler]		
Hiç	11	2,9
Ayda 1'den daha az	73	19,4
Ayda 1-3 kez	20	5,3
Haftada 1 kez	27	7,2
Haftada 2-3 kez	21	5,6
Haftada 4-5 kez	223	59,2
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Beyaz ekmeç]		
Hiç	3	0,8
Ayda 1'den daha az	9	2,4
Ayda 1-3 kez	28	7,4
Haftada 1 kez	93	24,7
Haftada 2-3 kez	21	5,6
Haftada 4-5 kez	219	58,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Tam tahıllı ekmeç, çavdar ekmeçi, kepekli ekmeç vb.]		
Hiç	51	13,5
Ayda 1'den daha az az	30	7,9
Ayda 1-3 kez	43	11,3
Haftada 1 kez	19	5
Haftada 2-3 kez	69	18,2
Haftada 4-5 kez	109	28,8
Her gün (6-7 kez)	58	15,3
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Ev yapımı mayasız ekmeçler (yufka vb.)]		
Hiç	307	81,9
Ayda 1'den daha az	17	4,5
Ayda 1-3 kez	23	6,1
Haftada 1 kez	11	2,9
Haftada 2-3 kez	15	4
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Pirinç]		
Hiç	1	0,3
Ayda 1'den daha az	4	1,1
Ayda 1-3 kez	12	3,2
Haftada 1 kez	101	26,6
Haftada 2-3 kez	38	10
Haftada 4-5 kez	223	58,8

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Bulgur]		
Hiç	3	0,8
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	22	5,8
Haftada 1 kez	97	25,5
Haftada 2-3 kez	37	9,7
Haftada 4-5 kez	219	57,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Makarna, kuskus, erişte]		
Hiç	3	0,8
Ayda 1'den daha az	162	42,7
Ayda 1-3 kez	72	19
Haftada 1 kez	54	14,2
Haftada 2-3 kez	86	22,7
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Börek, çörek, açma]		
Hiç	6	1,6
Ayda 1'den daha az	232	61,5
Ayda 1-3 kez	84	22,3
Haftada 1 kez	35	9,3
Haftada 2-3 kez	12	3,2
Haftada 4-5 kez	8	2,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kurabiye]		
Hiç	287	75,7
Ayda 1'den daha az	25	6,6
Ayda 1-3 kez	23	6,1
Haftada 1 kez	30	7,9
Haftada 2-3 kez	12	3,2
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Tarhana]		
Hiç	10	2,7
Ayda 1'den daha az	13	3,4
Ayda 1-3 kez	234	62,1
Haftada 1 kez	91	24,1
Haftada 2-3 kez	23	6,1
Her gün (6-7 kez)	6	1,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Bisküvi, kraker]		
Hiç	9	2,4
Ayda 1'den daha az	74	19,5
Ayda 1-3 kez	248	65,4
Haftada 1 kez	24	6,3
Haftada 2-3 kez	22	5,8
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Simit]		
Hiç	5	1,3
Ayda 1'den daha az	20	5,3
Ayda 1-3 kez	243	64,1
Haftada 1 kez	88	23,2
Haftada 2-3 kez	19	5
Her gün (6-7 kez)	4	1,1

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kahvaltılık tahıllar (müslü, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)]		
Hiç	307	81,9
Ayda 1'den daha az	13	3,5
Ayda 1-3 kez	18	4,8
Haftada 1 kez	25	6,7
Haftada 2-3 kez	10	2,7
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hazır meyve suları]		
Hiç	187	49,2
Ayda 1'den daha az	53	13,9
Ayda 1-3 kez	57	15
Haftada 1 kez	25	6,6
Haftada 2-3 kez	46	12,1
Haftada 4-5 kez	8	2,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Taze sıkılmış meyve suları]		
Hiç	22	5,8
Ayda 1'den daha az	26	6,9
Ayda 1-3 kez	23	6,1
Haftada 1 kez	236	62,4
Haftada 2-3 kez	62	16,4
Haftada 4-5 kez	4	1,1
Her gün (6-7 kez)	5	1,3
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Taze sıkılmış sebze suları]		
Hiç	341	90
Ayda 1'den daha az	14	3,7
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	5	1,3
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Normal kolalı içecekler]		
Hiç	258	68,1
Ayda 1'den daha az	15	4
Ayda 1-3 kez	89	23,5
Haftada 1 kez	6	1,6
Haftada 2-3 kez	4	1,1
Haftada 4-5 kez	7	1,8
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Light/zero kolalı içecekler]		
Hiç	330	87,3
Ayda 1'den daha az	18	4,8
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	5	1,3
Haftada 2-3 kez	4	1,1
Haftada 4-5 kez	2	0,5
Her gün (6-7 kez)	2	0,5

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Soğuk çaylar]		
Hiç	318	84,4
Ayda 1'den daha az	27	7,2
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	7	1,9
Haftada 4-5 kez	8	2,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Çay (siyah)]		
Hiç	6	1,6
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	13	3,4
Haftada 1 kez	6	1,6
Haftada 2-3 kez	12	3,2
Haftada 4-5 kez	14	3,7
Her gün (6-7 kez)	324	85,9
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yeşil çay]		
Hiç	23	6,1
Ayda 1'den daha az	20	5,3
Ayda 1-3 kez	75	19,8
Haftada 1 kez	12	3,2
Haftada 2-3 kez	241	63,6
Haftada 4-5 kez	4	1,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Bitki çayları]		
Hiç	23	6,1
Ayda 1'den daha az	76	20,1
Ayda 1-3 kez	14	3,7
Haftada 1 kez	220	58
Haftada 2-3 kez	37	9,8
Her gün (6-7 kez)	9	2,4
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Maden suyu, soda]		
Hiç	158	41,7
Ayda 1'den daha az	4	1,1
Ayda 1-3 kez	33	8,7
Haftada 1 kez	137	36,1
Haftada 2-3 kez	28	7,4
Haftada 4-5 kez	11	2,9
Her gün (6-7 kez)	8	2,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hazır (granül) kahveler]		
Hiç	329	87,3
Ayda 1'den daha az	22	5,8
Ayda 1-3 kez	9	2,4
Haftada 1 kez	2	0,5
Haftada 2-3 kez	2	0,5
Haftada 4-5 kez	4	1,1
Her gün (6-7 kez)	9	2,4

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
39Ö.SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?		
[Filtre kahve]		
Hiç	245	65
Ayda 1'den daha az	68	18
Ayda 1-3 kez	7	1,9
Haftada 1 kez	7	1,9
Haftada 2-3 kez	21	5,6
Haftada 4-5 kez	15	4
Her gün (6-7 kez)	14	3,7
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Türk kahvesi]		
Hiç	14	3,7
Ayda 1'den daha az	4	1,1
Ayda 1-3 kez	14	3,7
Haftada 1 kez	17	4,5
Haftada 2-3 kez	73	19,4
Haftada 4-5 kez	235	62,5
Her gün (6-7 kez)	19	5,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Enerji içecekleri]		
Hiç	337	89,4
Ayda 1'den daha az	23	6,1
Ayda 1-3 kez	11	2,9
Haftada 1 kez	6	1,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Alkollü içecekler]		
Hiç	255	67,5
Ayda 1'den daha az	80	21,2
Ayda 1-3 kez	29	7,7
Haftada 1 kez	2	0,5
Haftada 2-3 kez	8	2,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Zeytinyağı]		
Hiç	10	2,6
Ayda 1'den daha az	12	3,2
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	40	10,5
Haftada 2-3 kez	70	18,4
Haftada 4-5 kez	71	18,7
Her gün (6-7 kez)	160	42,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Fındık yağı]		
Hiç	359	95,2
Ayda 1'den daha az	6	1,6
Ayda 1-3 kez	8	2,1
Haftada 1 kez	4	1,1

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Ayçiçek yağı]		
Hiç	14	3,7
Ayda 1'den daha az	10	2,6
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	10	2,6
Haftada 2-3 kez	298	78,8
Haftada 4-5 kez	17	4,5
Her gün (6-7 kez)	12	3,2
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Mısırözü yağı]		
Hiç	141	37,6
Ayda 1'den daha az	7	1,9
Ayda 1-3 kez	227	60,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Soya yağı]		
Hiç	370	98,7
Ayda 1'den daha az	1	0,3
Ayda 1-3 kez	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kanola yağı]		
Hiç	361	96,3
Ayda 1'den daha az	4	1,1
Ayda 1-3 kez	6	1,6
Haftada 1 kez	4	1,1
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Tereyağı]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	1	0,3
Ayda 1-3 kez	53	14
Haftada 1 kez	11	2,9
Haftada 2-3 kez	204	53,8
Haftada 4-5 kez	29	7,7
Her gün (6-7 kez)	79	20,8
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kuyruk yağı, içyağı]		
Hiç	166	44,3
Ayda 1'den daha az	15	4
Ayda 1-3 kez	186	49,6
Haftada 1 kez	6	1,6
Haftada 4-5 kez	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Sert margarin]		
Hiç	269	71,7
Ayda 1'den daha az	76	20,3
Ayda 1-3 kez	18	4,8
Haftada 1 kez	5	1,3
Haftada 2-3 kez	2	0,5
Haftada 4-5 kez	3	0,8
Her gün (6-7 kez)	2	0,5

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yumuşak margarin]		
Hiç	331	88
Ayda 1'den daha az	14	3,7
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	9	2,4
Haftada 2-3 kez	2	0,5
Haftada 4-5 kez	3	0,8
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.]		
Hiç	85	22,7
Ayda 1'den daha az	13	3,5
Ayda 1-3 kez	156	41,7
Haftada 1 kez	82	21,9
Haftada 2-3 kez	16	4,3
Haftada 4-5 kez	22	5,9
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Döner, kebab, vb.]		
Hiç	2	0,5
Ayda 1'den daha az	16	4,2
Ayda 1-3 kez	254	67,2
Haftada 1 kez	88	23,3
Haftada 2-3 kez	11	2,9
Haftada 4-5 kez	7	1,9
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.]		
Hiç	5	1,3
Ayda 1'den daha az	14	3,7
Ayda 1-3 kez	133	35,2
Haftada 1 kez	189	50
Haftada 2-3 kez	32	8,5
Haftada 4-5 kez	5	1,3
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Cips ve mısır çerezleri vb.]		
Hiç	103	27,5
Ayda 1'den daha az	94	25,1
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	19	5,1
Haftada 2-3 kez	134	35,8
Haftada 4-5 kez	7	1,9
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Bal, reçel, pekmez]		
Hiç	50	13,2
Ayda 1'den daha az	134	35,4
Ayda 1-3 kez	104	27,5
Haftada 1 kez	35	9,3
Haftada 2-3 kez	47	12,4
Haftada 4-5 kez	4	1,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Sofra şekeri]		
Hiç	115	30,6
Ayda 1'den daha az	63	16,8
Ayda 1-3 kez	156	41,5
Haftada 1 kez	19	5,1
Haftada 2-3 kez	6	1,6
Haftada 4-5 kez	9	2,4
Her gün (6-7 kez)	8	2,1
40Ö.SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Şekerleme, lokum, çikolata]		
Hiç	197	52,4
Ayda 1'den daha az	47	12,5
Ayda 1-3 kez	78	20,7
Haftada 1 kez	25	6,6
Haftada 2-3 kez	25	6,6
Haftada 4-5 kez	2	0,5
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)]		
Hiç	42	11,1
Ayda 1'den daha az	190	50,3
Ayda 1-3 kez	89	23,5
Haftada 1 kez	39	10,3
Haftada 2-3 kez	18	4,8
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)]		
Hiç	188	50,5
Ayda 1'den daha az	61	16,4
Ayda 1-3 kez	88	23,7
Haftada 1 kez	29	7,8
Haftada 2-3 kez	6	1,6
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Yapay tatlandırıcılar]		
Hiç	173	46
Ayda 1'den daha az	184	48,9
Ayda 1-3 kez	13	3,5
Haftada 1 kez	2	0,5
Haftada 2-3 kez	2	0,5
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Hazır çorbalar]		
Hiç	333	89
Ayda 1'den daha az	13	3,5
Ayda 1-3 kez	17	4,5
Haftada 1 kez	4	1,1
Haftada 4-5 kez	7	1,9
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Tütsülenmiş ürünler]		
Hiç	344	92,5
Ayda 1'den daha az	2	0,5
Ayda 1-3 kez	23	6,2
Haftada 4-5 kez	3	0,8

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz? [Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)]		
Hiç	37	9,9
Ayda 1'den daha az	9	2,4
Ayda 1-3 kez	235	62,8
Haftada 1 kez	69	18,4
Haftada 2-3 kez	13	3,5
Haftada 4-5 kez	11	2,9
Et suyu, tavuk suyu tablet(bulyon)		
Hiç	120	34,3
Ayda 1'den daha az	46	13,1
Ayda 1-3 kez	139	39,7
Haftada 1 kez	21	6
Haftada 2-3 kez	10	2,9
Haftada 4-5 kez	10	2,9
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
Pastörize Süt		
Hiç	90	23,7
Ayda 1'den daha az	34	8,9
Ayda 1-3 kez	71	18,7
Haftada 1 kez	33	8,7
Haftada 2-3 kez	106	27,9
Haftada 4-5 kez	30	7,9
Her gün (6-7 kez)	16	4,2
UHT SÜT		
Hiç	28	7,4
Ayda 1'den daha az	10	2,7
Ayda 1-3 kez	241	63,9
Haftada 1 kez	14	3,7
Haftada 2-3 kez	76	20,2
Haftada 4-5 kez	4	1,1
Her gün (6-7 kez)	4	1,1
Açık süt		
Hiç	251	66,2
Ayda 1'den daha az	23	6,1
Ayda 1-3 kez	30	7,9
Haftada 1 kez	68	17,9
Haftada 4-5 kez	5	1,3
Her gün (6-7 kez)	2	0,5
Probiyotik süt ve süt (Kefir vb.) ürünleri		
Hiç	325	86,2
Ayda 1'den daha az	14	3,7
Ayda 1-3 kez	20	5,3
Haftada 1 kez	11	2,9
Haftada 2-3 kez	2	0,5
Haftada 4-5 kez	5	1,3
Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)		
Hiç	315	84
Ayda 1'den daha az	38	10,1
Ayda 1-3 kez	14	3,7
Haftada 1 kez	3	0,8
Haftada 4-5 kez	5	1,3

Çizelge 4 Beslenme Tüketim Sıklığına Göre Dağılım (Devamı)

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)		
Hiç	309	82,4
Ayda 1'den daha az	26	6,9
Ayda 1-3 kez	20	5,3
Haftada 1 kez	13	3,5
Haftada 2-3 kez	4	1,1
Haftada 4-5 kez	3	0,8
Kuru üzüm		
Hiç	24	6,3
Ayda 1'den daha az	175	46,2
Ayda 1-3 kez	42	11,1
Haftada 1 kez	20	5,3
Haftada 2-3 kez	64	16,9
Haftada 4-5 kez	2	0,5
Her gün (6-7 kez)	52	13,7
Hazır konserve sebzeler		
Hiç	322	85,4
Ayda 1'den daha az	12	3,2
Ayda 1-3 kez	25	6,6
Haftada 1 kez	3	0,8
Haftada 2-3 kez	10	2,7
Haftada 4-5 kez	5	1,3
Evde hazırlanmış sebze konserveleri		
Hiç	37	9,7
Ayda 1'den daha az	67	17,6
Ayda 1-3 kez	24	6,3
Haftada 1 kez	18	4,7
Haftada 2-3 kez	232	61,1
Haftada 4-5 kez	2	0,5
Patates kızartması		
Hiç	11	2,9
Ayda 1'den daha az	5	1,3
Ayda 1-3 kez	89	23,7
Haftada 1 kez	26	6,9
Haftada 2-3 kez	238	63,5
Haftada 4-5 kez	6	1,6

Katılımcıların, %38,8'i (n=147) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran haftada 2-3 kez tüketiyor, %17,9'i (n=68) son ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran haftada 4-5 kez, %15,8'i (n=60) son ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran haftada 1 kez, %14,2'si (n=54) son ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran her gün 6-7 kez, %9,8'i (n=37) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran ayda 1-3 kez, %2,1 (n=8) son ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran ayda 1'den daha az tüketiyor, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yoğurt/ayran hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %41,9'u (n=157) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt hiç tüketmiyor. %17,3'ü (n=65) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt ayda 1'den daha az tüketiyor, %18,4'ü (n=69) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt haftada 2-3 kez, %17,6'sı (n=66) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt ayda 1-3 kez, %2,7'si (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt haftada 4-5 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik yoğurt haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %44,6'sı (n=169) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peynir haftada 4-5 kez, %23,2'si (n=88) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri haftada 6-7 kez, %20,1'i (n=76) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri haftada 2-3 kez, %8,7'si (n=33) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri haftada 1 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri ayda 1-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri ayda 1'den daha az tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak peyniri hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %86,8'i (n=329) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri ayda 1-3 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri haftada 2-3 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri haftada 1 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %88,1'i (n=333) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları hiç tüketmiyor. Katılımcıların, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları ayda 1'den daha az, %3,2 (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları haftada 2-3 kez, %2,6 (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları haftada 1 kez, %2,4 (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları ayda 1-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %82,1'i (n=311) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak krema/ kaymak hiç tüketmiyor. %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak krema/ kaymak haftada 2-3 kez, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak krema/ kaymak ayda 1'den daha az, %3,4'ü (n=13) haftada 2-3 kez haftada 1 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak krema/ kaymak ayda 1-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %37,4'ü (n=142) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini haftada 1 kez, %31,1'i (n=118) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini haftada 2-3 kez, %13,7'si (n=52) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini ayda 1-3 kez, %7,1'i (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini haftada 4-5 kez, %4,7'si (n=18) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini ayda 1'den daha az tüketiyor. %3,4'ü (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini hiç tüketmiyor. %2,6 (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dana etini her gün 6-7 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %46,8'i (n=178) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini haftada 1 kez, %25,5'i (n=97) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini haftada 2-3 kez, %10 (n=38) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini ayda 1-3 kez tüketiyor. %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini hiç tüketmiyor. %5,8'i (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini haftada 4-5 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini ayda 1'den daha az, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuzu/ koyun etini her gün 6-7 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %53,6'sı (n=202) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tavuk etini hiç tüketmiyor. %14,9'u (n=56) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tavuk etini haftada 1 kez, %10,6'sı (n=40) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tavuk etini ayda 1-3 kez, %9,8'i (n=37) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tavuk etini ayda 1'den daha az, %9'u (n=34) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tavuk etini haftada 2-3 kez, %1,6'sı (n=6) haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) her gün 6-7 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %62,8'i (n=238) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini haftada 2-3 kez, %24,3'ü (n=92) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini haftada 1 kez, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini ayda 1-3 kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini ayda 1'den daha az

tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hindi etini hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %87,2'si (n=328) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini hiç tüketmiyor. %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini ayda 1'den daha az, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini ayda 1-3 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini haftada 1 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini haftada 2-3 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kaz/ördek etini haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %96,5'i (n=362) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak balığı hiç tüketmiyor. %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak balığı ayda 1-3 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak balığı haftada 4-5 kez, %0,3'ü (n=1) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak balığı haftada 2-3 kez, %0,3'ü (n=1) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak balığı haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %77,5'i (n=292) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini ayda 1'den az, %7,2'si (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini ayda 1-3 kez, %11,7'si (n=44) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini haftada 1 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini haftada 2-3 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini haftada 4-5 kez tüketiyor. %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et ürünlerini hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %62,3'ü (n=236) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluların ayda 1'den az, %18,5'i (n=70) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluların haftada 1 kez, %7,7'si (n=29) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluların haftada 2-3 kez, %6,1'i (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluların ayda 1-3 kez tüketiyor. %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluları hiç tüketmiyor. %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sert kabukluları haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %61,8'i (n=233) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru baklagilleri haftada 1 kez, %24,7'si (n=93) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru baklagilleri haftada 2-3 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru baklagilleri ayda 1'den daha az, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel

olarak kuru baklagilleri haftada 1 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru baklagilleri her gün (6-7) kez tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru baklagilleri hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %66'sı (n=250) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı haftada 2-3 kez, %21,4'ü (n=81) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı haftada 1 kez, %7,1'i (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı ayda 1-3 kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı her gün (6-7 kez), %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı ayda 1'den daha az tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yumurtayı hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %64,1', (n=243) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri haftada 2-3 kez, %19,3'ü (n=73) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri haftada 4-5 kez, %7,4,'ü (n=28) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri her gün (6-7 kez), %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri haftada 1 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri ayda 1-3 kez, %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sebzeleri ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %30,3'ü (n=115) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri haftada 2-3 kez, %28,7'si (n=109) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri haftada 1 kez, %13,7'si (n=52) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri haftada 4-5 kez, %11,3'ü (n=43) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri her gün (6-7 kez), %11,1'i (n=42) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri ayda 2-3 kez tüketiyor. %3,9'u (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri hiç tüketmiyor. %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak meyveleri ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %64,9'u (n=246) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri haftada 2-3 kez, %22,7'si (n=86) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri haftada 1 kez, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri haftada 4-5 kez, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri ayda 1-3 kez, %1,8'i (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri her gün (6-7 kez), %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşil yapraklı sebzeleri ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %79,4'ü (n=301) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri haftada 2-3 kez, %8,2'i (n=31) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri haftada 1 kez, %5,8'i (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri ayda 1-3 kez, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri ayda 1'den daha az, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri her gün (6-7 kez) tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %59,2'si (n=223) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi haftada 1 kez, %22'si (n=83) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi ayda 1-3 kez , %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi haftada 2-3 kez, %4,2'si (n=16) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi haftada 4-5 kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi ayda 1'den daha az tüketiyor. %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak domatesi hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %64,'si (n=244) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşilbiberi haftada 4-5 kez, %21,2'si (n=80) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşilbiberi ayda 1-3 kez, %9'u (n=24) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşilbiberi haftada 2-3 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşilbiberi haftada 1 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yeşilbiberi her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %63,9'u (n=243) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı haftada 4-5 kez, %19,5'i (n=74) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı ayda 1-3 kez, %8,7'si (n=33) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı haftada 2-3 kez, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı haftada 1 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı her gün (6-7 kez) tüketiyor. %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı hiç tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mantarı ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %60,7'si (n=229) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mısırı hiç tüketmiyor.

%21,5'i (n=81) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mısırı ayda 1'den daha az, %8,8'i (n=33) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mısırı ayda 1-3 kez, %5,6'sı (n=21) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mısırı haftada 1 kez, %3,4'ü (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak mısırı haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %74,8'i (n=282) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri hiç tüketmiyor. %10,6'sı (n=40) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri ayda 1'den daha az, %6,9'u (n=26) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri ayda 1-3 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri haftada 1 kez, %3,4'ü (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri haftada 2-3 kez,

%0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak dondurulmuş sebzeler/ meyveleri haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %69,1'i (n=259) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş sebzeleri hiç tüketmiyor. %17,3'ü (n=65) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş sebzeleri ayda 1'den daha az, %7,2'si (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş sebzeleri ayda 1-3 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş sebzeleri haftada 1 kez, %2,7'si (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş sebzeleri haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %54,9'u (n=208) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri hiç tüketmiyor. %33,5'i (n=127) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri ayda 1'den daha az, %6,1', (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri ayda 1-3 kez, %2,6'sı (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri haftada 1 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri haftada 2-3 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kurutulmuş meyveleri haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %54,1'i (n=205) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak turunçgilleri hiç tüketmiyor. %31,4'ü (n=119) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak turunçgilleri ayda 1'den daha az, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak turunçgilleri ayda 1-3 kez, %4,2'si (n=16) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak turunçgilleri haftada 1 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak turunçgilleri haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %59,2'si (n=223) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri haftada 4-5 kez, %19,4'ü (n=73) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri ayda 1'den daha az, %7,2'si (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri haftada 1 kez, %5,6'sı (n=21) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri haftada 2-3 kez, %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri ayda 1-3 kez tüketiyor. %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri hiç tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak diğer taze meyveleri her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %58'i (n=219) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği haftada 4-5 kez, %24,7'si (n=93) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği haftada 1 kez, %7,4'ü (n=28) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği ayda 1-3 kez, %5,6'sı (n=21) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği haftada 2-3 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği ayda 1'den daha az, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği her gün (6-7 kez) tüketiyor. %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak beyaz ekmeği hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %28,8'i (n=109) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. haftada 4-5 kez, %15,3'ü (n=58) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. her gün (6-7 kez), %18,2'si (n=69) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. haftada 2-3 kez tüketiyor. %13,5'i (n=51) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. hiç tüketmiyor. %11,3'ü (n=43) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. ayda 1-3 kez, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. ayda 1'den daha az, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tam tahıllı ekmeği, çavdar ekmeği, kepekli ekmeği vb. haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %81,9'u (n=307) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmeği hiç tüketmiyor. %6,1'i (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmeği ayda 1-3 kez, %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmeği ayda 1'den daha az, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmeği haftada 1

kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmekleri haftada 2-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak ev yapımı mayasız ekmekleri haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %58,8'i (n=223) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci haftada 4-5 kez, %26,6'sı (n=101) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci haftada 1 kez, %10'u (n=38) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci haftada 2-3 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci ayda 1-3 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci ayda 1'den daha az tüketiyor. %0,3'ü (n=1) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pirinci hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %57,6'sı (n=219) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru haftada 4-5 kez, %25,5'i (n=97) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru haftada 1 kez, %9,7'si (n=37) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru haftada 2-3 kez, %5,8'si (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru ayda 1-3 kez tüketiyor. %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru hiç tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bulguru ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %42,7'si (n=162) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte ayda 1'den daha az, %22,7'si (n=86) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte haftada 2-3 kez, %19'u (n=72) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte ayda 1-3 kez, %14,2'si (n=54) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte haftada 1 kez tüketiyor. %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte hiç tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak makarna, kuskus, erişte haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %65,4'ü (n=223) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker ayda 1-3 kez, %19,5'i (n=74) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker ayda 1'den daha az, %6,3'ü (n=24) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker haftada 1 kez, %5,8'i (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker haftada 2-3 kez tüketiyor. %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker hiç tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bisküvi, kraker haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %64,1'i (n=243) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti ayda 1-3 kez, %23,2'i (n=88) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti haftada 1 kez, %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti ayda 1'den daha az, %5'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti haftada 2-3 kez tüketiyor. %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti hiç tüketmiyor. %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak simiti her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %81,9'u (n=307) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları hiç tüketmiyor. %6,7'si (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları haftada 1 kez, %4,8'i (n=18) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları ayda 1-3 kez, %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları ayda 1'den daha az, %2,7'si (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları haftada 2-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kahvaltılık tahılları her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %49,2'si (n=187) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını hiç tüketmiyor. %15'i (n=57) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını ayda 1-3 kez, %13,9'u (n=53) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını ayda 1'den daha az, %12,1'i (n=46) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını haftada 2-3 kez, %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını haftada 1 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını haftada 4-5 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır meyve sularını her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %62,4'ü (n=236) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını haftada 1 kez, %16,4'ü (n=62) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını haftada 2-3 kez, %6,9'u (n=26) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını ayda 1'den daha az, %6,1'i (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını ayda 1-3 kez tüketiyor. %5,8'i (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını hiç tüketmiyor. %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını her gün (6-7 kez), %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış meyve sularını haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %90'ı (n=341) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış sebze sularını hiç tüketmiyor. %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel

olarak taze sıkılmış sebze sularını ayda 1-3 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış sebze sularını ayda 1'den daha az, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış sebze sularını haftada 1 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak taze sıkılmış sebze sularını haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %68,1'i (n=258) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri hiç tüketmiyor. %23,5'i (n=89) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri ayda 1-3 kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri ayda 1'den daha az, %1,8'i (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri haftada 4-5 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri haftada 1 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak normal kolalı içecekleri haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %87,3'ü (n=330) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri hiç tüketmiyor. %4,8'i (n=18) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri ayda 1'den daha az, %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri ayda 1-3 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri haftada 1 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri haftada 2-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak light/ zero kolalı içecekleri her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %84,4'ü (n=318) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak soğuk çayları hiç tüketmiyor. %7,2'si (n=27) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak soğuk çayları ayda 1'den daha az, %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak soğuk çayları ayda 1-3 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak soğuk çayları haftada 4-5 kez, %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak soğuk çayları haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %85,9'u (n=324) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı her gün 6-7 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı haftada 4-5 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı haftada 2-3 kez, %3,4'ü (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı ayda 1-3 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı haftada 1 kez tüketiyor. %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı hiç

tüketmiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak siyah çayı ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %36,1'i (n=127) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı haftada 1 kez tüketiyor. %41,7'si (n=158) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı hiç tüketmiyor. %8,7'si (n=33) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı ayda 1-3 kez, %7,4'ü (n=28) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı haftada 2-3 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı haftada 4-5 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı her gün (6-7 kez), %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak maden suyu, sodayı ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %87,3'ü (n=329) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi hiç tüketmiyor. %5,8'i (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi ayda 1'den daha az, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi ayda 1-3 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi her gün (6-7 kez), %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi haftada 2-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır (granül) kahveyi haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %65'i (n=245) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi hiç tüketmiyor. %18'i (n=68) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi ayda 1'den daha az, %5,6'sı (n=21) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi haftada 2-3 kez, %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi haftada 4-5 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi her gün (6-7 kez), %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi haftada 1 kez , %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak filtre kahveyi ayda 1-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %62,5'i (n=235) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini haftada 4-5 kez, %19,4'ü (n=73) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini haftada 2-3 kez, %5,1'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini her gün (6-7 kez), %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini haftada 1 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini ayda 1-3 kez tüketiyor. %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel

olarak türk kahvesini hiç tüketmiyor. %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak türk kahvesini ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %89,4'ü (n=337) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak enerji içecekleri hiç tüketmiyor. %6,1'i (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak enerji içecekleri ayda 1'den daha az, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak enerji içecekleri ayda 1-3 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak enerji içecekleri haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %67,5'i (n=255) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri hiç tüketmiyor. %21,2'si (n=80) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri ayda 1'den daha az, %7,7'si (n=29) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri ayda 1-3 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri haftada 2-3 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri her gün (6-7 kez), %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak alkollü içecekleri haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %42,1'i (n=160) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını her gün 6-7 kez, %18,7'si (n=71) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını haftada 4-5 kez, %18,4'ü (n=70) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını haftada 1 kez, %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını ayda 1-3 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını ayda 1'den daha az tüketiyor. %2,6'sı (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak zeytinyağını hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %95,2'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak fındık yağını hiç tüketmiyor. %2,1'si (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak fındık yağını ayda 1-3 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak fındık yağını ayda 1'den daha az, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak fındık yağını haftada 1 kez 4 tüketiyor.

Katılımcıların, %49,6'sı (n=186) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuyruk yağını ayda 1-3 kez tüketiyor. %44,3'ü (n=166) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuyruk yağını hiç tüketmiyor. %4'ü (n=15) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuyruk yağını ayda 1'den daha az, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuyruk yağını haftada 1 kez, %40,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuyruk yağını haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %41,7'si (n=156) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. ayda 1-3 kez tüketiyor. %22,7'si (n=85) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. hiç tüketmiyor. %21,9'u (n=82) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. haftada 1 kez, %5,9'u (n=22) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. haftada 4-5 kez, %4,3'ü (n=16) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. haftada 2-3 kez, %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %67,2'si (n=254) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. ayda 1-3 kez, %23,3'ü (n=88) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. haftada 1 kez, %4,2'si (n=16) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. ayda 1'den daha az, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. haftada 2-3 kez, %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. haftada 4-5 kez tüketiyor. %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak döner, kebab vb. hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %50'si (n=189) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. haftada 1 kez, %35,2'si (n=133) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. ayda 1-3 kez, %8,5'si (n=32) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. haftada 2-3 kez, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. ayda 1'den daha az, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. haftada 4-5 kez tüketiyor. %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. hiç tüketmiyor.

Katılımcıların, %35,8'i (n=134) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. haftada 2-3 kez tüketiyor. %27,5'i (n=103) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. hiç tüketmiyor. %25,1'i (n=94) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. ayda 1'den daha az, %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. ayda 1-3 kez, %5,1'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. haftada, %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak cips ve mısır çerezleri vb. haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %35,4'ü (n=134) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez ayda 1'den az, %27,5'i (n=104) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez ayda 1-3 kez tüketiyor. %13,2'i (n=50) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez hiç tüketmiyor. %12,4'ü (n=47) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez haftada 2-3 kez, %9,'ü (n=35) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez haftada 1 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez haftada 4-5 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak bal, reçel, pekmez haftada her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %41,5'i (n=156) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini ayda 1-3 kez tüketiyor. %30,6'sı (n=115) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini hiç tüketmiyor. %16,8'i (n=63) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini ayda 1'den daha az, %5,1'i (n=19) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini haftada 1 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini haftada 4-5 kez, %2,1'i (n=8) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini her gün (6-7 kez), %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sofrta şekerini haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %52,4'ü (n=197) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı hiç tüketmiyor. %20,7'si (n=78) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı ayda 1-3 kez, %12,5'i (n=47) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı ayda 1'den daha az, %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı haftada 1 kez, %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı haftada 2-3 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı haftada 5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak şekerleme, lokum, çikolatayı her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %50,3'ü (n=190) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamur işi tatlıları ayda 1'den az kez, %23,8'i (n=89) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamur işi tatlıları ayda 1-3 kez tüketiyor. %11,1'i (n=42) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamur işi tatlıları hiç tüketmiyor. %10,3'ü (n=39) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamur işi tatlıları haftada 1 kez, %4,8'i (n=18) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hamur işi tatlıları haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %50,5'i (n=188) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kremalı pastane ürünleri hiç tüketmiyor. %23,7'si (n=88) son 3 ayı düşündüğünde kişisel

olarak kremalı pastane ürünleri ayda 1-3 kez, %16,4'ü (n=61) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kremalı pastane ürünleri ayda 1'den daha az, %7,8'i (n=129) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kremalı pastane ürünleri haftada 1 kez, %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kremalı pastane ürünleri haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %48,9'u (n=184) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları ayda 1'den az kez tüketiyor. %46'sı (n=173) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları hiç tüketmiyor. %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları ayda 1-3 kez, %0,5 (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları haftada 1 kez, %0,5 (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları haftada 2-3 kez, %0,5 (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak yapay tatlandırıcıları her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %89'u (n=333) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır çorbaları hiç tüketmiyor. %4,5'i (n=17) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır çorbaları ayda 1-3 kez, %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır çorbaları ayda 1'den daha az, %1,9'u (n=7) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır çorbaları haftada 4-5 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır çorbaları haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %92,5'i (n=344) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tütülenmiş ürünleri hiç tüketmiyor. %6,2'si (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tütülenmiş ürünleri ayda 1-3 kez, %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tütülenmiş ürünleri haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak tütülenmiş ürünleri ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %62,8'i (n=235) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet ayda 1-3 kez, %18,4'ü (n=69) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet haftada 1 kez tüketiyor. %9,9 (n=37) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet hiç tüketmiyor. %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet haftada 2-3 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet haftada 4-5 kez, %2,4'ü (n=9) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak et suyu, tavuk suyu tablet ayda 1'den daha az tüketiyor.

Katılımcıların, %27,9'u (n=106) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) haftada 2-3 kez tüketiyor. %23,7'si (n=90) son 3 ayı düşündüğünde

kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) hiç tüketmiyor. %18,7'si (n=71) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) ayda 1-3 kez, %8,9'u (n=34) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) ayda 1'den daha az, %8,7'si (n=33) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) haftada 1 kez, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) haftada 4-5 kez, %4,2'si (n=16) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak pastörize süt (pastörize süt) her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %63,9'u (n=241) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt ayda 1-3 kez, %20,2'si (n=76) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt haftada 2-3 kez tüketiyor. %7,4'ü (n=28) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt hiç tüketmiyor. %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt haftada 1 kez, %2,7'si (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt ayda 1'den daha az, %1,1 (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt haftada 4-5 kez, %1,1 (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak uht süt her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %66,2'si (n=251) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt hiç tüketilmiyor. %17,9'u (n=68) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt haftada 1 kez, %7,9'u (n=23) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt ayda 1'den daha az, %7,9'u (n=30) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt ayda 1-3 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak açık süt her gün (6-7 kez) tüketiyor.

Katılımcıların, %86,2'si (n=325) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri hiç tüketmiyor. %5,3'ü (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri ayda 1'den daha az, %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri ayda 1-3 kez, %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri haftada 1 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri haftada 4-5 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak probiyotik süt ve süt ürünleri haftada 2-3 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %84'ü (n=315) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak su ürünleri hiç tüketmiyor. %10,1'i (n=38) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak su ürünleri ayda 1'den daha az, %3,7'si (n=14) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak su ürünleri ayda 1-3 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak su ürünleri haftada 4-5 kez, %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak su ürünleri haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %82,4'ü (n=309) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat hiç tüketmiyor. %6,9'u (n=26) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat ayda 1'den daha az, %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat ayda 1-3 kez, %3,5'i (n=13) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat haftada 1 kez, %1,1'i (n=4) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat haftada 2-3 kez, %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak sakatat haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %46,2'si (n=175) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm ayda 1'den az, %16,9'u (n=64) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm haftada 2-3 kez, %13,7'si (n=52) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm her gün (6-7 kez), %11,1'i (n=42) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm ayda 1-3 kez tüketiyor. %6,3'ü (n=24) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm hiç tüketmiyor. %5,3'ü (n=20) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm haftada 1 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak kuru üzüm haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %85,4'ü (n=322) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini hiç tüketmiyor. %6,6'sı (n=25) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini ayda 1-3 kez, %3,2'si (n=12) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini ayda 1'den daha az, %2,7'si (n=10) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini haftada 2-3 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini haftada 4-5 kez, %0,8'i (n=3) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak hazır konserve sebzelerini haftada 1 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %61,1', (n=232) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini haftada 2-3 kez, %17,6'sı (n=67) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini ayda 1'den daha az tüketiyor. %9,7'si (n=237) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini hiç tüketmiyor. %6,3'ü (n=24) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini ayda 1-3 kez, %4,7'si (n=18) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini haftada 1 kez, %0,5'i (n=2) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak evde hazırlanmış sebze konservelerini haftada 4-5 kez tüketiyor.

