

To Cite This Article: Girgin, G. K. & Uzun, A. (2022). Balıkesir’de beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin ve algıların incelenmesi. *International Journal of Geography and Geography Education (IGGE)*, 45, 219-238. <http://dx.doi.org/10.32003/igge.1017678>

BALIKESİR’DE BESLENME ALIŞKANLIKLARINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN VE ALGILARIN İNCELENMESİ

Investigation of Factors Affecting Nutritional Habits and Perceptions in Balıkesir

Göksel Kemal GİRGIN^{ID} Alper UZUN^{ID}

Öz

Beslenme alışkanlıkları, bir ülkenin komşularına göre ve hatta aynı ülkenin bölgelerine göre de değişmekte ve önemli farklılıklar göstermektedir. Balıkesir, farklı iki denize kıyısı olan, deniz seviyesinden 1700 metreye kadar yükselteleri içeren, dağlık ve ovalık alanları bulunan, flora ve fauna açısından zengin bir ildir. İlin sahip olduğu zengin fiziki coğrafya faktörlerine ek olarak farklı etnik grupları da içermesi yeme alışkanlıklarının il sınırları dâhilinde farklılıklar göstermesinde etkili olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı Balıkesir’in farklı ilçelerinde yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıklarını incelemek, beslenme alışkanlıklarında etkili olan faktörleri belirlemek ve yaşanan bölgelere göre (şehir merkezi, dağlık bölge, ova ve kıyı) beslenme alışkanlıklarında farklılık olup olmadığını ortaya koymaktır. ANOVA analizleri sonucunda; yiyecek-içecek seçiminde etkili olan faktörler, yemek yenilen mekânlar, beslenme nedenleri ve tüketilen yiyecek-içecek grupları katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Beslenme Alışkanlıkları, Yemek, Coğrafya, Balıkesir

Abstract

Nutrition habits, diversify and show significant differences as regards the neighbors of a country and even the regions of the same country. Balıkesir is a province that has two different coasts, altitudes up to 1700 meters above sea level, mountainous and plain areas and rich in flora and fauna. Additively to the rich physical geography factors of the province, the fact that it includes different ethnic groups can be influential in the differences in eating habits within the borders of the province. The aim of this study is to examine the eating habits of people living in different districts of Balıkesir, to determine the factors that affect their nutrition habits, and establish whether there is a difference in nutrition habits as regards the regions they live in (city center, mountainous region, plain and coast). As a result of the ANOVA analyzes, it was determined that the factors affecting the choice of food and beverage, the dining places, the reasons for nutrition and the food and beverage groups consumed differed significantly as regards the regions where the participants lived.

Keywords: Gastronomy, Nutrition Habits, Food, Geography, Balıkesir

* Sorumlu Yazar: Doçent., Balıkesir Üniversitesi, ✉ auzun@balikesir.edu.tr

GİRİŞ

Yaşanılan mekân, bu mekândaki yaşam süresi ve yaşam süresinin sürekliliği insan hayatında birçok etki bırakmaktadır. Bu etkilerin en önemlilerinden biri ise insanoğlunun fizyolojik gereksinimlerinden birisi olan beslenme ile ilgilidir. Küreselleşmenin çok hızlı boyutlarda olduğu günümüz dünyasında mal ve hizmetler gibi yiyecek-içecek ürünlerinin de sınır tanımadığı bir gerçektir. Beslenme ürünlerinin sınır tanımamazlığına karşılık olarak toplumların da dini inançları, gelenek-göreneklere ve değer yargıları bulunmaktadır. 21. yüzyılın içerisinde de olsak, toplumların kendilerine özgü beslenme alışkanlıkları, örf ve adetleri, uygulamaları ve beslenme kültürleri bulunmaktadır. Toplumların beslenme alışkanlıklarında; çevrelerinde var olan yiyecekler, gıda dağıtım sistemleri, satın alma güçleri ve kültür kalıpları etkilidir (Mangır, 1987: 55-56).

Toplumun yeme-içme kültürüne ait geleneksel bilgiler bir nesilden diğerine ilgili mekânda yaşanarak ve deneyimlenerek aktarılır. Bu bağlamda yeme-içme kültürü toplumu yansıtan bir arşiv gibidir. Toplumların beslenme ile ilgili tavır ve davranışları beslenme kültürünü oluşturur. Beslenme kültürünü etkileyen değişik faktörler mevcuttur. Beslenme tarihine bakıldığında; bir bölgede yer alan toplumun beslenme tercihlerini o yörede bulunan besinlerin birinci derecede etkili olduğu görülmektedir. Bu noktada yaşanılan mekânın, çevresinde yer alan toplumun yeme-içme kültürünün izlerini taşıdığı ve yansıttığı söylenebilir. Ancak sanayileşme, kentleşme ve küreselleşmenin hız kazandığı günümüz dünyasında insanların beslenme alışkanlıkları artık yakın çevresiyle sınırlı değildir. Artık mutfakta kullanılanlar, sadece çevresel şartlar tarafından değil, sosyal şartlar tarafından da belirlenmektedir. Sonuç olarak yaşadığımız fiziki ve kültürel coğrafyanın yemek kültürümüzü etkilediği söylenebilir (Beşirli, 2010: 161).

Sosyal şartlar bağlamında konu ele alındığında; mensubu bulunulan din, hatta bu din altındaki mezhepler, gelenekler ve görenekler, gelir durumu, eğitim seviyesi, yaş vb. faktörler beslenme alışkanlıklarını belirlemektedir. Fiziki çevre söz konusu olduğunda ise beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde çevresel şartların birinci derecede etkili olduğu görülür. Örneğin denize kıyısı olan bölgelerde deniz ürünlerinin mutfak kültüründe ve beslenme alışkanlıklarında hâkim olduğu; tahıl yetiştirilen yerlerde tahıl ürünlerine bağlı yeme alışkanlıklarının olduğu görülür (Sağır, 2012: 2678). Konu şehirselleşme ve kırsal yerleşmeler bağlamında değerlendirildiğinde ise bu yerleşme birimleri arasında beslenme alışkanlıklarının belirgin farklılıklar göstereceği söylenebilir. Çünkü kırsal yerleşmelerde mutfak kültürü doğal çevreye daha çok bağımlıyken, şehirselleşme mutfağın yelpazesi daha geniştir.

Anadolu coğrafyasındaki beslenme alışkanlıklarında etkili olan önemli bir diğer faktör ise İslam dinidir. İslam dininin etkileri Türk mutfağını şekillendiren önemli bir unsurdur (Güler, 2007). Kitle iletişim araçlarının yaygınlığı ve bunun beraberinde getirdiği yeniye ve bilgiye ulaşma kolaylığının beslenme alışkanlıklarına etki ettiği bir gerçektir.

Beslenme alışkanlıkları konusu ulusal literatürde daha çok üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi şeklinde ele alınmış bir konudur (Kartal vd., 2017; Sezek vd., 2008; Saygın vd., 2011; Ermiş vd., 2015). Ulusal literatürde beslenme alışkanlıklarını ele alan diğer çalışmaların odak noktası ise beslenmeye bağlı oluşan hastalıklardır (Avşar vd., 2013). Son yıllarda ise mutfak kültürüne bağlı olarak turistlerin Türk mutfağına ilişkin görüşlerini dikkate alan çalışmalar mevcuttur (Albayrak, 2013; Çalışkan, 2013). Uluslararası literatür incelendiğinde ise farklı yaş grupları ve farklı kültürlerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan faktörlerin incelendiği çalışmalar (Cooke, 2007; Tham, 2011; Noyongoyo, 2011; Dubuisson vd., 2012; Todoran vd., 2014; Hafner, 2018) da tespit edilmiştir. Yine beslenme ile hastalıklar arasındaki ilişkileri (Karamanos vd., 2002), göçmen rolündeki kişilerin yeme alışkanlıklarındaki değişimi (Burns, 2004), kültürlere göre beslenme (Romero-Gwynn & Gwynn, 1997) konularını ele alan çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, Balıkesir’in kıyı şeridi, şehir merkezi, dağlık bölgeleri ve ova gibi farklı coğrafi özelliklere sahip yerleşim yerlerinde yaşayanlar arasında beslenme alışkanlıkları ve beslenme ile ilgili algıları konularında farklılıkların olup olmadığının belirlenmesidir. Ayrıca Balıkesir’de ikamet eden kişilerin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan faktörleri ve bu kişilerin beslenme ile ilgili algılarının belirlenmesi de amaçlanmıştır. Balıkesir’in farklı coğrafi özelliklere sahip bölgelerinde yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıkları, beslenme ile ilgili algılarının ve bu alışkanlık ve algılarında farklılıkların bulunması yöresel mutfak kültürü ve alışkanlıkların belirlenmesi açısından oldukça önemlidir. Çünkü beslenme ve yemek kültürü, bölge

ve yöre kültürünün önemli unsurlarından biridir. Dolayısıyla sosyal açıdan bu ve buna benzer araştırmaların Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yapılmasıyla birlikte diğer bölgelerde yaşayan kişilerin de beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi önem arz eden bir konudur. Yine literatürde, Balıkesir ilinin beslenme alışkanlığını etkileyen faktörleri ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. İldeki beslenme alışkanlıklarını destekleyen veya engelleyen unsurları tespit ederek Balıkesir'in beslenme kültürünün ortaya çıkarılması bu bağlamda da önem arz etmektedir.

Daha öncede değinildiği gibi araştırma konusu ile ilgili yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalar incelendiğinde, örneğin Singapur, ABD, Kore, Finlandiya, İngiltere gibi farklı ülkelerde yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıklarını inceleyen çalışmalar olmakla birlikte ulusal literatür incelendiğinde, Türkiye'de yapılan çalışmaların çoğunluğunun üniversite öğrencileri ve daha genç yaştaki kişiler üzerine yapıldığı, aynı şehrin farklı coğrafi özelliklere sahip olan yerlerinde yaşayan ve farklı sosyodemografik özelliklere sahip kişilere yönelik yapılmış herhangi bir çalışma bulunamamıştır. Bu sebeple, Balıkesir'in farklı coğrafi özelliklere sahip bölgelerine yönelik olarak tasarlanmış olan bu araştırma, Türkiye sınırları içerisinde herhangi bir ile yönelik detaylı bir şekilde yapılmış öncü çalışmalardan biri olma özelliğine sahiptir. Bu araştırma ile ova, dağlık, kıyı bölgelerde ve şehir merkezinde yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıkları ve beslenme ile ilgili algıları arasında farklılıkların neler olduğunun belirlenmesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Bu bağlamda araştırmada cevapları aranan temel araştırma soruları şunlardır: Kişilerin besin seçimlerini etkileyen faktörler nelerdir? Ova, dağlık, kıyı bölgesi veya şehir merkezi gibi yaşanılan coğrafyaya göre besin seçimleri ne yönde değişmektedir?