Katılımcıların, %63,5'i (n=238) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak patates kızartmasını haftada 2-3 kez, %23,7'si (n=89) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak

patates kızartmasını ayda 1-3 kez, %6,9'u (n=26) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak patates kızartmasını haftada 1 kez tüketiyor. %2,9'u (n=11) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak patates kızartmasını hiç tüketmiyor. %1,6'sı (n=6) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak patates kızartmasını haftada 4-5 kez, %1,3'ü (n=5) son 3 ayı düşündüğünde kişisel olarak patates kızartmasını ayda 1'den daha az tüketiyor.

Çizelge 6 Besin Desteği Tüketimine Göre Dağılım

Besin desteği kullanıyor musunuz		
Evet	70	18,4
Hayır	310	81,6

Katılımcıların, %18,4'ü (n=70) besin desteği kullanıyor, %81,6'sı (n=310) besin desteği kullanmıyor.

Çizelge 6 Beslenme Besin Tüketimin Durumuna Göre

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Sabah kahvaltınızı nerede yediniz		
Yemedim	10	2,6
Evde yedim	47	12,3
Arabada yedim	2	0,5
İşyerinde yedim	318	83,5
Restaurantta Lokantada yedim	2	0,5
Diğer	2	0,5
Sabah kahvaltınız nerede hazırlandı		
Dışarıda	170	47,2
Evde	190	52,8
Kuşluk ara öğününüzü nerede yediniz		
Yemedim	310	81,4
Evde yedim	55	14,4
İşyerinde yedim	12	3,1
Restaurantta Lokantada yedim	2	0,5
Sokakta yedim	2	0,5
Kuşluk ara öğününüz nerede hazırlandı		
Dışarıda	46	85,2
Evde	8	14,8
Öğle yemeğinizi nerede yediniz		
Yemedim	22	5,8
Evde yedim	138	36,2
Arabada yedim	6	1,6
İşyerinde yedim	203	53,3
Restaurantta/Lokantada yedim	8	2,1
Yurtta yedim	2	0,5
Diğer	2	0,5
Öğle yemeğiniz nerede hazırlandı		
Dışarıda	337	91,1
Evde	33	8,9
İkinci ara öğününüzü nerede yediniz		
Yemedim	360	95
Evde yedim	7	1,8
İşyerinde yedim	10	2,6
Diğer	2	0,5
İkinci ara öğününüz nerede hazırlandı		
Dışarıda	319	90,4
Evde	34	9,6
Akşam öğününüzü nerede yediniz		
Yemedim	4	1
Evde yedim	62	16,3
Arabada yedim	4	1
İşyerinde yedim	305	80,1
Restaurantta Lokantada yedim	6	1,6
Akşam öğününüz nerede hazırlandı		
Dışarıda	319	83,7
Evde	62	16,3
Gece ara öğününüzü nerede yediniz		
Yemedim	30	7,9
Evde yedim	34	9
İşyerinde yedim	309	81,5
Okulda yedim	4	1,1
Diğer	2	0,5
Gece ara öğününüz nerede hazırlandı		
Dışarıda	6	9,2
Evde	59	90,8

Toplam 381 kişinin 213'ü (%55,9) kadınlardan oluşmaktadır. Eğitim durumları incelendiğinde, çoğunluğun %83,2 oranla lisans düzeyini tamamlamış olduğu görülmektedir. Medeni durumlar incelendiğinde, %57 oranla çoğunluğun evli olduğu görülmektedir. Yapılan işler incelendiğinde, çoğunluğun %31,2 oranla devlet memuru ya da görevlisi olduğu görülmektedir. Eve giren aylık kazanç durumları incelendiğinde, %41,5 oranla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebildiği görülmektedir. Kadınlarda, hamilelik ya da doğum sonrası son 1 yıl içinde olmayanların oranı %99,5 bulunmuştur. Çoğunluğun, %95,2 oranla tanı almış kronik hastalığı bulunmamaktadır. Tanı almış kronik hastalığı olanların çoğunluğu ise %44,8 oranla diğer cevabını verdikleri görülmektedir. İlaç kullanım durumu incelendiğinde, çoğunluğun %93,4 oranla ilaç kullanmadığı gözlemlenmiştir.

B. Antropometrik Ölçümler

Çizelge 7 Nicel Verilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	Ortalama	S. sapma	Ortanca	Minimum	Maksimum
Yaş	34,64	8,78	33,00	20,00	64,00
Toplam eğitim süreniz	15,67	2,86	16,00	2,00	22,00
Vücut ağırlığınız(kg)	76,76	17,37	75,00	45,00	167,00
Boy	1,74	0,09	1,74	1,50	1,95
BKİ (kg/m ²)	25,09	5,11	24,54	15,42	59,88
Günde ne kadar su içersiniz (Mililitre)	3724,38	4886,55	2000,00	250,00	35000,00

Katılımcıların yaş ortalaması 34,64, minimum değer 20,0 ve maksimum değer 64,00 olarak elde edilmiştir. Katılımcıların eğitim süresi ortalaması 15,67, minimum değer 2,00 iken maksimum değer 22 olarak elde edilmiştir. Katılımcıların vücut ağırlığı ortalaması 76,76, boy ortalaması 1,74, BKİ ortalaması 25,09 ve tüketilen su miktarı ortalaması 3724,38 olarak elde edilmiştir.

Çizelge 8 Yaş ile Vücut Ağırlığı, Boy ve BKİ Arasındaki İlişkinin İncelemesi

	Yaş	
	r	p
Kilo	0,072	0,164
Boy	-0,182	<0,001
BKİ	0,250	<0,001

r: Spearman's Rho korelasyon katsayısı

Yaş ile vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p=0,164$). Yaş ile boy uzunlukları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,182$; $p<0,001$). Yaş ile BKİ değerleri arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=0,255$; $p<0,001$).

Çizelge 9 Cinsiyete Göre Boy, Kilo, BKİ Karşılaştırılması

	Erkek	Kadın	Total	Test ist.	p
Vücut ağırlığınız(kg)	74,12 ± 16,7 70 (45 - 167)	78,84 ± 17,65 79 (50 - 167)	76,76 ± 17,37 75 (45 - 167)	15009,5	0,007*
Boy	1,74 ± 0,08 1,74 (1,5 - 1,95)	1,74 ± 0,09 1,73 (1,5 - 1,95)	1,74 ± 0,09 1,74 (1,5 - 1,95)	17358	0,617*
BKİ (kg/m2)	25,52 ± 4,49 25,56 (16,14 - 39,56)	24,76 ± 5,55 24,3 (15,42 - 59,88)	25,09 ± 5,11 24,54 (15,42 - 59,88)	15433	0,021*
BKİ grup					
Zayıf	7 (4,2)	15 (7)	22 (5,8)		
Normal vücut ağırlığı	73 (43,5)a	119 (55,9)b	192 (50,4)	11,076	0,011**
Fazla kilolu	58 (34,5)a	44 (20,7)b	102 (26,8)		
Şişman	30 (17,9)	35 (16,4)	65 (17,1)		

*Mann-Whitney U testi, **Ki-kare testi, a-b: Aynı harfe sahip oranlar arasında fark yoktur, frekans (yüzde), ortalama ± s. sapma, ortanca (minimum – maksimum)

Cinsiyete göre vücut ağırlığı ortancaları farklılık göstermektedir (p=0,007). Erkeklerin ortancası 70 iken kadınların ortancası 79 olarak elde edilmiştir. Cinsiyete göre boy ortancaları farklılık göstermemektedir (p=0,617). Cinsiyete göre BKİ ortancaları farklılık göstermektedir (p=0,021). Erkeklerin ortancası 25,56 iken kadınların ortancası 24,3 olarak elde edilmiştir. Cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0,011). Bu farklılık normal ve fazla kilolu olanların cinsiyete göre oranlarının farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Erkeklerin %43,5'i ve kadınların %55,9'u normal iken erkeklerin %34,5'i ve kadınların %20,7'si fazla kilolu olarak elde edilmiştir.

Çizelge 10 BKİ Gruplarına Göre Yaşın Karşılaştırılması

	Ort. ± s. sapma	Ort. (min. - maks.)	Test ist.	p*
BKİ grup				
Zayıf	29,77 ± 3,96	29 (25 - 36)a		
Normal vücut ağırlığı	33,07 ± 7,97	32 (20 - 60)a	25,072	<0,001
Fazla kilolu	36,84 ± 9,22	34,5 (21 - 59)b		
Şişman	37,45 ± 9,88	36 (22 - 64)b		

*Kruskal Wallis testi, a-b: Aynı harfe sahip sınıflar arasında fark yoktur

BKİ gruplarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir (p<0,001). Zayıf olanların ortancası 29, normal olanların ortancası 32, fazla kilolu olanların ortancası 34,5 ve şişman olanların ortancası 36 olarak elde edilmiştir. Bu farklılık zayıf ve normal olanların yaş ortancalarının fazla kilolu ve şişman olanların ortancalarından düşük olarak elde edilmesinden kaynaklanmaktadır.

Çizelge 11 Cinsiyete Göre Şu Anda Kilo Vermek için Diyet veya Uygulama Yapma Durumunun Karşılaştırılması,

	Cinsiyet		Test ist.	p*
	Kadın	Erkek		
Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapıyor musunuz				
Hayır, kilom gayet iyi	81 (48,2)	123 (58)		
Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyor	64 (38,1)	67 (31,6)	4,233	0,237
Hayır, kilo almam gerekiyor	8 (4,8)	10 (4,7)		
Evet	15 (8,9)	12 (5,7)		
Evet ise hangi uygulamayı yapıyorsunuz				
Diyet	5 (15,2)	5 (19,2)		
Fiziksel aktivite	7 (21,2)	6 (23,1)	0,342	0,952
Diyet+ fiziksel aktivite	15 (45,5)	10 (38,5)		
Diğer	6 (18,2)	5 (19,2)		
Evet ise diyet veya uygulamayı kimden alıyorsunuz				
Diyetisyen	4 (14,8)	4 (19)		
Doktor	1 (3,7)	2 (9,5)	2,17	0,538
Kitap/internet/ünlü kişi	5 (18,5)	6 (28,6)		
Diğer	17 (63)	9 (42,9)		

*Ki-kare testi, frekans (yüzde)

Cinsiyete göre şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumunun dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p=0,237). Cinsiyete göre kilo vermek için yapılan uygulamaların dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p=0,952). Cinsiyete göre diyet veya uygulamayı kimden alındığının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (p=0,538).

Çizelge 12 Şu Anda Kilo Vermek için Diyet veya Uygulama Yapma Durumuna Göre Yaşın Karşılaştırılması

	Ort. ± s. sapma	Ort. (min. - maks.)	Test ist.	p*
Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapıyor musunuz				
Hayır, kilom gayet iyi	32,98 ± 8,02	32 (20 - 60)ac		
Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyor	37,61 ± 9,6	36 (21 - 64)b	30,037	<0,001
Hayır, kilo almam gerekiyor	29,47 ± 5,11	28 (20 - 40)a		
Evet	36,37 ± 7,46	35 (27 - 51)bc		
Evet ise hangi uygulamayı yapıyorsunuz				
Diyet	38,2 ± 9,6	38,5 (21 - 51)		
Fiziksel aktivite	33,75 ± 8,94	32,5 (20 - 53)	2,139	0,544
Diyet+ fiziksel aktivite	34,92 ± 6,93	35 (27 - 51)		
Diğer	37,64 ± 8,81	36 (25 - 49)		
Evet ise diyet veya uygulamayı kimden alıyorsunuz				
Diyetisyen	39 ± 9,24	38 (27 - 51)		
Doktor	41 ± 6,56	40 (35 - 48)		
Kitap/internet/ünlü kişi	29,91 ± 6,79	28 (20 - 39)	---	---
Diğer	34,88 ± 6,47	35 (25 - 49)		

*Kruskal Wallis testi, a-c: Aynı harfe sahip sınıflar arasında fark yoktur, ---: Örnek sayısı az olduğu için karşılaştırma yapılamamıştır.

Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumlarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir ($p<0,001$). Hayır kilom gayet iyi cevabı verenlerin ortancası 32, hayır ama biraz kilo vermem gerekiyor cevabı verenlerin ortancası 36, hayır kilo almam gerekiyor cevabı verenlerin ortancası 28 ve evet cevabı verenlerin ortancası 35 olarak elde edilmiştir. Yapılan uygulamaya göre yaş ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,544$). Yaş arttıkça bki değeri, diyet yapma ihtiyacı artıyor.

C. Gıda Güvencesi

Çizelge 13 Gıda Güvencesi Maddeleri ve Uyum İstatistikleri

	Severity	S.E.	Infit	Outfit	Evet cevap sayısı (n)
Worried	-0,77	0,25	1,11	1,17	58
Healthy	-0,99	0,25	1,03	1,09	62
Fewfood	-0,88	0,25	1,03	1,03	60
Skipped	-0,35	0,25	0,88	0,77	50
AteLess	-0,51	0,25	0,67	0,52	53
RunOut	0,75	0,26	0,87	0,95	30
Hungry	0,69	0,26	0,96	1,13	31
WholeDay	2,05	0,34	1,27	4,19	12

Çizelge 12'de maddelere ait uyum istatistikleri incelendiğinde uygunluk içi (infit) değerleri 0,67 ile 1,27 aralığında elde edilmiştir. Bu değerlerin 0,7 ile 1,3 aralığında olması gerekmektedir. Infit değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu söylenebilir. Dış uygunluk (Outfit) değerleri incelendiğinde ise maddelere ait outfit değerleri 0,52 ile 4,19 aralığında değişmektedir. Outfit için ise sınır değeri <2 'dir. WholeDay maddesi dışındakilerin hespsinin outfit değerleri kabul edilebilir sınır içerisinde iken WholeDay maddesinin dış uygunluk değeri 2'nin üzerinde elde edilmiştir.

Çizelge 14 Maddelere Ait Artıkların Korelasyonu ve Rasch Güvenirlik Sonucu

	Healthy	Fewfood	Skipped	AteLess	RunOut	Hungry	WholeDay
Worried	0,31	-0,01	-0,10	0,08	-0,18	-0,28	-0,30
Healthy		0,25	-0,08	0,03	-0,13	-0,22	-0,48
Fewfood			-0,04	0,03	0,02	-0,14	-0,31
Skipped				0,29	0,11	0,24	-0,09
AteLess					0,29	0,36	-0,11
RunOut						0,14	-0,01
Hungry							-0,03

Rasch güvenirlilik katsayısı=0,71

Maddelere ait artıkların korelasyon sonuçları incelendiğinde bu korelasyon katsayılarının $<|0,4|$ olması gerekmektedir. Elde edilen korelasyon katsayılar incelendiğinde ise WholeDay ile Healthy arasındaki artıkların korelasyon katsayısı -

0,48 olarak elde edilmiştir. Rasch güvenilirlik katsayısı ise 0,71 olarak elde edilmiştir. 8 maddeli yapıda $>0,7$ olması gerekmektedir. Bu kriterde sağlanmaktadır.

Genel olarak incelendiğinde Wholeday maddesinin outfit değerinin 2'nin üzerinde olması ve korelasyon sonucunda healthy ile arasında 0,40'nın üzerinde korelasyon olması sebebiyle bu maddenin yapıdan çıkarılması gerektiği anlaşılmıştır.

Çizelge 15 Wholeday Maddesi Çıkarıldığında Gıda Güvencesi Maddeleri ve Uyum İstatistikleri

	Severity	S.E.	Infit	Outfit	Evet cevap sayısı (n)
Worried	-0,51	0,26	1,15	1,30	53
Healthy	-0,74	0,26	1,03	1,08	57
Fewfood	-0,63	0,26	1,06	1,11	55
Skipped	-0,07	0,25	0,94	0,89	45
AteLess	-0,24	0,26	0,69	0,57	48
RunOut	1,06	0,27	0,94	1,09	25
Hungry	1,12	0,27	1,12	1,35	24

Çizelge 14'de wholeday maddesi çıkarıldıktan sonra maddelere ait uyum istatistikleri incelendiğinde uygunluk içi (infit) değerleri 0,69 ile 1,12 aralığında elde edilmiştir. Bu değerlerin 0,7 ile 1,3 aralığında olması gerekmektedir. Infit değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu söylenebilir. Dış uygunluk (Outfit) değerleri incelendiğinde ise maddelere ait outfit değerleri 0,57 ile 1,35 aralığında değişmektedir. Outfit için ise sınır değeri <2 'dir. Bütün maddelerin outfit değerleri kabul edilebilir sınır içerisinde elde edilmiştir.

Çizelge 16 Wholeday Maddesi Çıkarıldığında Artıkların Korelasyonu ve Rasch Güvenirlik Sonucu

	Healthy	Fewfood	Skipped	AteLess	RunOut	Hungry
Worried	0,27	-0,07	-0,14	0,04	-0,22	-0,36
Healthy		0,2	-0,13	-0,01	-0,16	-0,3
Fewfood			-0,08	-0,02	-0,01	-0,21
Skipped				0,26	0,09	0,18
AteLess					0,27	0,31
RunOut						0,05

Rasch güvenilirlik katsayısı=0,65

WholeDay çıkarıldıktan sonra maddelere ait artıkların korelasyon sonuçları incelendiğinde bu korelasyon katsayılarının $<|0,4|$ olması gerekmektedir. Elde edilen korelasyon katsayılar incelendiğinde ise bütün korelasyon katsayıların 0,4'ün altında elde edilmiştir. Rasch güvenilirlik katsayısı ise 0,65 olarak elde edilmiştir. 7 maddeli yapıda $>0,6$ olması gerekmektedir. Bu kriter de sağlanmaktadır.

Genel olarak incelendiğinde Wholeday maddesi çıkarıldıktan sonra gerekli uyum kriterleri sağlanmış oldu.

Çizelge 17 Satır Skorları İstatistikleri

RS	Severity	Error	Skor sayısı (n)
0	-2,76	1,48	280
1	-1,96	1,10	14
2	-1,03	0,87	13
3	-0,34	0,81	16
4	0,30	0,81	16
5	1,02	0,89	13
6	1,98	1,12	15
7	3,09	1,48	11

Elde edilen ham toplam skorlarına ait şiddet değerleri ve hataları sunulmuştur.

Çizelge 18 Ham Puana Göre Gıda Güvensizliği Olasılıkları ve Gıda Güvensizliği Eşik Değerleri

	Orta veya şiddetli	Şiddetli gıda güvensizliği
0	0,000	0,000
1	0,033	0,000
2	0,102	0,000
3	0,303	0,001
4	0,612	0,007
5	0,856	0,075
6	0,956	0,391
7	0,979	0,703
Eşik değer	0,07	2,29

Rasch modeli sonucunda orta veya şiddetli için eşik değer 0,07 iken şiddetli için 2,29 olarak elde edilmiştir.

D. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS)

Çizelge 19 MEDAS ile Gıda Güvencesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	MEDAS	
	r	p
Gıda güvencesi skor	0,125	0,015

r: Spearman's rho korelasyon katsayısı

MEDAS ile gıda güvencesi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($r=0,125$; $p=0,015$).

Çizelge 20 MEDAS ile Gıda Güvencesi Arasındaki İlişkinin Kısmi Korelasyon Katsayısı İncelenmesi

	MEDAS	
	r	p
Gıda güvencesi skor	0,075	0,152

r: Kısmi korelasyon katsayısı, yaş, toplam eğitim süresi, BKİ kontrol değişkeni olarak alınmıştır

MEDAS ile gıda güvencesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($r=0,075$; $p=0,152$).

Çizelge 21 Gıda Güvencesi Eşik Değerlerine Göre Orta veya Şiddetli ve Şiddetli Gıda Güvensizliğin Dağılımı

	Frekans (n)	Yüzde (%)
Orta veya şiddetli gıda güvensizliği		
Hayır	323	85,4
Evet	55	14,6
Şiddetli gıda güvensizliği		
Hayır	367	97,1
Evet	11	2,9

Katılımcıların %14,6'sı orta veya şiddetli gıda güvensizliğine sahipken %2,9'u şiddetli gıda güvensizliğine sahiptir.

Çizelge 22 Gıda Güvencesi Skoruna Etki Eden Faktörlerin Lineer Regresyon Analizi İle İncelenmesi

	β_0 (%95 CI)	Std. Hata	β_1	t	p	r^1	r^2	VI F
Sabit	0,087 (-1,516 - 1,691)	0,815		0,1	0,915			
Cinsiyet (Referans: Kadın)	0,116 (-0,163 - 0,394)	0,142	0,0	0,8	0,415	0,0	0,0	1,0
Yaş	-0,01 (-0,029 - 0,008)	0,009	0,0	1,0	0,276	0,0	0,0	1,4
Toplam eğitim süresi	-0,073 (-0,125 - -0,02)	0,027	0,1	2,7	0,007	0,2	0,1	1,1
Medeni durum (Referans: Evli)	0,089 (-0,221 - 0,4)	0,158	0,0	0,5	0,572	0,1	0,0	1,2
Eve giren aylık kazanç durumunu (Referans: Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz)								
Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz	-1,527 (-2,3 -- 0,755)	0,393	0,4	3,8	<0,001	0,0	0,2	7,5
Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz	-1,713 (-2,482 - -0,944)	0,391	0,5	4,3	<0,001	0,2	0,2	7,8
Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz	-0,605 (-1,402 - -0,192)	0,405	0,1	1,4	0,136	0,3	0,0	5,1
Tanı almış kronik hastalık varlığı (Referans: Yok)	-0,324 (-1,22 - 0,572)	0,455	0,0	0,7	0,477	0,1	0,0	1,9
BKİ (kg/m2)	-0,023 (-0,053 - 0,007)	0,015	0,0	1,5	0,128	0,0	0,0	1,2
Sigara içme (Referans: Hayır)								
Düzenli	0,371 (0,031 - 0,71)	0,173	0,1	2,1	0,032	0,1	0,1	1,3
Ara sıra	0,617 (0,195 - 1,04)	0,215	0,1	2,8	0,004	0,1	0,1	1,3
Alkol kullanma (Referans: Hayır)								
Düzenli	0,055 (-0,566 - -0,676)	0,316	0,0	0,1	0,861	0,0	0,0	1,4
Ara sıra	0,397 (0,072 - 0,722)	0,165	0,1	2,4	0,017	0,0	0,1	1,3
Vejetaryen misiniz (Referans: Hayır)	0,498 (-0,511 - -1,506)	0,513	0,0	0,9	0,330	0,0	0,0	1,1
İlaç kullanıyor musunuz (Referans: Hayır)	1,314 (0,524 - 2,105)	0,402	0,2	3,2	0,001	0,1	0,1	1,9
Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapıyor musunuz (Referans: Hayır, kilom gayet iyi)								
Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyor	0,102 (-0,237 - -0,442)	0,173	0,0	0,5	0,551	0,0	0,0	1,4
Hayır, kilo almam gerekiyor	0,664 (-0,044 - 1,372)	0,360	0,0	1,8	0,066	0,1	0,0	1,2
Evet	0,798 (0,2 - 1,397)	0,304	0,1	2,6	0,009	0,2	0,1	1,3
MEDAS	0,039 (-0,032 - -0,11)	0,036	0,0	1,0	0,284	0,0	0,0	1,2

F=7,360; p<0,001; R²=%28,7, Düzeltilmiş R²=%24,8, β^0 : Standartlaştırılmamış beta katsayısı; Std. Hata: Standart Hata; β^1 : Standartlaştırılmış beta katsayısı; r^1 : Zero-order korelasyon; r^2 : Partial korelasyon

Gıda güvencesi skoruna etki eden değişkenler lineer regresyon analizi ile incelendi ve oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F=7,360$; $p<0,001$). Oluşturulan regresyon modelinde bağımsız değişken ile bağımlı değişkenin %24,8'lik kısmı açıklandı. Toplam eğitim süresi arttıkça gıda güvencesi skoru 0,073 birim azalmaktadır ($p=0,007$). Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz diyenler referans alındığında Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz diyenlerin gıda güvencesi puanı 1,527 ve Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz diyenlerin gıda güvencesi puanı ise 1,713 daha azdır (p değerleri $<0,001$, $<0,001$). Düzenli sigara kullananların gıda güvencesi puanı içmeyenlere göre 0,371 daha fazladır ($p=0,032$). Ara sıra sigara kullananların gıda güvencesi puanı içmeyenlere göre 0,617 daha fazladır ($p=0,004$). Ara sıra alkol kullananların gıda güvencesi puanı içmeyenlere göre 0,397 daha fazladır ($p=0,017$). İlaç kullananların puanı kullanmayanlar göre 1,314 daha fazladır ($p=0,001$). Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapanların puanı hayır kilom gayet iyi diyenlere göre 0,798 daha fazladır ($p=0,009$). Diğer değişkenler ise istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sigara kullanımı düşük gelir düzeyi ile ilişkilidir. Türkiye'de sosyoekonomik seviye arttıkça artan bilinç düzeyi ile insanların daha az sigara kullanımı ile ilişkilidir.

Çizelge 23 Orta veya Şiddetli Gıda Güvensizliği Etki Eden Risk Faktörlerinin İncelenmesi

	Univariate		Multivariate	
	OR (%95 CI)	p	OR (%95 CI)	p
Cinsiyet (Referans: Kadın)	1,157 (0,652 - 2,053)	0,61	1,07 (0,517 - 2,216)	0,85
Yaş	0,995 (0,962 - 1,029)	0,77	0,975 (0,93 - 1,023)	0,30
Toplam eğitim süresi	0,815 (0,75 - 0,885)	<0,001	0,854 (0,76 - 0,96)	0,00
Medeni durum (Referans: Evli)	2,039 (1,142 - 3,642)	0,01	0,899 (0,4 - 2,019)	0,79
Eve giren aylık kazanç durumunu (Referans: Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz)				
Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz	0,114 (0,037 - 0,351)	<0,001	0,048 (0,01 - 0,234)	<0,001
Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz	0,054 (0,016 - 0,18)	<0,001	0,031 (0,006 - 0,16)	<0,001
Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz	0,581 (0,194 - 1,741)	0,33	0,25 (0,058 - 1,083)	0,06
Tanı almış kronik hastalık varlığı (Referans: Yok)	2,484 (0,848 - 7,28)	0,09	0,331 (0,041 - 2,681)	0,30
BKİ (kg/m ²)	0,977 (0,921 - 1,036)	0,43	0,936 (0,86 - 1,018)	0,12
Sigara içme (Referans: Hayır)				
Düzenli	2,247 (1,142 - 4,421)	0,01	1,486 (0,574 - 3,849)	0,41
Ara sıra	3,615 (1,711 - 7,639)	0,00	3,231 (1,147 - 9,1)	0,02
Alkol kullanma (Referans: Hayır)				
Düzenli	0,771 (0,209 - 2,852)	0,69	1,397 (0,283 - 6,898)	0,68
Ara sıra	1,362 (0,711 - 2,609)	0,35	2,283 (0,882 - 5,913)	0,08
Vejetaryen misiniz (Referans: Hayır)	1,994 (0,392 - 10,14)	0,40	4,134 (0,561 - 30,487)	0,16
İlaç kullanıyor musunuz (Referans: Hayır)	3,571 (1,434 - 8,892)	0,00	10,326 (1,736 - 61,438)	0,01
Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapıyor musunuz (Referans: Hayır, kilom gayet iyi)				
Hayır, ama biraz kilo vermem gerekiyor	1,649 (0,837 - 3,248)	0,14	1,399 (0,569 - 3,442)	0,46
Hayır, kilo almam gerekiyor	3,704 (1,191 - 11,519)	0,02	2,393 (0,552 - 10,364)	0,24
Evet	7,705 (3,151 - 18,84)	<0,001	5,316 (1,444 - 19,576)	0,01
MEDAS	1,121 (0,976 - 1,288)	0,10	1,033 (0,875 - 1,221)	0,70

Orta veya şiddetli gıda güvensizliği etki eden risk faktörleri univariate ve multivariate modeller olarak binary lojistik regresyon analizi ile incelendi. Univariate modelde toplam eğitim süresi artıkça orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski azalmaktadır (OR=0,815; $p<0,001$). Multivariate ise bu oran 0,854 olarak elde edilmiştir ($p=0,008$). Univariate modelde bekarlarda Orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski evli olanlara göre 2,039 kat daha fazladır ($p=0,016$). Multivariate modelde ise anlamlı bulunmamıştır ($p=0,796$). Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz cevabı verenler referans alındığında kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz diyenlerde ve Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz diyenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği daha azdır (OR=0,114, OR=0,054; $p<0,001$, $p<0,001$). Multivariate modelde ise bu oranlar 0,048 ve 0,031 olarak elde edilmiştir ($p<0,001$). Sigara içmeyenler referans alındığında düzenli sigara içenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 2,247 kat ve ara sıra içenlerde 3,615 kat daha fazladır (p değerleri 0,019, 0,001). Multivariate modelde ise ara sıra içenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 3,231 kat daha fazladır. İlaç kullananlarda ise orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 3,571 kat daha fazladır ($p=0,006$). Multivariate modelde ise bu oran 10,326 olarak elde edilmiştir ($p=0,010$). Hayır kilom gayet iyi diyenlere göre hayır kilo almam gerekiyor cevabı verenlerde risk 3,704 kat, evet diyenlerde ise gıda güvensizliği riski 7,705 kat daha fazladır. Multivariate modelde ise evet diyenlerde gıda güvensizliği riski 5,316 kat daha fazladır. Diğer değişkenlerin ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ($p>0,050$).

V. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Atatürk Havalimanı ve İstanbul Havalimanı çalışanlarının beslenme durumları ile gıda güvencesi durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın ana amacı İstanbul Havalimanı çalışanlarının beslenme durumları ile gıda güvencesi durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Çalışmanın ikincil amacı İstanbul Havalimanı çalışanlarının Akdeniz Diyeti'ne uyumu ile gıda güvencesi durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Gıda güvencesi değerlerinin uygun ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Ayrıca Akdeniz diyeti ile gıda güvencesi arasında anlamlı ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yaş ile vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş ile boy uzunlukları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile BKİ değerleri arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre vücut ağırlığı ortancaları farklılık göstermektedir. Erkeklerin ortancası kadınlara göre düşük elde edilmiştir. Cinsiyete göre boy ortancaları farklılık göstermemektedir. Cinsiyete göre BKİ ortancaları farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık normal ve fazla kilolu olanların cinsiyete göre oranlarının farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Erkeklerin %43,5'i ve kadınların %55,9'u normal iken erkeklerin %34,5'i ve kadınların %20,7'si fazla kilolu olarak elde edilmiştir.

BKİ gruplarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir ($p < 0,001$). Zayıf olanların ortancası 29, normal olanların ortancası 32, fazla kilolu olanların ortancası 34,5 ve şişman olanların ortancası 36 olarak elde edilmiştir. Bu farklılık zayıf ve normal olanların yaş ortancalarının fazla kilolu ve şişman olanların ortancalarından düşük olarak elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Cinsiyete göre şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumunun dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyete göre kilo vermek için yapılan uygulamaların dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyete göre diyet

veya uygulamayı kimden alındığının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmada katılımcıların yeme davranışlarını belirleyici olarak etkileyen şey, yaşları ve cinsiyetleriydi. İlk olarak, görüşmecilerin yaşı arttıkça sağlıklı gıdalar satın alma endişesinin arttığını gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, çok sayıda çalışma, eğitim durumunun, gelir düzeyinin, tarım-gıda tedarik zincirlerinin rolünün ve bunlara insanların, mesleğin ve hatta sosyal sınıfın daha az veya daha fazla erişilebilirliğinin insanların beslenme alışkanlıklarını etkileyebilecek faktörler olduğunu göstermiştir (Darmon ve Drewnowski, 2008, Çağlayan, 2005). Bununla birlikte, bu faktörler bireylerin yeme alışkanlıklarını belirleyen tek faktör değildir, çünkü diğer dış veya çevresel faktörler bu alışkanlıkları değiştirmektedir ve bireyin kontrolünün ötesindedir. Bu faktörlere örnek olarak, zaman yetersizliği, canı istemiyor, iştahsız, yemek hazırlanmadığı için, zayıflamak istiyor, alışkanlığı yok, ekonomik nedenler, atıştırdığı için, geç kalkıyor, günde 2 öğüne inanmadığı veya kahvaltının önemine inanmadığı gibi verilebilir (Becerra, Pinzón and Vargas, 2015).

Şu anda, çocukluktan beri ve tüm yetişkinlikleri boyunca insanların sağlığı ile ilgili endişeler artmaktadır. Tüketicilerin doğal ve sağlıklı gıdalara olan talepleri artmaktadır (Parham, ve diğerleri, 2017). İnsanların günlük yaşamlarının gerçekleştiği bu bağlamda, söz konusu talepler genellikle gıda endüstrisinin kullandığı pazarlama stratejileri ile manipüle edilmektedir. Böylece, aslında endüstriyel ürünler olan bir dizi gıda, doğal ve / veya ekolojik olarak sunulmaktadır. Bu nedenle, WHO (2018), tüketicilere karşı tamamen dürüst olmadan gıda ürünlerini tanıtmak için mevcut reklam kampanyalarını açıkça eleştirmekte ve daha sonra WHO, devlet kurumlarını bu konuyu ele almak için harekete geçmeye ikna etmenin aciliyetine dikkat çekmektedir.

Çalışmada, sağlıksız beslenme boşluğun arkasındaki bazı nedenleri ortaya çıkarmaya yardımcı olmuştur. Eğitim düzeyine ek olarak, sağlıklı bir diyeteye ulaşmak için belirleyici bir unsur, bunu mümkün kılan beslenme alışkanlıklarını içselleştirmektir. Görüşmecilerin yaşı arttıkça bu alışkanlıkların güçlendiği ortaya çıkmaktadır. Ayrıca, görüşülen kadınların çoğunun daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları gösterdiğini de ortaya çıkmıştır.

İlk olarak, yaşları arttıkça, görüşmecilerin sosyo-ekonomik ve hayati durumlarının istikrara kavuştuğunu, bu da yeme alışkanlıklarının daha düzenli ve

sağlıklı hale gelmesini desteklediği sonuçlarda ortaya çıkmıştır ve bu, görüşmecilerin daha düzenli ve sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürme ihtiyacına dair farkındalıklarının artmasıyla aynı zamanda gerçekleşmektedir.

İkincisi, cinsiyetle ilgili olarak, araştırmamız gıda eğitiminin kadınlar arasında daha etkili olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, kadınların gıda eğitimi, sağlıklı gıdanın ne olduğu hakkında onlara bilgi aktarımı ile sınırlı kalmamış, çocukluklarından itibaren pratik deneyimlere aktif katılımları yoluyla gıda eğitimi almışlardır. Bütün bunlar, hem sağlıklı beslenme alışkanlıklarının neden kadınlarda daha güçlü bir şekilde kök saldığını hem de bunların neden bu tür alışkanlıkları üstlenme şansının en yüksek olduğunu açıklamaktadır.

Araştırma sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha fazla kilolu ve şişman olduğu bulunmuştur. Fazla kilolu veya obez olarak teşhis edilen katılımcıların sayısındaki artış önemli bir klinik problem oluşturmaktadır. Dünya çapında, aşırı kilolu ve obez sayısı son kırk yılda on kat artmıştır (Abarca-Gómez, Abdeen and Hamid, 2017).

Türk çocukları ve ergenleri arasında obezite oluşumuna ilişkin bir meta analiz, 1990–1995 ve 2011–2015 yılları arasında %0,6'dan %7,3'e bir artış olduğunu ortaya koymuştur (Domin, Mazur and Mazur-Tylek, 2018).

Çocukluk ve ergenlikteki obezite, yetişkinlikte erken ölüm ve sakatlık olasılığının artmasıyla ilişkilidir, dünya çapında bireyler ve toplumlar üzerinde ağır bir yük oluştururken, çok büyük tıbbi bakım ve tedavi maliyetleri gerektirir ve yaşam kalitesini düşürmektedir (Barker, Osmond, Forsén, Kajantie and Eriksson, 2005). Bir yaşam tarzı unsuru olan beslenme davranışı, sağlık ve yaşam kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kötü beslenme davranışları diyabet, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve duruş bozuklukları gibi birçok bozukluğa katkıda bulunabilir (Nicklas, O'Neil and Fulgoni, 2014).

Gün içinde daha az öğün tüketmek ve aralarında daha uzun molalar vermek, yeme alışkanlıklarındaki bir diğer düzensizlik olan atıştırma vesile olmaktadır. Bu araştırmadaki katılımcıların öğünlerini atlamadığı bilakis ara öğünleri çoğunluğu yemediği görülmektedir. En çok tercih edilen atıştırma türleri Sağlıklı atıştırma türleri (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.) olduğudur. Benzer şekilde, Chaudhary vd. (2020), çalışma katılımcılarının %90'ından fazlasının öğünler arasında değişen sıklıkta

atıştırılmayı kabul ettiğini, erkeklerin bu alışkanlığı kızlardan daha fazla uygulama eğiliminde olduğunu ve en sık bildirilen atıştırılmaların sandviç, meyve ve meyveli yoğurt olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, Wouters vd. (2018), alışkanlığın gücü ile öğünler arasındaki atıştırılmalarından alınan anlık enerji arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Öğünler arasındaki atıştırma gücü ne kadar büyükse, tüketilen enerji miktarı da o kadar fazla olmaktadır.