YÖNTEM

Balıkesir'de ikamet eden kişilerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme ile ilgili algılarının belirlenmesinin amaçlandığı bu araştırmada, farklı coğrafi özelliklere sahip yerleşim yerlerinde ikamet eden kişilerin söz konusu alışkanlık ve algılarında farklılıkların belirlenmesi de amaçlanmıştır. Belirlenen bu ana ve alt amaçlara ulaşabilmek için Balıkesir şehir merkezinde, dağlık, ova ve kıyı bölgelerde ikamet eden kişilerle yüz yüze görüşülerek anket uygulamaları gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın evrenini Balıkesir'de yaşayan kişiler oluşturmaktadır. Evren olarak Balıkesir'in seçilme sebeplerinden en önemlisi kıyı, şehir merkezi, dağlık bölge ve ova olarak nitelendirilen alanlara sahip olması ve bu alanlarda yaşayan kişilerin beslenme alışkanlıklarında farklılıkların olabileceği düşüncesidir. Balıkesir'in nüfusu 2020 yılı itibarıyla 1240285'tir (TÜİK, 2021). Kolayda örnekleme yönteminin kullanıldığı bu araştırmada yeterli örneklem sayısı ise, 100000'in üzerindeki evren büyüklüğü için 384 kişi yeterli görülmektedir (Altunışık vd., 2010). Bu araştırma 500 kişi ile gerçekleştirilmiştir.

Anket formu sekiz bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümü katılımcıların farklı sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Anketin diğer bölümleri ise şunlardır; öğün tüketme durumlarının belirlendiği ikinci bölüm, yiyecek/içecek seçiminde etkili olan faktörlerin önem derecelerinin belirlendiği üçüncü bölüm, yemek yenilen mekânların belirlendiği dördüncü bölüm, beslenme nedenlerinin öneminin belirlendiği beşinci bölüm, kullanılan yemek pişirme yöntemlerinin sıklığının belirlendiği altıncı bölüm, yemek pişirmede kullanılan yağların kullanım sıklığının belirlendiği yedinci bölüm ve son olarak da gıda gruplarının tüketme sıklıklarının belirlendiği sekizinci bölümdür. Öğün tüketme durumlarının "tüketirim" ve "tüketmem" olarak belirlendiği ikinci bölüm Güleç vd. (2008)'nden; yiyecek içecek seçiminde etkili olan faktörlerin belirlendiği üçüncü bölüm 1 "hiç önemli değil" ifadesinden, 5 "çok önemli" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Tham (2011)'dan; yemek yenilen mekânların belirlendiği dördüncü bölüm 1 "hiçbir zaman" ifadesinden, 5 "her zaman" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Noyongoyo (2011)'dan; beslenme nedenlerinin öneminin belirlendiği beşinci bölüm 1 "hiç önemli değil" ifadesinden, 5 "çok önemli" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Tham (2011)'dan; kullanılan yemek pişirme yöntemlerinin sıklığının belirlendiği altıncı bölüm 1 "hiç" ifadesinden, 5 "her zaman" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Özata (2015)'dan uyarlanarak; yemek pişirmede kullanılan yağların kullanım sıklığının belirlendiği yedinci bölüm 1 "hiç" ifadesinden 5 "her zaman" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Uncu Soykan (2007)'dan ve gıda gruplarının tüketme sıklıklarının belirlendiği anketin son bölümü olan sekizinci bölüm 1 "hiç" ifadesinden 5 "her zaman" ifadesine kadar olan beşli likert ölçeği Balkış (2011)'den alınmıştır.

Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda p değerinin (ANOVA tablosunda) 0.05’ten küçük olduğu, ölçeğin anlamlı olduğu ve ölçeğin güvenilirlik katsayısının (α =Cronbach’s Alpha) ise 0,917 olduğu belirlenmiştir. Bu katsayı ölçeğin güvenilirliğinin $0,80 \leq \alpha \leq 1$ arasında yer aldığı için yüksek derecede olduğunu göstermektedir (Lorcu, 2015: 208).

Verilerin “Skewness (çarpıklık)” ve “Kurtosis (basıklık)” değerlerine bakıldığında bu değerlerin +3 ile - 3 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu da verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (Baykul, 1999: 242). Veriler normal dağılım gösterdiğinden farklılıkların tespiti için parametrik testlerden biri olan ANOVA testi yapılmıştır.

Araştırmada anket tekniği kullanılarak katılımcılardan veri toplanması gerektiği için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu’na, etik kurulu onayı için başvuruda bulunulmuştur. “Balıkesir’de Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin ve Algıların İncelenmesi” isimli anket çalışmasının alan araştırmasının gerçekleştirilebilmesi için Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu’ndan 12.11.2020 tarihli ve 2020/9 sayılı toplantısında etik kurul onayı alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, araştırma kapsamında belirlenen amaca ulaşmak için yapılan farklı istatistiki analiz sonuçlarına yer verilmektedir. İlk olarak, araştırmaya katılan kişilerin farklı sosyo-demografik özelliklerinin yer aldığı bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Cinsiyet	Sayı	Yüzde	Hane Halkı Kişi Sayısı	Sayı	Yüzde
Erkek	247	49,4	1	40	8,0
Kadın	253	50,6	2	101	20,2
Yaş			3	146	29,2
18-24 yaş	79	15,8	4	164	32,8
25-34 yaş	114	22,8	5 ve üzeri	49	9,8
35-44 yaş	153	30,6	İkamet Edilen İlçe		
45-54 yaş	100	20,0	Altıeylül	50	10,0
55 yaş ve üstü	54	10,8	Karesi	50	10,0
Medeni Durum			Edremit	50	10,0
Evli	343	68,6	Ayvalık	50	10,0
Bekar	157	31,4	Dursunbey	50	10,0
Eğitim			Kepsut	50	10,0
İlkokul	43	8,6	Bandırma	50	10,0
Ortaokul	38	7,6	Gönen	50	10,0
Lise	126	25,2	Sındırgı	50	10,0
Önlisans	76	15,2	Havran	50	10,0
Lisans	165	33,0	Yaşanılan Bölge		
Lisansüstü	52	10,4	Şehir Merkezi	100	20,0
Meslek			Dağlık Bölge	150	30,0
Öğrenci	47	9,4	Ova	100	20,0
İşçi	156	31,2	Kıyı	150	30,0
İşveren	30	6,0	Gelir		
Devlet Memuru	162	32,4	2324 TL ve Altı	104	20,8
Ev Hanımı	51	10,2	2325-4000 TL	123	24,6
İşsiz	12	2,4	4001-6000 TL	149	29,8
Emekli	42	8,4	6001-8000 TL	77	15,4
			8001 TL ve üzeri	47	9,4

Tablo 1'e bakıldığında araştırmaya katılanların cinsiyetlerinin birbirine çok yakın olduğu, yaşlarının 35 ve üzeri yaşa sahip kişilerden oluştuğu (n=307, % 61,4), ağırlıklı olarak evlilerin (n=343, % 68,6), eğitim durumunda lisans mezunlarının en yüksek orana (n=165, % 33) sahip olduğu ve meslek gruplarında ise "devlet memuru" (n=162, % 32,4) ve "işçi" (n=156, % 31,2)'nin en yüksek orana sahip olduğu görülmektedir. Hane halkını oluşturan kişi sayısının en çok 4 kişiden oluştuğu (n=164, % 32,8), ikamet edilen 10 ilçeden eşit sayılarda katılımcının yer aldığı, söz konusu ilçelerin özellikleri dikkate alındığında şehir merkezi (n=100), dağlık bölge (n=150), ova (n=100) ve kıyı (n=150) bölgelerini oluşturduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların gelir seviyelerinde ilk sırayı 4001-6000 TL arası gelire sahip katılımcıların (n=149, % 29,8) yer aldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılan kişilerin günlük olarak öğünleri tüketme durumları Tablo 2'de gösterilmiştir. Katılımcıların en çok tükettikleri öğün olarak "akşam yemeği" (n=481, % 96,2), daha sonra "sabah kahvaltısı" (n=445, % 89,0) ve son olarak da "öğle yemeği" (n=386, % 77,2) tükettikleri görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların 273'ünün (% 54,6) ara öğün tüketmedikleri belirlenmiştir.

Tablo 2: Katılımcıların Öğün Tüketme Durumları

Öğünler	Tüketirim		Tüketmem	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Sabah Kahvaltısı	445	89,0	55	11,0
Öğle Yemeği	386	77,2	114	22,8
Akşam Yemeği	481	96,2	19	3,8
Ara Öğün	227	45,4	273	54,6

Kişilerin yiyecek/içecek seçimlerinde etkili olan çeşitli faktörler bulunmaktadır. Katılımcıların bu faktörlere verdikleri önem dereceleri Tablo 3'te gösterilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin yiyecek/içecek seçiminde etkili olan faktörlerin başında "tazelik" ($\bar{x}=4,21$) ve "kalite" ($\bar{x}=4,09$) gelmektedir. Tabloda yer alan faktörlerden "yöresel olması" ($\bar{x}=2,98$), "fiyat" ($\bar{x}=3,55$) ve "arkadaş" ($\bar{x}=3,55$) ise diğer faktörlere göre ortalamaları düşük olan faktörlerdir.

Tablo 3: Yiyecek/İçecek Seçiminde Etkili Olan Faktörler

Faktör	\bar{x}	S.S.
Lezzet	4,01	1,09
Fiyat	3,55	1,19
Besin Değeri / Sağlıklı Olması	3,87	1,11
Kalite	4,09	,97
Tazelik	4,21	,94
Mevsimsellik	3,69	1,19
Beslenme Alışkanlığına Uygunluk	3,62	1,18
Yöresel Olması	2,98	1,39
Aile (birlikte yediğimiz zaman)	4,04	1,11
Arkadaş (birlikte yediğimiz zaman)	3,55	1,19

1= Hiç Önemli Değil, 2= Önemli Değil, 3=Orta Derecede Önemli, 4= Önemli, 5= Çok Önemli

Yemek yenilen mekânların belirlenmesine yönelik yanıtların ortalamalarına bakıldığında (Tablo 4), katılımcıların büyük oranda evlerinde yemek yedikleri belirlenmiştir ($\bar{x}=4,41$). Katılımcıların ev dışında yemek yedikleri mekânlara gitme sıklıklarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4: Yemek Yenilen Mekanlar

Mekânlar	\bar{x}	S.S.
Restoran	2,53	,90
Fast-Food Restoran	2,33	1,04
Ev	4,41	,79
Arkadaş/Komşu Evi	2,59	,97

1= Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3= Ara Sıra, 4= Sıklıkla, 5= Her Zaman

Katılımcıların beslenme nedenlerinde etkili olan faktörlerin önem dereceleri Tablo 5’te yer almaktadır. Bu nedenlerin başında “hastalıkları önlemek” ($\bar{x}=4,24$) ve “aile için sağlıklı kalmak” ($\bar{x}=4,21$) gelmektedir. “Kilo almak” ($\bar{x}=2,67$) ve “kilo vermek” ($\bar{x}=3,29$) ortalaması düşük olan faktörler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: Beslenme Nedenleri