Mevcut literatür ayrıca, vücudun sağlık ve büyüme için gerekli olan tüm besinlerle takviye edilmesi ihtiyacı göz önüne alındığında, katılımcıların diyetlerini çeşitli gıda gruplarından ürünlerle çeşitlendirme ihtiyacını vurgulamaktadır. Provitamin A, C vitamini, E vitamini ve polifenolik bileşikler gibi zengin bir antioksidan kaynağı oldukları için sebze ve meyveleri her öğüne dahil etmek önemlidir ve fast food gibi potansiyel olarak zararlı ürünlerden kaçınılmalıdır. Çeşitli besin gruplarının tüketim sıklığı analizi, incelenen katılımcıların diyetinin sağlığa faydalı içerikli ürünleri yeterli miktarda içerdiğini ortaya koymaktadır. Neyse ki, potansiyel olarak zararlı gıda ürünleri, katılımcıların diyetlerinde nadiren ortaya çıkmıştır. Örneğin patates kızartması veya akşam atışmaları gibi. Avrupa Sağlık Mülakat Anketi (EHIS) 2014 Işığında Sağlık ve Sağlık Davranışları raporu, çocukların %73'ünün günde bir veya daha sık meyve tükettiğini, sadece %62'sinin ise yemek yediğini göstermiştir.

A. Sonuç

Bu çalışmada İstanbul Havalimanı ve Atatürk Havalimanı personelinin toplam 381 gönüllünün besin güvencesi durumları, antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar özet olarak aşağıda sırasıyla yer almaktadır

- Katılımcıların, %55,9'u kadındır, %44,1'i erkektir.
- Katılımcıların %40,2'si hanede 4 kişi yaşamaktadır.
- Katılımcıların %83,2'si lisans mezunudur.
- Katılımcıların %57'si evlidir.
- Katılımcıların %25,2 devlet memuru, %74,8'i özel sektör çalışanıdır.
- Katılımcılar gelir durumlarını %41,5'i kazancımızla bir ayı ciddi sıkıntı çekmeden geçiriyoruz olarak belirtmiştir.

- Katılımcıların, %4,8'i tane almış kronik hastalığı var iken, %95,2'si tanı almış kronik hastalığı yoktur.
- Katılımcıların, %53,7'si hayır, şu an da kilo vermek için diyet veya uygulaması yapmıyor.
- Katılımcıların, %38,8'i yoğurt/ayran haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %41,9'u probiyotik yoğurt hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %44,6'sı peynir haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %86,8'i şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı sütleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %88,1'i şeker/ meyveli/ kakaolu/ çikolatalı yoğurtları hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %82,1'i krema/ kaymak hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %37,4'ü dana etini haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %46,8'i kuzu/ koyun etini haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %53,6'sı tavuk etini hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %62,8'i hindi etini haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %87,2'si kaz/ ördek etini hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %96,5'i balığı hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %77,5'i et ürünlerini ayda 1'den az tüketiyor.
- Katılımcıların, %62,3'ü sert kabukluların ayda 1'den az tüketiyor.
- Katılımcıların, %61,8'i kuru baklagilleri haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %66'sı yumurtayı haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %64,1'i sebzeleri haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %30,3'ü meyveleri haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %64,9'u yeşil yapraklı sebzeleri haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %79,4'ü diğer taze yeşil yapraklı sebzeleri haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %59,2'si domatesi haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %64,'si haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %63,9'u mantarı haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %60,7'si mısırı hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %74,8'i dondurulmuş sebzeler/ meyveleri hiç tüketmiyor.

- Katılımcıların, %69,1'i kurutulmuş sebzeleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %54,9'u kurutulmuş meyveleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %54,1'i turunçgilleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %59,2'si diğer taze meyveleri haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %58'i beyaz ekmeği haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %28,8'i tam tahıllı ekmeğe, çavdar ekmeği, kepekli ekmeğe vb. haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %81,9'u ev yapımı mayasız ekmekleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %58,8'i pirinci haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %57,6'sı bulguru haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %42,7'si makarna, kuskus, erişte ayda 1'den daha az tüketiyor.
- Katılımcıların, %65,4'ü bisküvi, kraker ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %64,1'i simiti ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %81,9'u kahvaltılık tahılları hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %49,2'si hazır meyve sularını hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %62,4'ü taze sıkılmış meyve sularını haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %90'ı taze sıkılmış sebze sularını hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %68,1'i normal kolalı içecekleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %87,3'ü light/ zero kolalı içecekleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %84,4'ü soğuk çayları hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %85,9'u siyah çayı her gün 6-7 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %36,1'i maden suyu, sodayı haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %87,3'ü hazır (granül) kahveyi hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %65'i filtre kahveyi hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %62,5'i türk kahvesini haftada 4-5 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %89,4'ü enerji içecekleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %67,5'i alkollü içecekleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %42,1'i zeytinyağını her gün 6-7 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %95,2'si fındık yağını hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %49,6'sı kuyruk yağını ayda 1-3 kez tüketiyor.

- Katılımcıların, %41,7'si hamburger, kızartılmış tavuk parçaları vb. ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %67,2'si döner, kebab vb. ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %50'si pide, lahmacun, pizza, gözleme vb. haftada 1 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %35,8'i cips ve mısır çerezleri vb. haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %35,4'ü bal, reçel, pekmez ayda 1'den az tüketiyor.
- Katılımcıların, %41,5'i sofrta şekerini ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %52,4'ü şekerleme, lokum, çikolatayı hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %50,3'ü hamur işi tatlıları ayda 1'den az kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %50,5'i kremalı pastane ürünleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %48,9'u yapay tatlandırıcıları ayda 1'den az kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %89'u hazır çorbaları hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %92,5'i tütülenmiş ürünleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %62,8'i et suyu, tavuk suyu tablet ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %27,9'u pastörize süt (pastörize süt) haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %63,9'u uht süt ayda 1-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %66,2'si açık süt hiç tüketilmiyor.
- Katılımcıların, %86,2'si probiyotik süt ve süt ürünleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %84'ü su ürünleri hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %82,4'ü sakatat hiç tüketmiyor.
- Katılımcıların, %46,2'si kuru üzüm ayda 1'den az tüketiyor.
- Katılımcıların, %85,4'ü hazır konserve sebzelerini hiç tüketmiyor
- Katılımcıların, %61,1'i evde hazırlanmış sebze konservelerini haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %63,5'i patates kızartmasını haftada 2-3 kez tüketiyor.
- Katılımcıların, %18,4'ü besin desteği kullanıyor, %81,6'sı (n=310) besin desteği kullanmıyor.
- Katılımcıların vücut ağırlığı ortalaması 76,76, boy ortalaması 1,74, BKİ ortalaması 25,09 ve tüketilen su miktarı ortalaması 3724,38 olarak elde edilmiştir.
- Yaş ile vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p=0,164).

- Yaş ile boy uzunlukları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=-0,182$; $p<0,001$).
- Yaş ile BKİ değerleri arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=0,255$; $p<0,001$).
- Cinsiyete göre vücut ağırlığı ortancaları farklılık göstermektedir ($p=0,007$). Erkeklerin ortancası 70 iken kadınların ortancası 79 olarak elde edilmiştir. Cinsiyete göre boy ortancaları farklılık göstermemektedir ($p=0,617$).
- Cinsiyete göre BKİ ortancaları farklılık göstermektedir ($p=0,021$). Erkeklerin ortancası 25,56 iken kadınların ortancası 24,3 olarak elde edilmiştir.
- Cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,011$).
- BKİ gruplarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir ($p<0,001$). Zayıf olanların ortancası 29, normal olanların ortancası 32, fazla kilolu olanların ortancası 34,5 ve şişman olanların ortancası 36 olarak elde edilmiştir.
- Cinsiyete göre şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumunun dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,237$).
- Cinsiyete göre kilo vermek için yapılan uygulamaların dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,952$).
- Cinsiyete göre diyet veya uygulamayı kimden alındığının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($p=0,538$).
- Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumlarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir ($p<0,001$).
- Yapılan uygulamaya göre yaş ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,544$).
- Maddelere ait uyum istatistikleri incelendiğinde uygunluk içi (infit) değerleri 0,67 ile 1,27 aralığında elde edilmiştir.
- Elde edilen korelasyon katsayılar incelendiğinde ise WholeDay ile Healthy arasındaki artıkların korelasyon katsayısı -0,48 olarak elde edilmiştir. Rasch güvenilirlik katsayısı ise 0,71 olarak elde edilmiştir.
- Wholeday maddesi çıkarıldıktan sonra maddelere ait uyum istatistikleri incelendiğinde uygunluk içi (infit) değerleri 0,69 ile 1,12 aralığında elde

edilmiştir. Dış uygunluk (Outfit) değerleri incelendiğinde ise maddelere ait outfit değerleri 0,57 ile 1,35 aralığında değişmektedir.

- WholeDay çıkarıldıktan sonra maddelere ait artıkların korelasyon sonuçları incelendiğinde bu korelasyon katsayılarının $<|0,4|$ olması gerekmektedir. Elde edilen korelasyon katsayıları incelendiğinde ise bütün korelasyon katsayılarının 0,4'ün altında elde edilmiştir. Rasch güvenilirlik katsayısı ise 0,65 olarak elde edilmiştir. 7 maddeli yapıda $>0,6$ olması gerekmektedir. Bu kriter de sağlanmaktadır.
- Genel olarak incelendiğinde Wholeday maddesi çıkarıldıktan sonra gerekli uyum kriterleri sağlanmış oldu.
- Rasch modeli sonucunda orta veya şiddetli için eşik değer 0,07 iken şiddetli için 2,29 olarak elde edilmiştir.
- MEDAS ile gıda güvenesi arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki elde edilmiştir ($r=0,125$; $p=0,015$).
- MEDAS ile gıda güvenesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($r=0,075$; $p=0,152$).
- Katılımcıların %14,6'sı orta veya şiddetli gıda güvensizliğine sahipken %2,9'u şiddetli gıda güvensizliğine sahiptir.
- Gıda güvenesi skoruna etki eden değişkenler lineer regresyon analizi ile incelendiğinde ve oluşturulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($F=7,360$; $p<0,001$).
- Toplam eğitim süresi arttıkça gıda güvenesi skoru 0,073 birim azalmaktadır ($p=0,007$).
- Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz diyenler referans alındığında Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz diyenlerin gıda güvenesi puanı 1,527 ve Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz diyenlerin gıda güvenesi puanı ise 1,713 daha azdır (p değerleri $<0,001$, $<0,001$).
- Düzenli sigara kullananların gıda güvenesi puanı içmeyenlere göre 0,371 daha fazladır ($p=0,032$). Ara sıra sigara kullananların gıda güvenesi puanı içmeyenlere göre 0,617 daha fazladır ($p=0,004$).
- Ara sıra alkol kullananların gıda güvenesi puanı içmeyenlere göre 0,397 daha fazladır ($p=0,017$).

- İlaç kullananların puanı kullanmayanlar göre 1,314 daha fazladır (p=0,001).
- Şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapanların puanı hayır kilom gayet iyi diyenlere göre 0,798 daha fazladır (p=0,009).
- Univariate modelde toplam eğitim süresi artıkça orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski azalmaktadır (OR=0,815; p<0,001).
- Multivariate ise bu oran 0,854 olarak elde edilmiştir (p=0,008).
- Univariate modelde bekarlarda Orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski evli olanlara göre 2,039 kat daha fazladır (p=0,016).
- Multivariate modelde ise anlamlı bulunmamıştır (p=0,796).
- Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz cevabı verenler referans alındığında kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz diyenlerde ve Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz diyenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği daha azdır (OR=0,114, OR=0,054; p<0,001, p<0,001).
- Multivariate modelde ise bu oranlar 0,048 ve 0,031 olarak elde edilmiştir (p<0,001).
- Sigara içmeyenler referans alındığında düzenli sigara içenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 2,247 kat ve ara sıra içenlerde 3,615 kat daha fazladır (p değerleri 0,019, 0,001).
- Multivariate modelde ise ara sıra içenlerde orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 3,231 kat daha fazladır.
- İlaç kullananlarda ise orta veya şiddetli gıda güvensizliği riski 3,571 kat daha fazladır (p=0,006).
- Multivariate modelde ise bu oran 10,326 olarak elde edilmiştir (p=0,010).
- Multivariate modelde ise evet diyenlerde gıda güvensizliği riski 5,316 kat daha fazladır. Diğer değişkenlerin ise istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi bulunmamıştır (p>0,050).

Beslenme, insanoğlunun temel ihtiyaçlarından biri olmakla birlikte sağlığı etkileyen en kritik faktörlerden biridir. Bu çalışmada, havalimanlarında çalışanların başta kahvaltı ve gece atıştırması olmak üzere öğünlerini işyerinde yedikleri, düzensiz çalışma saatleri nedeniyle yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları görülmüştür. Belirli çalışma saatlerinde yaşamlarına devam eden çalışanların

beslenme durumlarının belirlenmesi, iş verimliliğinin artırılması ve toplumun yükünün azaltılması açısından önemlidir.

Yaş ile vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş ile boy uzunlukları arasında çok zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile BKİ değerleri arasında zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Cinsiyete göre vücut ağırlığı ortancaları farklılık göstermektedir. Erkeklerin ortancası kadınlara göre düşük elde edilmiştir. Cinsiyete göre boy ortancaları farklılık göstermemektedir. Cinsiyete göre BKİ ortancaları farklılık göstermektedir. Cinsiyete göre BKİ sınıflarının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık normal ve fazla kilolu olanların cinsiyete göre oranlarının farklılık göstermesinden kaynaklanmaktadır. Erkeklerin %43,5'i ve kadınların %55,9'u normal iken erkeklerin %34,5'i ve kadınların %20,7'si fazla kilolu olarak elde edilmiştir.

BKİ gruplarına göre yaş ortancaları farklılık göstermektedir ($p < 0,001$). Zayıf olanların ortancası 29, normal olanların ortancası 32, fazla kilolu olanların ortancası 34,5 ve şişman olanların ortancası 36 olarak elde edilmiştir. Bu farklılık zayıf ve normal olanların yaş ortancalarının fazla kilolu ve şişman olanların ortancalarından düşük olarak elde edilmesinden kaynaklanmaktadır. Cinsiyete göre şu anda kilo vermek için diyet veya uygulama yapma durumunun dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyete göre kilo vermek için yapılan uygulamaların dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyete göre diyet veya uygulamayı kimden alındığının dağılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur.

Gıda güvencesi değerlerinin uygun ve kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu görülmektedir. Ayrıca Akdeniz diyeti ile gıda güvencesi arasında anlamlı ve düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Gıda güvencesi, tarım ve gıda üretiminde yaşanan gelişmelere rağmen, küresel açıdan güncel bir sorun olmaya devam etmekte ve konuyla ilgili tartışmalar ve çabalar sürmektedir. Ülkeler için artık sadece kendi insanları için gıda güvencelerini sağlamak yeterli değildir.

Özellikle gelişmiş ülkeler tüm dünya insanların gıda güvencesini sağlamak için çaba göstermektedirler. Gıda güvencesinin takip edilmesi ve haritalanması ile ilgili artan kurumlar ve hesaplama yöntemlerine rağmen, henüz evrensel olarak kabul

gören ve güvenilir tam bir standart oluşturulamamıştır. Bu kapsamda, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler ve bölgelere göre indekslerin ağırlıklandırılmasıyla ilgili kapsamlı ve ilgili tüm bilim dallarının yer aldığı multidisipliner çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu çabalar ışığında gıda güvencesi kavramı uluslararası pek çok kuruluşun etkisiyle de giderek önem kazanmaktadır. Bilimsel çalışmalar aracılığı ile gıda güvencesizliğinin belirlenmesi ve bunun sonucunda sorunun çözülmesi için uygun politikalar oluşturulması bir öncelik haline gelmiştir.

B. Öneriler

İnsanlar arasında artan aşırı kilo ve obezite oluşumu, bu eğilimi tersine çevirmek için diyet müdahalelerini gerektirmektedir. Bu araştırma, medeniyet hastalıklarının erken teşhisini ve önlenmesini sağlayacak sağlık yanlısı ve karşıtı beslenme davranışlarının izlenmesi ve değerlendirilmesinin gerekliliğine işaret etmektedir. Bu süreci bir grubun özel ihtiyaçlarına odaklamak grubun etkinliğini artıracaktır. Yetersiz beslenme bilgisine sahip katılımcıların oranının düşük olması, yine de bu bağlamda eğitim programları oluşturmaya işaret etmektedir. Bu çalışma, Türkiye'deki diğer çalışanlara yönelik bu tür projeler için bir başlangıç noktası olabilir. Amaç, aralarında olumlu sağlık alışkanlıklarını teşvik etmek ve pekiştirmek için beslenme okuryazarlık düzeylerini yükseltmektir.

Bu bağlamda, koşulların zorlu olduğu ülkedeki politikalar, çalışma koşullarını ve saatlerini yeniden gözden geçirmelidir. İşverenler veya işyerleri, mesai saatleri nedeniyle sağlıklı gıdaya erişimde ve dolayısıyla öğün atlamada yaşanan zorlukların üstesinden gelmek için belirli zamanlarda çalışanlarına meyve, kuruyemiş, yoğurt vb. özellikle işverenler sabah vardiyasında çok erken başlayanlar için kahvaltı yemekleri sunabilir.

Gıda güvencesinin sağlanması ve bunun bir uzantısı olarak ülkemiz insanları için dengeli beslenme olanakları sağlamak çok önemlidir. Bu da ancak ülke içi üretimin nüfusun ihtiyacını mümkün olan en üst seviyede karşılanmasından geçer. Bunu sağlamak için ülkemiz tarımsal üretim politikalarını oluştururken gıda güvencesi kavramını da dikkate almak zorundadır.

Gıda güvencesinin sağlanması özellikle yoksulluk ve açlıkla doğrudan ilgilidir. Elde edilen gelirlerin ihtiyaç duyulan sağlıklı ve güvenli gıdayı sağlaması çok önemlidir. Bu açıdan bakıldığında ülkemizde istikrarlı bir durum gözlemlenmektedir.

Gelirlerin dağılımda son beş yılda çok büyük bir değişiklik olmamıştır. Bu durum diğer gelir gruplarının gelirlerden aldığı payın azaldığını gösterir.

Havalimanlarında bulunan yiyecek içecek işletmelerinin çeşitliliği her havalimanı için aynı sayılmamaktadır. Türkiye’de bulunan havalimanları içinde geniş yelpazeye sahip olan en büyük havalimanı İstanbul Havalimanı’dır. İstanbul Havalimanı gerek mimari yapısıyla gerek konfor alanlarıyla dünyaca ünlü havalimanlarına rakip düzeyde tasarlanmıştır. İçerisinde bulunan yiyecek içecek işletmelerinden başlayan ve her ihtiyacın giderilebileceği alternatif kuruluşlarla gözde havalimanları arasında görülmektedir. İstanbul Havalimanı sunduğu yiyecek içecek hizmetleri ile insanların tercihlerinde de etkili olabilmektedir. İstanbul Havalimanı’nın yiyecek içecek işletmelerine büyük bir önem verdiği anlaşılmaktadır. Havalimanlarında sunulan sağlıklı alternatiflerin nicelik ve niteliğinin artırılması.

Havalimanında hizmet veren işletmelerin hizmet kalite algılarını arttırmaları için fiyat-kalite dengesi üzerinde çalışmaları işletme lehine olumlu sonuçlar yaratacaktır. Anket sırasında katılımcılarla yapılan konuşmalar ve elde edilen veriler ışığında işletmelerin fahiş fiyatlar uyguladıklarını ve gelecek zamanlarda zorunda kalınmadığı müddetçe bir daha hizmet almayacaklarını vurgulamışlardır.