Beslenme Nedenleri	\bar{x}	S.S.
Sağlıklı Kalmak	4,08	1,03
Kilo Kontrolü	3,64	1,21
Kilo Vermek	3,29	1,30
Kilo Almak	2,67	1,42
İyi Hissetmek	4,08	1,03
Formda Kalmak	3,79	1,17
Uzun Yaşamak	3,73	1,25
Aile İçin Sağlıklı Kalmak	4,21	,98
Hastalıkları Önlemek	4,24	1,00

1= Hiç Önemli Değil, 2= Önemli Değil, 3=Orta Derecede Önemli, 4= Önemli, 5= Çok Önemli

Pişirme yöntemlerinin kullanılma sıklıkları Tablo 6’da gösterilmiştir. Katılımcıların en sık kullandıkları pişirme yöntemlerin başında “fırında pişirme” ($\bar{x}=3,68$) ve “tavada pişirme” ($\bar{x}=3,50$) gelmektedir. “Buharda pişirme”nin ($\bar{x}=2,52$) ise en düşük sıklıkla kullanılan pişirme yöntemi olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6: Yemek Pişirme Yöntemleri

Pişirme Yöntemi	\bar{x}	S.S.
Kaynar Suda	2,97	1,15
Hafif Haşlama	2,82	1,07
Izgara	3,28	,96
Buharda	2,52	1,26
Kızartma	3,16	1,11
Tavada	3,50	1,00
Fırında	3,68	1,00

1= Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3= Ara Sıra, 4= Sıklıkla, 5= Her Zaman

Katılımcıların yemek pişirmede kullandıkları yağların hangi sıklıkla kullanıldığı Tablo 7’de yer almaktadır. “Zeytinyağı”nın yemek pişirmede en sık kullanılan yağ olduğu ($\bar{x}=4,16$), “mısırözü” ($\bar{x}=1,78$) ve “margarin” ($\bar{x}=1,95$) gibi yağların en düşük sıklıkla yemek pişirmede kullanıldıkları tespit edilmiştir.

Tablo 7: Yemek Pişirmede Kullanılan Yağlar

Yağlar	\bar{x}	S.S.
Tereyağı	3,12	1,17
Margarin	1,95	1,07
Zeytinyağı	4,16	1,07
Ayçiçek Yağı	2,99	1,20
Mısırözü Yağı	1,78	1,12

1= Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3= Ara Sıra, 4= Sıklıkla, 5= Her Zaman

Gıdaların tüketim sıklıklarının farklı grup başlıkları dâhilinde incelenmesi Tablo 8’de yer almaktadır. Süt ve süt ürünleri kategorisinde en çok “peynir” ($\bar{x}=4,26$) tüketilirken, en düşük ortalaması olan ürünün ise “süt” ($\bar{x}=3,33$) olduğu belirlenmiştir. Et-yumurta-kurubaklagil kategorisinde en çok tüketilen ürün “yumurta” ($\bar{x}=4,03$) iken, en az tüketilen ürün ise “diğer deniz mahsulleri” ($\bar{x}=2,24$)’dir. “Meyve” ($\bar{x}=4,15$), sebze-meyve kategorisinde en çok tüketilen ürün iken, “kuru meyve” ($\bar{x}=3,36$) diğer ürünlere göre en düşük tüketim sıklığına sahip üründür. Ekmek-tahıllar kategorisinde “bulgur” ($\bar{x}=3,56$) en sık, “kepekli ekmek” ise en düşük sıklıkla tüketilen ürünlerdir. “Bal-reçel” ($\bar{x}=3,26$), şeker-tatlı kategorisindeki en sık tüketilen, “marmelat” ($\bar{x}=2,40$) ise en az tüketilen ürün olarak belirlenmiştir. “Çay” ($\bar{x}=4,19$) en çok tüketilen içecek olurken, “meyve suyu (hazır)” ($\bar{x}=2,56$) diğer içecek ürünlerine göre en az tüketilen içecektir. Pide, hamburger, döner, lahmacun, pizza gibi hazır yemeklerin tüketilme sıklıkları ise orta düzeyde ($\bar{x}=2,84$) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8: Yiyecek-İçecek Gruplarına Göre Tüketim Sıklıkları

Yiyecek-İçecek Grubu	\bar{x}	S.S.	Yiyecek-İçecek Grubu	\bar{x}	S.S.
Süt ve Süt Ürünleri			Ekmek-Tahıllar		
Süt	3,33	1,20	Beyaz Ekmek	3,25	1,37
Yoğurt	3,97	,99	Kepekli Ekmek	2,96	1,29
Tereyağ	3,54	1,14	Pirinç	3,43	1,04
Peynir	4,26	,92	Bulgur	3,56	1,01
Et-Yumurta-Kurubaklagil			Şeker-Tatlı		
Kırmızı Et	3,56	1,02	Bal Reçel	3,26	1,18
Et Ürünleri (Salam, Sosis, Sucuk)	2,74	1,16	Çikolata	3,03	1,17
Sakatat	2,43	1,20	Pekmez	2,89	1,21
Tavuk	3,36	,97	Marmelat	2,40	1,27
Balık	3,25	1,02	İçecekler		
Diğer Deniz Mahsulleri	2,24	1,23	Çay	4,19	1,08
Yumurta	4,03	,99	Kahve	4,01	1,09
Kurubaklagiller	3,94	1,04	Ayran	3,81	1,07
Sebze-Meyve			Gazlı İçecek	2,90	1,27
Domates	4,12	,96	Meyve Suyu (Hazır)	2,56	1,28
Yeşil Yapraklı Sebzeler	4,12	,96	Meyve Suyu (Taze)	2,99	1,17
Patates	3,92	,96	Diğer		
Meyve	4,15	,87	Hazır Yemek (Pide, Hamburger, Döner, Lahmacun, Pizza)	2,84	1,03
Turuncgiller	4,02	1,02			
Kuru Meyve	3,36	1,16			

1= Hiçbir Zaman, 2= Nadiren, 3= Ara Sıra, 4= Sıklıkla, 5= Her Zaman

Farklılık Analizleri (ANOVA)

Katılımcıların yaşadıkları ilçelerin dâhil oldukları bölgelere göre yapılan farklılık analizleri (ANOVA) sonuçları ve ilgili çizelgeler aşağıda yer almaktadır. İlk olarak katılımcıların öğün tüketme durumlarının buldukları bölgelere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Katılımcıların yiyecek/içecek seçiminde etkili olan faktörlerin birçoğunda yaşanan bölgeye göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Bu farklılıklar aşağıdaki çizelgede gösterilmiştir.

Tablo 9’da görüldüğü gibi yiyecek/içecek seçimlerinde etkili olan faktörlerden lezzet ($F=6,461$, $p=,000<0,05$), fiyat ($F=5,040$, $p=,002<0,005$), besin değeri ($F=4,161$, $p=,006<0,05$), kalite ($F=4,908$, $p=,002<0,05$), tazelik ($F=4,315$, $p=,005<0,05$), yöresel ($F=3,647$, $p=,013<0,05$) ve aile ($F=3,379$, $p=,018<0,05$) faktörlerinin katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde şehir merkezi ($\bar{x}=4,30$) ve kıyı ($\bar{x}=4,13$) bölgelerinde yaşayanların dağlık bölgelerde ($\bar{x}=3,73$) yaşayanlara göre lezzet faktörüne daha fazla önem verdikleri, ovada yaşayanların ($\bar{x}=3,84$), dağlık bölgede ($\bar{x}=3,37$) ve kıyıda yaşayanlara ($\bar{x}=3,40$) göre fiyat faktörüne daha fazla önem verdikleri, şehir merkezinde yaşayanların ($\bar{x}=4,06$) dağlık bölgede yaşayanlara ($\bar{x}=3,61$) göre besin değerine daha çok önem verdikleri tespit edilmiştir. Şehir merkezinde yaşayanların ($\bar{x}=4,30$), dağlık bölge ($\bar{x}=3,88$) ve ovada yaşayanlara ($\bar{x}=4,01$) göre kaliteye, şehir merkezinde yaşayanların ($\bar{x}=4,46$) dağlık bölgede yaşayanlara ($\bar{x}=4,02$) göre tazeliğe ve yine şehir merkezinde yaşayanların ($\bar{x}=4,32$) dağlık bölgede yaşayanlara ($\bar{x}=3,87$) göre aile faktörüne daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir. Ova ($\bar{x}=3,19$) ve kıyı ($\bar{x}=3,04$) bölgelerinde yaşayanların yiyecek ve içeceklerin yöresel olmasına şehir merkezinde ($\bar{x}=2,59$) yaşayanlara göre daha çok önem verdikleri ortaya çıkmıştır.

Tablo 9: Yiyecek/İçecek Seçiminde Etkili Olan Faktörlerin Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Lezzet	Şehir Merkezi (1)	100	4,30	,759	6,461	,000***	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,73	1,289			
	Ova (3)	100	3,99	1,133			4-2
	Kıyı (4)	150	4,13	,985			
Fiyat	Şehir Merkezi (1)	100	3,76	,965	5,040	,002**	3-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,37	1,393			
	Ova (3)	100	3,84	,992			3-4
	Kıyı (4)	150	3,40	1,176			
Besin Değeri	Şehir Merkezi (1)	100	4,06	,983	4,161	,006**	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,61	1,289			
	Ova (3)	100	3,90	,927			
	Kıyı (4)	150	3,97	1,058			
Kalite	Şehir Merkezi (1)	100	4,30	,611	4,908	,002**	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,88	1,192			
	Ova (3)	100	4,01	,823			1-3
	Kıyı (4)	150	4,20	,962			
Tazelik	Şehir Merkezi (1)	100	4,46	,540	4,315	,005*	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	4,03	1,129			
	Ova (3)	100	4,22	,786			
	Kıyı (4)	150	4,21	1,014			
Mevsimsellik	Şehir Merkezi (1)	100	3,83	1,092	,683	,563	yok
	Dağlık Bölge (2)	150	3,61	1,355			
	Ova (3)	100	3,70	1,049			
	Kıyı (4)	150	3,67	1,185			

Beslenme Uygunluk	Şehir Merkezi (1)	100	3,65	1,201	1,830	1,141	yok
	Dağlık Bölge (2)	150	3,47	1,334			
	Ova (3)	100	3,58	1,121			
	Kıyı (4)	150	3,78	1,022			
Yöresel	Şehir Merkezi (1)	100	2,59	1,215	3,647	,013*	3-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,04	1,501			4-1
	Ova (3)	100	3,19	1,390			
	Kıyı (4)	150	3,05	1,348			
Aile	Şehir Merkezi (1)	100	4,32	,920	3,379	,018*	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,87	1,278			
	Ova (3)	100	4,05	1,058			
	Kıyı (4)	150	4,03	1,061			
Arkadaş	Şehir Merkezi (1)	100	3,60	1,172	2,279	,079	yok
	Dağlık Bölge (2)	150	3,73	1,198			
	Ova (3)	100	3,37	1,152			
	Kıyı (4)	150	3,45	1,196			