Son zamanlarda ortaya çıkan ‘COVID-19’ virüsü ile büyük değişiklikler meydana gelmiştir. ‘Yeni normal’ olarak adlandırılan bu süreçte işletmelere de büyük sorumluluklar yüklenmiştir. Hizmetlerini sağlıklı bir şekilde devam ettirmek isteyen işletmelerin eski düzenden kalan hizmet şekillerini değiştirmeleri önerilmektedir.

Çin’de yapılan çalışmalarda daha düşük fiyatlı şekilde porsiyon küçültmeye imkân verilmesi tüketicilerin bu opsiyonu seçmesini sağlamıştır, belki downsized opsiyonu kullanılabilir.

Havalimanlarında bir mekânda yemek yeme yerine ayakta hızlı besin tüketimi için gıda otomatları da kullanılmaktadır ve bu otomatların içerisine daha sağlıklı gıdalar koyularak bireylerin sağlıklı gıda tüketimi de sağlanmış olur. Otomatların daha sağlıklı hale gelmesinin sağlanmalıdır.

Çalışanlara beslenme eğitimi ve sağlıklı beslenme çevresi sunulması ve bu tür müdahalelerin etkinliklerinin değerlendirilmesi

Esnek çalışmanın mümkün olmadığı bir çalışma alanı olan havalimanlarında vardiyalı çalışanlar için sağlıklı alternatiflerin sunulması personelin dışardan ücretle alacağı gıdanın önüne geçer ve daha sağlıklı beslenmesini sağlar.

Personellerine yemek hizmeti sağlayan şirketlerin personellerini sağlıklı beslenmeye teşvik etmek için veya var olan beslenme yönelimlerini devam ettirmeleri için çeşitli mutfak imkanları sağlanabilir. Vejetaryen personeller için veya belirli bir diyet uygulaması yapan veya sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için. Sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek için meyve, salata gibi besinlerin öğün seçeneklerinde sürekli bulunması sağlanabilir. Turkish Do&Co personellerinin sağlıklı beslenmesi ve özel beslenme programını devam ettirmeleri için vejetaryen seçenek ve meyve, yoğurt gibi besinleri her gün personeline sunmaktadır (Do & Co, 2022).

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ADAMS, A. ve COCKETT, R. (1988). **Catering Technology**. London: Bots-ford Limited.

ALTINEL, H. (2017). **Gastronomik ve Beslenme İlkelerinden Hareketle Menü Planlama ve Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.

BAYSAL, A. (1985). **Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşların Önemi ve Bu Kuruluşlarda Yemek Planlama İlkeleri. Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri**. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi Yayınlar.

BAYSAL, A. ve KUTLUAY, M. (1986). **Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Yemek Planlama Kuralları ve Yıllık Yemek Listeleri**. Ankara: Milli Prodüktivite Merkezi.

BAYSAL, A. (2009). **Beslenme**. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

BEYHAN, Y. (1995). **Çalışma Hayatında Toplu Beslenme Hizmetlerinin Yönetimi**. Ankara: Türk-İş Yayınları.

BİLİCİ, S. (2008). **Toplu Beslenme Sistemleri Çalışanları için Hijyen El Kitabı**. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.

BULDUK, S. (2018). **Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama**. Ankara: Detay yayıncılık.

DEĞİŞKEL, S. (2021). **Yiyecek İçecek Servisi**.

KILIÇ, B. (2018). **Yiyecek ve İçecek Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.

KOÇAK, N. (2009). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.

KOÇAK, N. (2016). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.

- KÜÇÜKASLAN, N. (2011). **Yiyecek-İçecek İşletmelerinde Mutfak Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Alfa Aktüel Yayıncılık.
- LUNDBER, D. ve WALKER, J. R. (1993). **The Restaurant-From Concept to Operation**. Canada.
- OLALI, H. ve KORZAY, M. (1989). **Otel İşletmeciliği**. İstanbul: İ.Ü. İşletme Fakültesi İktisadi Enstitüsü Yayınları.
- SARIİŞİK, M., ÇAVUŞ, Ş. ve KARAMUSTAFA, K. (2010). **Restoran İşletmelerine Giriş**. Detay Yayıncılık.
- SÖKMEN, A. (2011). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi ve İşletmeciliği**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- SÖKMEN, A. (2014). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi ve İşletmeciliği** (Yedinci Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- TURANTAŞ, F. ve ÜNLÜTÜRK, A. (1998). **Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları**. İzmir: Mengi Tan Basımevi,.
- TÜRKSOY, A. (2002). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Turhan Kitabevi.
- TÜRKSOY, A. (2007). **Yiyecek İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Turhan Kitabevi.
- TÜRKSOY, A. (2015). **Yiyecek ve İçecek Hizmetleri Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- TÜTÜNCÜ, Ö. (2009). **Ağırlama Hizmetlerinde Kalite Sistemleri**. Ankara: Detay Yayıncılık.
- YILDIZ, E. (2010). **Profesyonel Restoran Yönetimi**. Ankara: Detay Yayıncılık.

MAKALELER

- ABARCA-GÓMEZ, L., ABDEEN, Z. ve HAMİD, Z. (2017). “A Pooled Analysis of 2416 Population-Based Measurement Studies in 128.9 Million Children, Adolescents, and Adults”, **Lancet**, 2627–2642.
- ADAMS EJ, GRUMMER STRAWN L, CHAVEZ G. (2003). “Food insecurity is associated with increased risk of obesity in California women.”, **The Journal of Nutrition**, 133(4):1070-74.

- ARIKAN, S. ve BARDAK PERÇİNCİ, N. (2021). “Karbonhidratların Kronik Hastalıklarla İlişkisi ve Tıbbi Beslenme Tedavisindeki Rolü”, **Türkiye Sağlık Araştırmaları Dergisi**, 36-50.
- BARKER, D., OSMOND, C., FORSÉN, T., KAJANTIE, E. ve ERİKSSON, J. (2005). “Trajectories of Growth among Children Who Have Coronary Events as Adults.”, **N. Engl. J. Med.** , 1802–1809.
- BECERRA, F., PİNZÓN, G. ve VARGAS, M. (2015). “Prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios y las dificultades percibidas para realizar una alimentación saludable.”, **Rev. Fac. Med.** , 457–463.
- BİLİCİ, S., SAĞLAM, F., BEYHAN, Y., BARUT-UYAR, B., DİKMEN, D., GOKTAS, Z., ATTAR, A. J., MUCKA, P. ve UYAR, M. F. (2015). “Energy Expenditure And Nutritional Status of Coal Miners: A Cross- Sectional Study.”, **Archives of Environmental & Occupational Health**, 71 (5), 293-299.
- BUCAK, T. ve ÖZKAYA, E. (2015). “Havalimanında Hizmet Veren Yiyecek-İçecek İşletmelerinde Fiyatın Misafir Memnuniyetine Etkisi (İstanbul Atatürk Havalimanı İç Hatlar Terminali Örneği.”, **Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi**, 27-47.
- CARD, D. ve KRUEGER, A. B. (2000). “Minimum Wages and Employment: A Case Study of the Fast Food Industry in New Jersey and Pansylvania.”, **The American Economic Review**, 1397-1440.
- CASEY, PH., SZETO K, LENSİNG, S., BOGLE, M. ve WEBER, J. (2001). “Children in food-insufficient, low-income families: prevalence, health, and nutrition status.”, **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**.155(4):508-14.
- CHAUDHARY, A., SUDZİNA, F. ve MİKKELSEN, B. (2020). “Promoting Healthy Eating among Young People—A Review of the Evidence of the Impact of School-Based Interventions.”, **Nutrients** , 2894-2899.
- COATES J, SWINDALE A. ve BİLİNSKY P. (2007). “Household food insecurity access scale for measurement of food access: indicator guide. Food and Nutrition Technical Assistance Project”, **Academy for Educational Development**. 34.

- ÇAĞLAYAN, Ç. (2015). “Tarım Politikalarındaki Değişimin Sağlık Üzerine Etkileri.”, **Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi**;10(38).
- DARMON, N. ve DREWNOWSKI, A. (2008). “Does social class predict diet quality?”, **Am. J. Clin. Nutr.** , 1107–1117.
- DOMİN, A., MAZUR, A. ve MAZUR-TYLEK, M. (2018). “Algorithm for the Diagnosis and Treatment of Obesity in Children.”, **Pediatr. Rev.** , 7–17.
- EDİZ, A. ve YAĞDIRAN, Y. (2009). “Hedef Programlama Tekniği İle Menü Planlaması.”, **Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi** , 45- 74.
- ERTÜRK, M. (2018). “Müşterilerin Yiyecek İçecek İşletmeleri Tercihlerinde Etkili Olan Kriterler.”, **Türk Turizm Araştırmaları Dergisi**, 85-107.
- GÜMÜŞ, A. B. ve YARDIMCI, H. (2020). “Üniversite Öğrencilerinin Günlük Besin Ögesi Alımlarının Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KIDMED) ile İlişkisi.”, **Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, 167-173.
- INSEL, P., ROSS, D., MCMAHON, K. ve BERNSTEİN, M. (2017). “Nutrition Sixth Edition.”, **Jones & Bartlett Learning**, 12, 465.
- İPEK, G. ve ARSLAN, P. (1986). “Orta Anadolu Linyitleri İşletmesi – Müessesesi Çayırhan – Bölgesinde Çalışan Kömür Madeni İşçilerinin Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma.”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 85-92.
- KARP, R.J., KERSEY, M. ve CUTTS, D.B. (2008). “Iron deficiency, obesity, and food insecurity.”, **Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine**. 62(12):1194-95.
- KÖSE, S. ve BİLİCİ, S. (2016). “Mutfak ve Yemekhane Çalışanlarında İş Sağlığı ve Güvenliği Risklerinin Değerlendirilmesi.”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 239-247.
- MAXWELL, D., WATKİNS, B., WHEELER, R. ve COLLİNS, G. (2003). “The Coping Strategies Index: A tool for rapidly measuring food security and the impact of food aid programmes in emergencies.”, **FAO International Workshop on “Food Security in 89 Complex Emergencies: building policy frameworks to address longer-term programming challenges”**, 23-25 September 2003, Tivoli.

- MURAD, M. H., ELAMİN, K. B., ABU ELNOUR, N. O., ELAMİN, M. B., ALKATİB, A. A., FATOURECHİ, M. M., ALMANDOZ, J.P, MULLAN, R.J., LANE, M. A., LİU, H., ERWİN, P. J., HENSRUD, D. D. ve MONTORİ, V. M. (2011). “The effect of vitamin D on falls: a systematic review and meta-analysis.”, **The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism**. 96 (10), 2997-3006.
- MÜFTÜOĞLU, S. ve PARLAKYİĞİT, A. (2020). “Vardiyalı Çalışan İşçilerin Fiziksel Aktivite, Duygudurumu ve Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.”, **Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi**. 5 (1), 10-21.
- NİCKLAS, T., O’NEİL, C. ve FULGONİ, V. (2014). “Snacking Patterns, Diet Quality, and Cardiovascular Risk Factors in Adults.”, **BMC Public Health** , 388-402.
- NİYAZ, ÖC. ve İNAN, H. (2016). “Türkiye’de Gıda Güvencesi’nin Mevcut Durumunun Değerlendirilmesi.”, **Adnan’ Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi** 13: 1-7.
- PARHAM, S. C., KAVANAGH, D. J., GERİCKE, C. A., KİNG, N., MAY, J. ve ANDRADE, J. (2017). “Assessment of motivational cognitions in diabetes self-care: the motivation thought frequency scales for glucose testing, physical activity and healthy eating.”, **Int. J. Behav. Med.**, 447–456.
- PEHLİVANOĞLU, O. E., Balcıoğlu, H. ve ÜNLÜOĞLU, I. (2020). “Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirliği.”, **Osmangazi Tıp Dergisi** , 160-164.
- POPPENDİECK, J. (1999), “Introduction, Chpt 1”. Sweet Charity: Emergency Food and the End of Entitlement.”, **Penguin**. ISBN 0140245561.
- SALTIK, A. (1995). “İşçi Beslenmesi.”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 123-149.
- SALVADOR CASTELL, G., PÉREZ RODRİGO, C., DE LA CRUZ, JN. ve ARANCETA BARTRİNA, J. (2015). “Household food insecurity access scale (HFIAS).”, **Nutricion Hospitalaria**.;31(3).
- SAMUR, G. (2002). “İşçi ve İş Veriminin Geliştirilmesinde Beslenmenin Önemi.”, **İş Hukuku ve İktisat Dergisi**, 39-45.

SHARMA, U. (2012). “Measuring teacher efficacy to implement inclusive practices.”, **Nasen journals**, 1-12.

ŞAHİN, A. ve ŞEN, S. (2017). “Hizmet kalitesinin müşteri memnuniyeti üzerine etkisi.”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 1176-1184.

TOPUZOĞLU, İ. ve YÜCECAN, S. (1981). “İşçilerin Beslenme Sorunları.”, **Beslenme ve Diyet Dergisi**, 10, 37-49

TUNCER, İ. (2017). “Yiyecek İçecek İşletmelerinde Hizmet Kalitesi Boyutları ve Ölçeklerinin İncelenmesi.”, **International Journal of Academic Value Studies**, 321-329.

ÜNSAL, A. (2019). “Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri.”, **Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Dergisi**, 1-10.

WOUTERS, S., THEWISSEN, V., DUIF, M., VAN BREE, R., LECHNER, L. ve JACOBS, N. (2018). “Habit Strength and Between-Meal Snacking in Daily Life: The Moderating Role of Level of Education.”, **Public Health Nutr.** , 2595–2605.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

ANONİM, 1983. “World Food Security: a Reappraisal of the Concepts and Approaches.”, <http://www.fao.org/docrep/x5563e/X5563e0i.htm#d->(Erişim tarihi: 10.10. 2021)

ANONİM, 1986. “Poverty and Hunger: Issues and Options for Food Security in Developing Countries.”, http://www-wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/1999/09/17/000178830_98101901455676/Rendere d/ PDF/multi_page.pdf (Erişim tarihi: 10.10. 2021)

ANONİM, 1996. “Rome Declaration on World Food Security and World Food Summit Plan of Action.”, <http://www.fao.org/docrep/003/w3613e/w3613e00.HTM>-(Erişim tarihi:10.12. 2021)

ANONİM, 2001a. “Guidelines on Poverty Reduction.” www.oecd.org/dataoecd/47/14/2672735.pdf (Erişim tarihi:10.12. 2021)

- ANONİM, 2003. "Trade reforms and food security concetualizing the linkages.", <http://www.fao.org/docrep/005/y4671e/y4671e00.htm#Contents->(Erişim tarihi: 25.10. 2021)
- ANONİM, 2006b. "Food Security policy brief.", [ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02.pdf-](ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02.pdf)(Erişim tarihi:06.06. 2021).
- ANONİM, 2008a. "Deriving Food Security Information From National Household Budget Surveys Experiences, Achievements, Challenges." (Erişim tarihi: 10.10. 2021)
- DO&CO. (2022). "Thydoco.", <https://www.thydoco.com.tr/Sayfalar/Anasayfa.aspx> (Erişim tarihi: 10.10. 2021)
- EUROFOUND. (2012). "Fifth European Working Conditions Survey.", (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- FAO (2012) "The State of Food Insecurity in the World.", (Erişim tarihi: 10.10.2010)
- FAO (2013) "The Food Insecurity Experience Scale Development of a Global Standard for Monitoring Hunger Worldwide." FAO Technical Paper Version 1.1, Rome. (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- Kutluay, M., Baş, T., Kızıltan, M., Şensoy, G., Şeker, F. ve Acar Tek, A. (2013). "Genel Beslenme.", Anadolu Üniversitesi Yayını No: 2768. Eskişehir: Açıköğretim Fakültesi Yayını. (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- MEB. (2012). "Yiyecek ve İçecek Hizmetleri. Halkla İlişkiler ve Organizasyon Hizmetleri.", Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları. (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- NUTRİTIONDATA. (2022). "nutritiondata.", <https://nutritiondata.self.com/> (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- TBSA. (2019). "Türkiye Beslenme Ve Sağlık Araştırması (Tbsa)", Ankara : Sağlık Bakanlığı Yayın No : 1132. (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- T.C. Sağlık Bakanlığı. "Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberi.", Ankara (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- TDK. (2022). "Beslenme.", <tdk.org.tr> (Erişim tarihi: 10.10.2021)

- TNSA. (2013). “Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması.”, Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- TFE. “Transforming Food Environments” (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- TÜBER. (2015). “Türkiye Beslenme Rehberi”, (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- TÜRK İŞ. “Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu, İş Sağlığı ve Güvenliği Ders Notları.”, Ankara: Grup Matbacılık, 2014. [http:// www.turkis.org.tr/dosya/IEZkbGK8Lyp.pdf](http://www.turkis.org.tr/dosya/IEZkbGK8Lyp.pdf) (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- USDA ERS, (2019a), “Provide Emergency Food.”, Erişim Adresi: <https://www.ers.usda.gov/amber-waves/2018/november/food-pantries-provide-emergency-food-to-more-than-one-quarter-of-food-insecure-households/>, (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- USDA ERS, (2019b). “Provide Emergency Food.”, Erişim Adresi: <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutritionassistance/food-security-in-the-us/frequency-of-food-insecurity/>, (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- WHO. “Health.” [http://www.who.int/healthinfo/ EN_WHS2012_Full.pdf](http://www.who.int/healthinfo/EN_WHS2012_Full.pdf) (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- WHO. World Health Organization. (2018). “Better Food and Nutrition in Europe: A Progress Report Monitoring Policy Implementation in the WHO European Region.” World Heal. Organ. Reg. Off. Eur. (Erişim tarihi: 10.10.2021)
- YILDIZ, A., GEDİKLİ, F. ve BİÇER, B. (2012). “Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu. Vardiyalı Çalışmalarda İş Sağlığı Ve Güvenliği Konuları.”, Ankara: Aydoğdu Ofset. (Erişim tarihi: 10.10.2021)

TEZLER

- BÖLÜKOĞLU, İ. (1988). “Kitleye Yönelik Yiyecek içecek İşletmelerinde Optimizasyon”, (Yayımlanmamış doktora tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- BUCAK, T. (2012). “Yiyecek İçecek İşletmelerinde Iso 22000 Gıda Güvenliği Yönetim Sisteminin Uygulanabilirliği: İzmir İli Örneği.”, (Yayımlanmamış Doktora tezi). İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- KOÇBEK, A. D. (2005). “Yiyecek İçecek Sektöründe Hizmet Kalitesi ve Müşteri Memnuniyeti: Etnik Restoranlara Yönelik Bir Araştırma.”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- PETEK, S. (2007). “Şehir İçi Restoranlarda İşletme, Marka Kavramı ve İç Mekan Kurgusunun Alakart ve Fast-Food Restoranlarda İrdelenmesi.”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Mersin: Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi.
- ŞENOL, S. (2011). “Menü Planlama Sorununa Karma Tam Sayılı Programlama Modeli İle Çözüm Önerisi.”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi.
- ŞENTÜRK, B (2017). “Bir Tekstil Fabrikasında Çalışan İşçilerin Beslenme Durumlarının Saptanması.”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara: Başkent Üniversitesi.
- TUNCEL, M. (2000). “Fast Food (Hızlı Yemek) Sisteminin Türk Mutfağına Uyarlanması ve Bir Uygulama”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- ÜSTEL, Ö. (2005). “Gazi Hastanesi’nde Toplu Beslenme Hizmetlerinden Yararlanan Personelin Memnuniyet Durumlarının Belirlenmesi.”, (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi.