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Katılımcıların yeme-içme ihtiyaçlarını karşıladıkları mekânlardan restoran (F=4,779, p=,003<0,05), fast-food restoran (F=8,460, p=,000<0,05), ev (F=4,134, p=,007<0,05) ve arkadaş/komşu (F=12,413, p=,000<0,05) mekânlarının katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Tablo 10). Analiz sonuçları dikkate alındığında şehir merkezinde (\bar{x} =2,81) yaşayanların dağlık bölge (\bar{x} =2,42) ve ovada yaşayanlara (\bar{x} =2,40) göre restoranlardan daha çok yararlandıkları, yine şehir merkezindeki (\bar{x} =4,55) katılımcıların dağlık bölgedeki (\bar{x} =4,23) katılımcılara göre evlerinde daha çok yemek yedikleri belirlenmiştir. Diğer taraftan dağlık bölgede (\bar{x} =2,64) yaşayan katılımcıların ovada (\bar{x} =2,17) ve kıyıda (\bar{x} =2,08) yaşayanlara göre fast-food restoranları daha çok tercih ettikleri, yine dağlık bölgede (\bar{x} =2,94) ikamet edenlerin şehir merkezinde (\bar{x} =2,33) ve kıyı bölgelerinde (\bar{x} =2,37) ikamet edenlere göre arkadaş/komşu evinde yeme-içme ihtiyaçlarını daha fazla karşıladıkları ortaya konmuştur.

Tablo 10: Yemek Yenilen Mekânların Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Restoran	Şehir Merkezi (1)	100	2,81	,631	4,779	,003**	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	2,42	,985			
	Ova (3)	100	2,40	,910			1-3
	Kıyı (4)	150	2,55	,931			
Fast-Food	Şehir Merkezi (1)	100	2,39	,815	8,460	,000***	2-3
	Dağlık Bölge (2)	150	2,64	1,107			
	Ova (3)	100	2,17	1,074			2-4
	Kıyı (4)	150	2,09	1,003			
Ev	Şehir Merkezi (1)	100	4,55	,557	4,134	,007**	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	4,23	1,019			
	Ova (3)	100	4,51	,718			
	Kıyı (4)	150	4,43	,689			
Arkadaş/Komşu	Şehir Merkezi (1)	100	2,33	,604	12,413	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	2,95	1,146			
	Ova (3)	100	2,63	,928			2-4
	Kıyı (4)	150	2,37	,909			

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Katılımcıların beslenme nedenlerinden sağlıklı kalmak ($F=13,426$, $p=,000<0,05$) ve kilo almak ($F=5,872$, $p=,001<0,05$) gibi nedenlerin katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 11). Bu farklılıklara bakıldığında, şehir merkezi ($\bar{x}=4,36$), ova ($\bar{x}=4,15$) ve kıyı ($\bar{x}=4,27$) bölgelerinde yaşayanların dağlık bölgede ($\bar{x}=3,66$) yaşayanlara göre sağlıklı kalma beslenme nedenine daha çok, dağlık bölgede ($\bar{x}=3,07$) yaşayanların şehir merkezi ($\bar{x}=2,52$), ova ($\bar{x}=2,45$) ve kıyı ($\bar{x}=2,51$) bölgelerinde yaşayanların kilo alma nedenine daha çok önem verdikleri belirlenmiştir. Diğer nedenlerin bölgelere göre anlamlı farklılık göstermediği de tespit edilmiştir.

Tablo 11: Beslenme Nedenlerinin Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Sağlıklı Kalmak	Şehir Merkezi (1)	100	4,36	,785	13,426	,000***	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	3,66	1,252			3-2
	Ova (3)	100	4,15	,892			4-2
	Kıyı (4)	150	4,27	,895			
Kilo Almak	Şehir Merkezi (1)	100	2,52	1,374	5,872	,001**	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,07	1,417			2-3
	Ova (3)	100	2,45	1,321			
	Kıyı (4)	150	2,51	1,460			2-4

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, *** $p<0,001$

Katılımcıların pişirme yöntemlerinden hafif haşlama ($F=4,753$, $p=,003<0,05$), ızgara ($F=3,228$, $p=,022<0,05$), buharda ($F=14,197$, $p=,000<0,05$), kızartma ($F=16,507$, $p=,000<0,05$), tavada ($F=7,875$, $p=,000<0,05$) ve fırında ($F=3,350$, $p=,019<0,05$) pişirme yöntemlerinin katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 12). Bu farklılıklara bakıldığında, dağlık bölge ($\bar{x}=2,95$) ve kıyı ($\bar{x}=2,97$) bölgelerinde yaşayanların ovada ($\bar{x}=2,53$) yaşayanlara göre hafif haşlama yöntemini daha fazla sıklıkla kullandıkları tespit edilmiştir. Dağlık bölgede ($\bar{x}=3,45$) yaşayanların, ovada ($\bar{x}=3,12$) yaşayanlara göre ızgara yöntemini daha çok kullandıkları, yine aynı şekilde dağlık ($\bar{x}=3,86$) bölgedeki katılımcıların ovadaki ($\bar{x}=3,46$) katılımcılara göre fırında pişirmeyi daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Tavada pişirme tekniğini de dağlık bölgedekilerin ($\bar{x}=3,77$) kıyıdakilere ($\bar{x}=3,23$) göre daha fazla kullandıkları ortaya konmuştur. Son olarak dağlık bölgedekilerin ($\bar{x}=3,63$), şehir merkezi ($\bar{x}=3,18$), ova ($\bar{x}=2,98$) ve kıyıdaki ($\bar{x}=2,81$) katılımcılara göre kızartma yönteminin daha fazla sıklıkla kullandıkları tespit edilmiştir. Kaynar suda pişirmede bölgelere göre farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 12: Pişirme Yöntemlerinin Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Hafif Haşlama	Şehir Merkezi (1)	100	2,69	1,041	4,753	,003**	2-3
	Dağlık Bölge (2)	150	2,95	1,002			4-3
	Ova (3)	100	2,53	1,150			
	Kıyı (4)	150	2,97	1,068			
Izgara	Şehir Merkezi (1)	100	3,34	,714	3,228	,022**	2-3
	Dağlık Bölge (2)	150	3,45	1,040			
	Ova (3)	100	3,12	,856			
	Kıyı (4)	150	3,19	1,045			
Buharda	Şehir Merkezi (1)	100	2,60	1,255	14,197	,000***	1-3
	Dağlık Bölge (2)	150	2,99	1,237			2-3
	Ova (3)	100	2,05	,999			
	Kıyı (4)	150	2,31	1,274			
Kızartma	Şehir Merkezi (1)	100	3,18	,892	16,507	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,63	1,102			2-3
	Ova (3)	100	2,98	1,044			
	Kıyı (4)	150	2,81	1,127			2-4