DİĞER KAYNAKLAR

- DPT. (1995). *T.C. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı*. Ankara: Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı.
- ICTM. (2016). “3rd International Congress of Tourism & Management Researches. International Congress of Tourism.”
- ILO, (1992). “Minimum Wages, Report of the Committee of Experts on the Application of Conventions and Recommendation”, Geneva: 1992.
- ILO, (1999). “Report of the Committee of Experts: Observations Concerning Ratified Conventions”, Geneva:1999.

KESKİN, B. ve DEMİRBAŞ, N. (2012) “Gıda Güvencesi ve Hesaplama Yöntemleri Üzerine Bir Değerlendirme: Kısıtlar ve Öneriler.”, 10. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, 5-7 Eylül 2012, Konya, 900-908.

EKLER

Ek 1: Örneklem Hesaplaması

Ek 2: Etik Kurul Onay Formu

Ek 3: Araştırma İzin Belgesi (Atatürk Havalimanı)

Ek 4: Araştırma İzin Belgesi (İstanbul Havalimanı)

Ek 5: Araştırma Soruları

Ek 1: Örneklem Hesaplaması

İstanbul havalimanı ve Atatürk havalimanı personeli araştırmanın evrenidir.

Araştırmanın Detaylı Örneklem Hesabı

Çalışmada örneklem genişliği belirlenirken İstanbul Havalimanı'nda çalışan 40.000 kişi Atatürk Havalimanı'nda çalışan 2.000 çalışan baz alınmıştır. Örneklem genişliği, bu değerin belirlenmesi için geliştirilmiş aşağıdaki eşitlik yardımıyla %95 güven aralığında 381 kişi ve %90 güven aralığında 269 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın katılımcı sayısı için %95 güven aralığı hedeflenmiş olsa da; pandemi sürecinin olağanüstü koşulları göz önünde bulundurularak %95 güven aralığında bulunan katılımcı sayısına ulaşamayabileceği koşullarda, en az %90 güven aralığında hesaplanan katılımcı sayısı ile durum tespiti hızla yapılması sağlanacaktır.

$$N' = \frac{N}{1 + \frac{z^2 x \hat{p}(1 - \hat{p})}{\varepsilon^2 N}}$$

N' = Örneklem Genişliği

N = Nüfus Büyüklüğü

ε = Hata Payı

z = Z Skoru

\hat{p} = Nüfus Oranı

Ek 2: Etik Kurul Onay Formu



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARARI

Sayı : B.30.2.AYD.0.00.00-050.06.04/30
Konu : Karar hk.

14.02.2022

Sayın, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY

İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun **14.02.2022** tarihinde yapılan olağan toplantısında danışmanlığını yürüttüğünüz "Begüm Rabia Sezer" isimli öğrencinize ait "**Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvencesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi**" konulu yüksek lisans tez çalışmanız ile ilgili alınan **2022/30** no'lu karar gereği; başvuru dosyanız ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenerek etik yönden oy birliğiyle uygun bulunmuş olup tutanaklar ekte sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.

İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Havaiimanında Çalışan Personelin Gıda Güvençesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi
--------------------------	--

ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu			
	AÇIK ADRESİ	İstanbul Aydın Üniversitesi Tıp Fakültesi Beğyol Mahallesi, İnönü Cd. No:38, 34295 Küçükçekmece/İstanbul			
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm Katyoncu Atasoy			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Beslenme ve Diyetetik			
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	İstanbul Aydın Üniversitesi			
	VARSA İDARI SORUMLU UNVANI/ADI/SOYADI	-			
	DESTEKLEYİCİ	-			
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ UNVANI/ADI/SOYADI (TÜBİTAK vb. gibi kaynaklardan destek alanlar için)	-			
	DESTEKLEYİCİNİN YAŞAL TEMSİLCİSİ	-			
	ARAŞTIRMANIN FAZİ VE TÜRÜ	FAZ 1	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 2	<input type="checkbox"/>		
		FAZ 3	<input type="checkbox"/>		
FAZ 4		<input type="checkbox"/>			
Gözlemsel ilaç çalışması		<input type="checkbox"/>			
Tıbbi cihaz klinik araştırması		<input type="checkbox"/>			
İn vitro tıbbi tanı cihazları ile yapılan performans değerlendirme çalışmaları		<input type="checkbox"/>			
İlaç dışı klinik araştırma		<input type="checkbox"/>			
DİĞER : Anket ve Ölçek Çalışması					
ARAŞTIRMA	TEK	ÇOK EZLİ	ULUSAL X	ULUSLARARASI	

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/Adı/Soyadı:
İmza:

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvenesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi		
DEĞERLENDİRİLEN BELGELER	Belge Adı	Tarihi	Versiyon Numarası	Dili
	ARAŞTIRMA PROTOKOLÜ	28.12.2021		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	X		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	OLGU RAPOR FORMU	X		Türkçe <input checked="" type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
	ARAŞTIRMA BROŞÜRÜ	-		Türkçe <input type="checkbox"/> İngilizce <input type="checkbox"/> Diğer <input type="checkbox"/>
DEĞERLENDİRİLEN DİĞER BELGELER	Belge Adı	Açıklama		
	SİGORTA	-		
	ARAŞTIRMA BÜTÇESİ	X		
	BİYOLOJİK MATERYEL TRANSFER FORMU	-		
	İLAN	-		
	YILLIK BİLDİRİM	-		
	SONUÇ RAPORU	-		
	GÜVENLİLİK BİLDİRİMLERİ	-		
	DİĞER:	X	Kurum İzni, Özgeçmişler, İKU Bilgilendirme Belgesi, Helsinki Bildirgesi	
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2022/30	Tarih: 14.02.2022		
	Sayın, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Begüm KALYONCU ATASOY İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 14.02.2022 tarihinde yapılan olağan toplantısında danışmanlığını yürüttüğünüz "Begüm Rabia Sezer" isimli öğrencinize ait "Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvenesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi" konulu yüksek lisans tez çalışmanız ile ilgili alınan 2022/30 no'lu karar gereği; başvuru dosyanız ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenerek etik yönden oy birliğiyle uygun bulunmuş olup tutanaklar ekte sunulmuştur. Bilgilerinize sunarım.			



İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	
ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI	13.04.2013 tarihli, 28617 sayılı Resmî Gazetede yayınlanan Klinik Araştırmalar Hakkındaki Yönetmelik
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Erman Bülent TUNCER

Unvanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kurumu	Cinsiyet		Araştırma ile ilişki		Katılım		İmza		
			E	X	E	H	E	H			
Prof. Dr. Erman Bülent TUNCER	Protetik Diş Tedavisi	İstanbul Aydın Üniversitesi (Etik Kurul Başkanı)	E	X	E	H	X	E	H		
Prof. Dr. Hatice Aysel ALTAN	Anestezi	İstanbul Aydın Üniversitesi (Etik Kurul Başkan Yardımcısı)	E		K	X	E	H	X	E	H
Doç. Dr. Türkiz VERİMER	Farmakolog	İstanbul Aydın Üniversitesi	E	X	E		K	X	E	H	
Prof. Dr. Hasan SAYGIN	Nükleer Bilimler	İstanbul Aydın Üniversitesi	E	X	E		K	X	E	H	
Prof. Dr. Umut Mert AKSOY	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	İstanbul Aydın Üniversitesi	E	X	E		K	X	E	H	
Prof. Dr. Hafize SEZER	Biyoistatistik	İstanbul Aydın Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H
Doç. Dr. Sami SÖKÜCÜ	Ortopedi ve Travmatoloji	İstanbul Aydın Üniversitesi	E	X	E		K	X	E	H	
Doç. Dr. Meryem Sedef ERDAL	Farmasötik Teknoloji	İstanbul Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H
Doç. Dr. Feyza Nur TUNCER KILINÇ	Genetik	İstanbul Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Zeliha KARADENİZ	Kadın Hastalıkları ve Doğum	İstanbul Aydın Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H
Dr. Öğr. Üyesi Murat AKSU	Tıp Tarihi ve Etik	Aydın Adnan Menderes Üniversitesi	E	X	E		K	X	E	H	X
Dr. Öğr. Üyesi Dilek DÜZGÜN ERGÜN	Biyofizik	İstanbul Aydın Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H
Zeynep AKYAR	Hukuk	İstanbul Aydın Üniversitesi	E		K	X	E	H	X	E	H

Ek 3: Araştırma İzin Belgesi (Atatürk Havalimanı)

ATATÜRK HAVALİMANI MÜLKİ İDARE AMİRLİĞİNE

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Y2016.05007 Nolu "Beslenme ve Diyetetik programı yüksek lisans öğrencisiyim" Tez çalışmam kapsamında "Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvenesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi" konusunda "İstanbul Aydın Üniversitesi kurumu için " araştırma yapabilmem için 200 personele anket araştırma izin işlemlerinin yapılması hususunda;

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

28/ 02 /2022

Begüm Rabia SEZER

Adres: Kiptaş Saadetdere Evleri B1 D35 Esenyurt / İstanbul

Ek 4: Araştırma İzin Belgesi (İstanbul Havalimanı)

İSTANBUL HAVALIMANI MÜLKİ İDARE AMİRLİĞİNE

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Y2016.05007 Nolu "Beslenme ve Diyetetik programı yüksek lisans öğrencisiyim" Tez çalışmam kapsamında "Havalimanında Çalışan Personelin Gıda Güvenesi ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi" konusunda "İstanbul Aydın Üniversitesi kurumu için " araştırma yapabilmem için 180 personelle anket araştırması yapmam gerekmektedir. Anket https://docs.google.com/forms/d/1hMzPOJt9967VL_aUF7kZ1BSK8Rht07IysJu0hVYOi2k/edit üzerinden online yapılacak olup Havalimanında çalışan personelin ankete katılım göstermesi için dilekçemin havalimanındaki kurum ve kuruluşlara iletilmesi hususunda yardımlarınızı arz ederim.

05/05/2022

EKLER:

1. Etik kurul onay formu
2. Anket örneği

Ek 5: Araştırma Soruları

HAVALİMANINDA ÇALIŞAN PERSONELİN GIDA GÜVENCESİ VE BESLENME DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ ÇALIŞMASININ SORU FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, havalimanında çalışan kişilerin gıda güvencesi ve besin alımlarının değerlendirmek için yapılmaktadır. Vereceğiniz yanıtların kesin, eksiksiz ve net olması, sonuçları objektif değerlendirilebilmesi açısından önem arz etmektedir. Çalışmamızda herhangi bir biçimde kişi ya da kurum isimleri kullanılmayacaktır. Herhangi bir zamanda çekilebilirsiniz ayrıca sizden bir ücret talep edilmeyecektir ve bir ödeme yapılmayacaktır. Anket süresi yaklaşık 20 dakikadır.

Değerli zamanınızı ayırdığınız ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişiler ile iletişim kurabilirsiniz

Diyetisyen Begüm Rabia SEZER

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Turkish Do&Co Müşteri Temsilcisi

Dr. Öğrt. Üyesi Z. Begüm Kalyoncu Atasoy

İstanbul Aydın Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyip imzalayınız ve ankete devam ediniz.

Kabul ediyorum

Anket no:

Anketin yapıldığı tarih:

BÖLÜM 1. DEMOGRAFİK SORULAR**(SORULAR TEK SECENEK OLARAK İSARETLENECEKTİR)**

			SORU KAYNAKLARI
1	Cinsiyet	Erkek 1 Kadın 2	TBSA 2017
2	Bana doğum tarihinizi söyley misiniz (gün, ay, yıl)?	Gün/ay/yıl	TBSA 2017
3	Hanenizde kaç kişi yaşıyor? (sizinle birlikte ailenizde kaç kişi yaşıyor?)		TBSA 2017
4	Eğitim durumunuz nedir? <i>En son bitirdiğiniz okulu söyley misiniz?</i>	Okuryazar değil 1 Okuryazar 2 İlkokul 3 İlköğretim 4 Ortaokul 5 Ortaöğretim 6 Lise ve dengi 7 Lisans 8 Master/ Doktora 9	TBSA2017'den havalimanı çalışanlarının yaptığı işe göre modifiye edilmiştir.
5	Toplam eğitim süreniz (yıl)?	Toplam okuduğunuz yıl.....	TBSA 2017
6	Medeni durumunuz nedir? <i>(Birlikte yaşayanlar evil kabul edilir)</i>	Hiç evlenmemiş 1 Evli 2 Eşi ölmüş 3 Boşanmış 4 Ayrı yaşıyor 5	TBSA 2017
7	Şu anda yaptığımız işi belirtir misiniz?	Devlet memuru/görevlisi 1 Saha çalışanı 2 Uçucu ekip 3 Yer hizmetleri 4 Yönetici 5 Ofis çalışanı 6 Kendi işi 7	TBSA2017'den havalimanı çalışanlarının yaptığı işe göre modifiye edilmiştir.
8	Evinize bir ayda giren aylık tüm kazançlar dahil olmak üzere durumunuzu en iyi temsil eden seçeneği söyleyiniz?	Kazancımızla bir ayı rahatça geçirebiliyoruz 1 Kazancımızla bir ayı fazla ciddi bir sıkıntı yaşamadan geçirebiliyoruz 2 Kazancımızla ayın sonunu ancak getiriyoruz 3 Kazancımızla ayın sonunu getiremiyoruz ... 4	TBSA 2017
9	Şu anda yaşadığımız evinizin tipi hangisidir?	Müstakil ev 1 Apartman dairesi 2 Gecekondu 3 Yurt 4 Diğer 5	TBSA 2017

10	Yaşadığınız ev kime ait?	Kendi evimiz..... 1 Kira 2 Kira vermiyoruz (anne, baba vb. ait)3 Lojman4 Diğer 5	TBSA 2017
11	KADINLAR İÇİN Hamile misiniz veya doğum yaptıktan sonraki 1 yıl içinde misiniz?	HAYIR.....1 EVET2	TBSA 2017
12	Tanı almış kronik hastalığınız var mı?	HAYIR.....1 EVET2	TBSA 2017
13	Cevabınız EVET ise hastalığı işaretleyiniz.	1. Enfeksiyon hastalıkları 2. Kanseler 3. Kalp Damar hastalıkları 4. Solunum sistemi hastalıkları 5. Endokrin sistem hastalıkları 6. Gastrointestinal sistem hastalıkları 7. Nöropsikiyatrik hastalıklar 8. Kas iskelet sistem hastalıkları 9. Genitoüriner sistem hastalıkları 10. Diğer.....	TBSA 2017
14	İlaç kullanıyor musunuz? CEVAP EVET İSE NEDİR?	HAYIR.....1 EVET2	TBSA 2017
15	<u>Mesleğiniz</u> boyunca tehlikeli kimyasala maruz kaldınız mı?	HAYIR.....1 EVET2	TBSA 2017
16	<u>Cevabınız evet ise, nedir?</u>		TBSA 2017

BÖLÜM 2. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

			Soru kaynakları
17	Vücut ağırlığı (kg)		TBSA 2017
18	Boy uzunluğu (cm)		TBSA 2017
19	Şu anda kilo vermek için diyet veya başka bir uygulama yapıyor musunuz? (Tek seçenek işaretleyiniz)? <i>Yanıt HAYIR İSE Bölüm 3'e geçiniz.</i>	TBSA 2017	TBSA 2019
19A	Yanıtınız EVET ise; hangi uygulamayı yapıyorsunuz?	TBSA 2017	TBSA 2019
19B	Yanıtınız EVET ise, uygulanan diyet veya başka bir uygulamayı kimden alıyorsunuz?	TBSA 2017	TBSA 2019

BÖLÜM 3. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

			Soru kaynakları
20	Genellikle SABAH KAHVALTISI yapar mısınız?	Hayır 1 Evet..... 2 → 21'ye geçiniz	TBSA 2017
20A	HAYIR ise; neden kahvaltı yapmazsınız? SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ (Tek seçenek işaretleyiniz)	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için 3 Zayıflamak istiyor..... 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler.... 6 Atıştırdığı için..... 7 Geç kalkıyor 8 Günde 2 öğüne inanıyorum..... 9 Kahvaltının önemine inanmıyorum..... 10 Diğer 11	TBSA 2017
21	Genellikle KUŞLUK vakti (sabah ile öğlen arası) herhangi bir şey yer içer misiniz? <i>EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz?</i>	Hayır 1 → 22'ye geçiniz Evet..... 2 Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.) 1 Sağlıksız atıştırmalıklar (Cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.) 2	TBSA 2019
22	Genellikle ÖĞLE yemeği yer misiniz?	Hayır 1 Evet..... 2 → 23'e geçiniz	TBSA 2019
22A	Neden kahvaltı yapmazsınız? SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ (Tek seçenek işaretleyiniz)	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için 3 Zayıflamak istiyor..... 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler.... 6 Atıştırdığı için..... 7 Geç kalkıyor 8 Günde 2 öğüne inanıyorum..... 9 Kahvaltının önemine inanmıyorum	
23	Genellikle İKİNDİ vakti herhangi bir şey yer içer misiniz?	Hayır 1 → 24'e geçiniz Evet..... 2 Sağlıklı atıştırmalıklar (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.) 1 Sağlıksız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.) 2	TBSA 2019

24	Genellikle AKŞAM yemek yer misiniz?	Hayır..... 1 Evet..... 2 — 25'e geçiniz	TBSA 2019
24A	Neden akşam yemeği yemezsiniz? <i>SÖYLENENLER İÇİNDE GENELLİKLE HANGİ NEDENLE YAPMAZSINIZ (Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Zaman yetersizliği 1 Canı istemiyor, iştahsız 2 Yemek hazırlanmadığı için..... 3 Zayıflamak istiyor 4 Alışkanlığı yok 5 Ekonomik nedenler..... 6 Atıştırdığı için..... 7 Sağlıklı değil..... 8 İki öğün yiyor (sabah, öğle) 9 Diğer..... 10	TBSA 2019
25	Genellikle GECE YATMADAN ÖNCE herhangi bir şey yer içer misiniz? <i>EVET ise; genellikle ne tüketirsiniz?</i>	Hayır..... 1 Evet..... 2 Sağlıklı atıştırmalıklar. (Süt, peynir, meyve, yoğurt vb.)..... 1 Sağsızsız atıştırmalıklar Sağsızsız atıştırmalıklar (cips, gazlı içecekler, pastane ürünleri, şekerlemeler vb.)..... 2	TBSA 2019
26	Günde ne kadar su içersiniz?	Mililitre:	TBSA 2019
27	İçme suyu (yemeklere ve çaya katılanlar hariç) olarak GENELLİKLE ne kullanırsınız <i>(Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Sebeka suyu..... 1 Damacana/pet şişe 2 Kaynak/pınar suyu..... 3 Kuyu suyu..... 4	TBSA 2019
28	Sigara içermisiniz?	Hayır..... 1 Düzenli..... 2 Ara sıra..... 3	TNSA 2013
29	Evinizin mutfağında, salonunda, kapalı balkonlarında veya odalarında sigara içiliyor mu? (EVET İSE) Evinizde ne kadar sıklıkla sigara içiliyor? Her gün mü, haftada bir mi, ayda bir mi, ayda birden az mı?	Her gün..... 1 Haftada bir..... 2 Ayda bir..... 3 Ayda birden az..... 4 Hiçbir zaman..... 5	TNSA 2018
30	Alkol kullanır mısınız?	HAYIR..... 0 DÜZENLİ..... 1 ARA SIRA..... 2 UYGUN DEĞİL..... 3	TNSA 2013
26	Egseriz yapar mısınız?	HAYIR..... 0 DÜZENLİ..... 1 ARA SIRA..... 2 UYGUN DEĞİL..... 3	TNSA 2013

Vejetaryen (Bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen bireyler bitkisel besinleri tüketirken et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler.) (Tek Seçenek İşaretleyiniz)		TBSA 2019
32	Vejetaryen misiniz?	Hayır.....1 34. Soruya geçiniz. Evet.....2
	EVET ise	TBSA 2019
32A	Lakto vejetaryen (süt ve ürünleri tüketiyor, et ve yumurta tüketmiyor)	1
32B	Ovo vejetaryen (yumurta tüketiyor, et ile süt ve ürünlerini tüketmiyor)	2
32C	Lakto-ovo vejetaryen (süt ve ürünleri ile yumurta tüketiyor, et tüketmiyor)	3
32D	Pessetariyan (Balık tüketiyor, hiçbir diğer et türü tüketmiyor)	4
32E	Vegan (hayvansal kaynaklı hiçbir besin tüketmiyor- et, süt, yumurta, bal)	5
32F	Yarı/Kısmi vejetaryen (Tavuk veya balığı tüketiyor, kırmızı et tüketmiyor)	6
32G	Makrobiyotik diyet (Tüketilenler: işlenmemiş vegan diyeti, tam tahıllar-kahverengi pirinç, az meyve, bol sebze, kurufasulye ve diğer baklagiller-mercimek ve kuru bezelye, bazen balık; Tüketilmeyenler: Et, süt ve ürünleri, şeker ve rafine yağlar)	7
33	Vejetaryen olmanızın temel nedeni nedir? (Tek seçenek işaretleyiniz)	
	Daha sağlıklı olmak /daha sağlıklı beslenebilmek için	1
	Hayvan etiği	2
	Din/ inançlar gereği	3
	Ekolojik ve çevresel nedenlerle	4
	Vücut ağırlığı kontrolü	5
	Arkadaşlarım veya ailem vejetaryen	6
	Eti sevmiyorum	7
	Diğer	8
Tuz tüketim durumu		TBSA 2019
34	Hanenizde yemek pişirilirken tuz eklenir mi?	Hayır hiç eklenmez/tuzsuz pişer...1 34B'ye geçiniz Evet tuz eklenir..... 2 Bilmiyorum3
34A	Yanıtınız EVET ise Yemek hazırlarken/pişirirken genellikle ne çeşit tuz kullanılır? (Tek seçenek işaretleyiniz)	Iyotlu sofraya tuzu 1 Iyotsuz sofraya tuzu 2 Sofrada öğütme tuzu/ Himalaya tuzu 3 Tuz yerine geçen/Sodyumu azaltılmış tuz...4 Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu) 5 Diğer 6
		TBSA 2019

34B	Sofrada yemeğin tadına bakmadan yemeklerinize tuz ekler misiniz?	Hiç eklemem 1 Nadiren /bazen eklerim 2 Her zaman/tadına bakmadan eklerim 3	TBSA 2019
34C	Sofrada/tuzlukta genellikle kullandığınız tuz çeşidi nedir? <i>(Tek seçenek işaretleyiniz)</i>	Sofrada tuzluk bulundurmam /tuz kullanmam 1 Iyotlu sofrta tuzu 2 Iyotsuz sofrta tuzu 3 Sofrada öğütme tuzu /Himalaya tuzu 4 Tuz yerine geçen /Sodyumu azaltılmış tuz 5 Sıvı tuz (yeraltı kaynak tuzu) 6 Diğer..... 7	TBSA 2019

35	BESİN ALIŞVERİŞİ Genellikle yiyecek ve içecek alışverişini siz mi yaparsınız?	Hayır1 Evet.....2	TBSA 2019
35A	Alışveriş yaparken satın alınan (ambalajlı ürünlerde) yiyecek ve içeceklerde en çok nelere dikkat edersiniz? 1 SEÇENEK İŞARETLEYİNİZ	Dikkat etmem1 Fiyat.....2 Markanın güvenilir ve bilinir olması3 Besin değeri ve içindekiler4 Sağlık ve beslenme beyanı.....5 Son tüketim tarihi6 Ambalajdaki ifadeler/resimler/hatalar7 Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı kayıt/onay numarası.....8 Promosyon9 Bilmiyor.....10	TBSA 2019

36	Şimdi sayacağım besinleri SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?							TBSA 2019	
	36A. SÜT VE ÜRÜNLERİ	Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
1	Yoğurt, ayran	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
2	Probiyotik yoğurt	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
3	Peynir	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4	Şeker / meyveli / kakaolu / çikolatalı sütler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5	Şeker / meyveli / çikolatalı yoğurtlar	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
6	Krema/kaymak	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
7	Dondurma	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
8	Sütlü tatlılar (kazandibi, sütlaç, puding, muhallebi)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

BÖLÜM 4. BESİN TÜKETİM SIKLIĞI

36B. ET-YUMURTA-KURUBAKLAGIL VE YAĞLI TOHURLAR		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
9	Dana eti	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
10	Kuzu/Koyun eti	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
11	Tavuk eti	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
12	Hindi eti	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
13	Kaz/ ördek eti	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
14	Balık	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
15	Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
16	Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
17	Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
18	Yumurta	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

36C. SEBZE VE MEYVELER		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
19	Sebzeler, toplam	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
20	Meyveler, toplam	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
21	Yeşil yapraklı sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
22	Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
23	Domates	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
24	Yeşilbiber (köy biberi, çarliston, sivri, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
25	Mantar	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

26	Mısır	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
27	Dondurulmuş sebzeler/meyveler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
28	Kurutulmuş sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
29	Kurutulmuş meyveler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
30	Turunçgiller	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
31	Diğer taze meyveler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

36D. EKMEK-TAHILLAR		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
32	Beyaz ekmeç	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
33	Tam tahıllı ekmeç, çavdar ekmeği, kepekli ekmeç vb.	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
34	Ev yapımı mayasız ekmeçler (yufka vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
35	Pirinç	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
36	Bulgur	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
37	Makarna, kuskus, erişte	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
38	Börek, çörek, açma	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
39	Kurabiye	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
40	Tarhana	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
41	Bisküvi, kraker	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
42	Simit	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
43	Kahvaltılık tahıllar (müsli, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

Şimdi sayacağım besinleri SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?									TB SA 201 9
36E. İÇECEKLER		H i ç	Ay d a 1'de n dah a az	Ay d a 1-3 kez	Hafta d a 1 kez	Hafta d a 2-3 kez	Hafta d a 4-5 kez	Her gün (6- 7kez)	TBSA 2019
4 4	Hazır meyve suları	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4 5	Taze sıkılmış meyve suları	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4 6	Taze sıkılmış sebze suları	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4 7	Norma l kolalı içecekler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4 8	Light/zero kolalı içecekler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
4 9	Soğuk çaylar	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 0	Çay (siyah)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 1	Yeşil çay	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 2	Bitki çayları	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 3	Maden suyu, soda	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 4	Hazır (granül) kahveler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 5	Filtre kahve	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 6	Türk kahvesi	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 7	Enerji içecekleri	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
5 8	Alkollü içecekler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

		Şimdi sayacağım besinleri SON 3 AYI düşündüğünüzde kişisel olarak ne sıklıkta tüketirsiniz?							
36F. YAĞ, ŞEKER, TATLI		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
59	Zeytinyağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
60	Fındık yağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
61	Ayçiçek yağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
62	Mısırozü yağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
63	Soya yağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
64	Kanola yağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
65	Tereyağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
66	Kuyruk yağı, içyağı	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
67	Sert margarin	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
68	Yumuşak margarin	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
69	Hamburger, kızarmış tavuk parçaları vb.	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
70	Döner, kebab, vb.	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
71	Pide, lahmacun, pizza, gözleme vb.	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
72	Cips ve mısır çerezleri vb.	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
73	Bal, reçel, pekmez	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
74	Sofra şekeri	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
75	?ekerleme, lokum, çikolata	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
76	Hamur işi tatlılar (tulumba, lokma, baklava vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
77	Kremalı pastane ürünleri (yaş pasta, ekler, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
78	Yapay tatlandırıcılar	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
79	Hazır çorbalar	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
80	Tütsülenmiş ürünler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
81	Et suyu, tavuk suyu tablet (bulyon)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

40A: BESİN TÜKETİM SIKLIĞI ve TÜKETİM MİKTARI		Hiç	Ayda 1'den daha az	Ayda 1-3 kez	Haftada 1 kez	Haftada 2-3 kez	Haftada 4-5 kez	Her gün (6-7 kez)	TBSA 2019
82	Pastörize Süt	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
83	UHT SÜT	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
84	Açık süt	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
85	Probiyotik süt ve süt (Kefir vb.) ürünleri	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
86	Su ürünleri (kalamar, karides, midye, vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
87	Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
88	Kuru üzüm	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
89	Hazır konserve sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
90	Evde hazırlanmış sebze konserveler	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019
91	Patates kızartması	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2019

BÖLÜM 5. BESİN DESTEKLERİ

38. Besin desteği kullanıyor musunuz ?	HAYIR.....1 İSE Bölüm 6'ya geçin EVET2	TBSA 2017
---	---	-----------

BÖLÜM 6. BESİN TÜKETİM DURUMU-1.

Besin tüketiminin yapıldığı günü işaretleyiniz.

39	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar	TBSA 2017
	1	2	3	4	5	6	7	TBSA 2017

	Sabah kahvaltısı	Kuşluk	Öğle yemeği	İkindi	Akşam yemeği	Yatmadan önce	TBSA 2017
39A. Nerede yenildiği							TBSA 2017
A. Yemedim	1	1	1	1	1	1	TBSA 2017
B. Evde yedim	2	2	2	2	2	2	TBSA 2017
C. Arabada yedim	3	3	3	3	3	3	TBSA 2017
D. İşyerinde yedim	4	4	4	4	4	4	TBSA 2017
E. Restorantta / Lokantada yedim	5	5	5	5	5	5	TBSA 2017
F. Sokakta yedim	6	6	6	6	6	6	TBSA 2017
G. Okulda yedim	7	7	7	7	7	7	TBSA 2017
H. Yurttan yedim	8	8	8	8	8	8	TBSA 2017
I. Diğer	9	9	9	9	9	9	TBSA 2017
39B. Nerede hazırlandı							TBSA 2017
1. Evde	1	1	1	1	1	1	TBSA 2017
2. Dışarıda	2	2	2	2	2	2	TBSA 2017

BÖLÜM 7. AKDENİZ DİYETİ BAĞLILIK ÖLÇEĞİ (MEDAS)

			Soru kaynakları
40	Yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanıyor musunuz?	Haftada 2 kez salata, sebze, et veya balık yemeklerinde kullanıyorsa 1 puan	MEDAS
41	Günde ne kadar zeytinyağı tüketiyorsunuz? (Kızartmalarda, salatalarda, ev dışında yenilen yemeklerde kullanılanlarda vb.) (1 yemek kaşığı=13.5 g*)	Günde 48 g'dan fazla tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
42	Günde kaç porsiyon sebze tüketiyorsunuz?	(1 porsiyon= 200 g) Günde 2 porsiyon ve fazlası tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
43	Günde kaç porsiyon meyve (taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketiyorsunuz? (Toplam meyve porsiyonu= Total meyve g/80) (Taze meyve suyu porsiyonu= Her 100 ml** için 1 porsiyon)	Günde 3 porsiyon ve üzerinde tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
44	Günde kaç porsiyon kırmızı et tüketiyorsunuz?	Günde 100 g altında tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
45	Günde kaç porsiyon tereyağı veya margarin tüketiyorsunuz? (1 yemek kaşığı=12 g)	Günde 1 porsiyonun altında tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
46	Günde ne kadar şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketirsiniz? (1 porsiyon=100 ml)	Günde 1 porsiyonun altında tüketiyorsa 1 puan	MEDAS
47	Şarap içer misiniz? Haftada ne kadar tüketiyorsunuz? (1 kadeh= 125 ml)	Haftada 7 kadeh ve fazlası ise 1 puan	MEDAS
48	Haftada kaç porsiyon bakliyat tüketiyorsunuz? (1 porsiyon= 150 g)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan	MEDAS
49	Haftada kaç porsiyon balık / deniz ürünü tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 100-150 g balık veya 4-5 adet veya 200 g kabuklu deniz ürünleri)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan	MEDAS
50	Haftada kaç kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi (ev yapımı olmayan) tüketiyorsunuz?	Haftada 3 den az ise 1 puan	MEDAS
51	Haftada kaç defa fındık (yer fıstığı dahil) tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 30 g)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan	MEDAS
52	Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi mi tercih edersiniz?	Beyaz et tüketimi, kırmızı et tüketiminden gramaj olarak fazla ise 1 puan	MEDAS
53	Haftada kaç kere haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanırsınız?	Haftada 2 defa ve daha fazla ise 1 puan ver	MEDAS

BÖLÜM 8. GIDA GÜVENCESİ

*Sizin besin/gıda durumunuzla ilgili birkaç soru soracağım. Son bir yılda aşağıdakilerden hangisinin ya da eviniz için en doğru durumu yansıtmaktadır? Çimdi size gıda tüketiminiz ile ilgili bazı sorular sormak istiyorum. **Son 12 ay boyunca** hiç _____ oldu mu?*

54	Para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı yemek için yeterli gıda bulamayacağınız için kaygılandınız mı?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
	Hala son 12 ayı düşünerek, para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı sağlıklı ve besleyici gıda yivemediğiniz oldu mu?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
56	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı sadece birkaç tür gıda veditğiniz oldu mu?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
57	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı bir öğünü atlamak zorunda kaldınız mı?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
58	Son 12 ayı düşünerek, para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı yemeniz gerektiğini düşündüğünüzden daha az veditğiniz oldu mu?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
59	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı hanenizde gıdaların olmadığı /bittiği oldu mu?	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019
60	Hala 12 ayı düşünerek gıda/yemek için para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı karnınız aç olmasına rağmen yemek yemediğiniz oldu mu? EVET ise devam ediniz.	Hayır.....1 Soru 61'e geçiniz Evet.....2	TBSA 2019
60A	Geçtiğimiz 12 ay içinde aç olmanıza rağmen ne sıklıkta , gıda/yemek için para veya diğer kaynakların eksikliği yüzünden yemek yemediğiniz oldu? <i>Eğer son 12 ayda olmadı yanıtı verilir ise; Soru 60'a geri dönün ve Hayır olarak işaretleyin.</i>	Sadece 1 veya 2 kere.... 0 Bazı aylarda, ancak her ay değil..1 Nerede ise her ay 2 Bilmiyorum ... 3	TBSA 2019
61	Hala 12 ayı düşünerek para veya başka kaynakların eksikliğinden dolayı tam bir gün boyunca yemek yemeden yaşama devam ettiğiniz oldu mu? <i>EVET ise devam ediniz.</i>	Hayır.....1 Evet.....2	TBSA 2019

61B	Geçtiğimiz 12 ay içinde, ne sıklıkta , para ya da diğer kaynakların eksikliğinden dolayı tüm gün yemek yemediğiniz oldu? <i>Eğer son 12 ayda olmadı yanıtı verilir ise; Soru 508'e geri dönün ve Hayır olarak işaretleyin.</i>	Sadece 1 veya 2 kere0 Bazı aylarda ancak her ay değil1 Nerede ise her ay ... 2	TBSA 2019
------------	--	---	--------------

AKDENİZ DİYETİNE UYUM ÖLÇEĞİ

Sorular	
➤ 1. Haftada en az 2 kez yemeklerde temel olarak zeytinyağı kullanıyor musunuz?	1.Evet 2.Hayır
➤ 2. Günde 4 yemek kaşığından fazla zeytinyağı tüketir misiniz?	1.Evet 2.Hayır
➤ 3. Günde en az 2 porsiyon sebze tüketir misiniz ? (1 porsiyon = 200 gram= 7-8 yemek kaşığı sebze yemeği = 2 büyük kase dolusu salata/ taze sebze = 2 adet küçük boy domates ve salatalık)	1.Evet 2.Hayır
➤ 4. Günde 3 porsiyondan fazla meyve (tazesaklımış meyve suları dahil) tüketir misiniz? (1 porsiyon= Elma, armut vb.= 1 orta boy; Muz, Nar=½ büyük boy; Kiraz, Çilek, Üzüm vb.-1 su bardağı; K.ıncir=1 adet; K.Erik / K.Kayısı=3 adet; K.üzüm=2 YK; Taze Meyve suyu = 1 çay bardağı)	1.Evet 2.Hayır
➤ 5. Günde 1 porsiyondan fazla kırmızı et, hamburger, etli ekmeğe ya da et ürünleri (salam, sosis vb.) tüketir misiniz ? (1 porsiyon= 100-150 gram = 4 köfte büyüklüğünde)	1.Evet 2.Hayır
➤ 6. Günde 1 yemek kaşığından fazla tereyağı margarin ya da krema tüketir misiniz?	1.Evet 2.Hayır
➤ 7. Günde 1 porsiyondan fazla şekerli (soğuk çay, meyve suyu, meyveli soda vb.) veya gazlı içecek (kola, gazoz) tüketir misiniz? (1 porsiyon= 100 ml = 1/2 Su bardağı)	1.Evet 2.Hayır
➤ 8. Haftada 7 kadeh ve daha fazlası şarap tüketir misiniz? (1 kadeh = 125 ml)	1.Evet 2.Hayır
➤ 9. Haftada en az 3 porsiyon kurubaklagil yemeği tüketir misiniz?(1 porsiyon= 150 gram= 8 yemek kaşığı)	1.Evet 2.Hayır
➤ 10. Haftada en az 3 porsiyon balık ya da kabuklu deniz ürünleri tüketir misiniz? (1 porsiyon balık = 100-150 gram = 1/2 orta çipura levrek = 15 adet hamsi; 1 porsiyon deniz ürünü = 4- 5 adet ya da 200 gram)	1.Evet 2.Hayır
➤ 11. Haftada 3 defadan fazla ev yapımı olmayan tatlı veya hamur işleri (poğaç , börek vb.) tüketir misiniz?	1.Evet 2.Hayır
➤ 12. Haftada 3 porsiyondan fazla yağlı tohum tüketir misiniz ? (1 porsiyon=30 gram = 3 adet ceviz = 20 adet fındık, badem = 25 adet yer fıstığı, antep fıstığı)	1.Evet 2.Hayır
13. Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi mi tercih edersiniz?	1.Evet 2.Hayır
➤ 14. Haftada 2 defa ve daha fazla haşlanmış sebze makarna pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanır mısınız?	1.Evet 2.Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad : Begüm Rabia SEZER

ÖĞRENİM DURUMU:

Lisans : 2017, İstanbul Arel Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Yüksek Lisans : Halen devam ediyor, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER

ATÜ, Supervisor, 2015-2016.

Turkish Do&Co, Supervisor. 2017- 2022

In-House Operations Senior Supervisor. 2022-devam ediyor

TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER

DİĞER YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER

Sezer B., Kapusuz C., Kalyoncu Atasoy B., (2022) 7th International Congress On Nutrition Obesity And Community Health Verbal Presentation, 28-29 May 2022, Istanbul, Turkey.