Tavada	Şehir Merkezi (1)	100	3,47	,810	7,875	,000***	2-4
	Dağlık Bölge (2)	150	3,77	1,069			
	Ova (3)	100	3,51	,785			
	Kıyı (4)	150	3,23	1,088			
Fırında	Şehir Merkezi (1)	100	3,64	,704	3,350	,019*	2-3
	Dağlık Bölge (2)	150	3,86	1,164			
	Ova (3)	100	3,46	1,009			
	Kıyı (4)	150	3,68	,951			

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Yemeklerinde kullanılan yağlardan margarin (F=28,309, p=,000<0,05), zeytinyağı (F=4,456, p=,004<0,05), ayçiçek yağı (F=21,635, p=,000<0,05) ve mısırözü yağının (F=37,540, p=,000<0,05) araştırmaya katılan kişileri ikamet ettikleri bölgelere göre anlamlı farklılar gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 13). Bu farklılıkların dağlık bölge ve şehir merkezi lehine toplandığı tespit edilmiştir. Buna göre dağlık bölgede (\bar{x} =2,55) yaşayanların, şehir merkezi (\bar{x} =1,48), ova (\bar{x} =1,73) ve kıyıda (\bar{x} =1,81) yaşayanlara göre margarini, şehir merkezindeki (\bar{x} =4,46) katılımcıların dağlık bölgedeki (\bar{x} =4,00) ve kıyıdaki (\bar{x} =4,07) katılımcılara göre zeytinyağını daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Ayçiçek yağı (\bar{x} =3,59) ve mısırözü yağı (\bar{x} =2,51) kullanımında da dağlık bölgedeki katılımcıların ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Tereyağı kullanımı konusunda ise farklılık tespit edilememiştir.

Tablo 13: Yemeklerde Kullanılan Yağların Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Margarin	Şehir Merkezi (1)	100	1,4800	,70324	28,309	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	2,5533	1,16167			2-3
	Ova (3)	100	1,7300	,82701			2-4
	Kıyı (4)	150	1,8133	1,08304			
Zeytinyağı	Şehir Merkezi (1)	100	4,4600	,83388	4,456	,004**	1-2
	Dağlık Bölge (2)	150	4,0000	1,15857			1-4
	Ova (3)	100	4,2500	,93609			
	Kıyı (4)	150	4,0667	1,15664			
Ayçiçek Yağı	Şehir Merkezi (1)	100	2,8900	1,08148	21,635	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,5933	1,04333			2-3
	Ova (3)	100	2,7200	1,20672			2-4
	Kıyı (4)	150	2,6200	1,20218			
Mısırözü Yağı	Şehir Merkezi (1)	100	1,4200	,80629	37,540	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	2,5133	1,30942			2-3
	Ova (3)	100	1,4400	,89126			2-4
	Kıyı (4)	150	1,5200	,85703			

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

Katılımcıların yukarıda gösterilen yiyecek/içecek gruplarından et/yumurta/kurubaklagil (F=8,926, p=,000<0,05), sebze/meyve (F=5,374, p=,001<0,05), ekmek/tahıl (F=14,720, p=,000), şeker/tatlı (F=27,685, p=,000<0,05) ve içecek (F=24,657, p=,000<0,05) gruplarının araştırmaya katılan kişileri ikamet ettikleri bölgelere göre anlamlı farklılar gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 14). Dağlık bölgedekilerin, et/yumurta/kurubaklagil (\bar{x} =3,39), ekmek/tahıl (\bar{x} =3,58), şeker/tatlı (\bar{x} =3,39) ve son olarak da içecek (\bar{x} =3,78) kategorisindeki yiyecek ve içecekleri diğer bölgelere göre daha fazla tükettikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte süt ve süt ürünleri ile hazır yemek (pide, lahmacun, hamburger) bölgelere göre anlamlı farklılık belirlenmiştir.

Tablo 14: Yiyecek/İçecek Gruplarının Yaşanılan Bölgeye Göre Karşılaştırılması

Değişken		N	\bar{x}	s.s.	F	p	Fark
Et/ Yumurta/ Kurubaklagil	Şehir Merkezi (1)	100	3,18	,398	8,926	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,39	,692			2-3
	Ova (3)	100	3,07	,576			2-4
	Kıyı (4)	150	3,08	,606			
Sebze/ Meyve	Şehir Merkezi (1)	100	4,14	,614	5,374	,001**	1-3
	Dağlık Bölge (2)	150	3,97	,796			
	Ova (3)	100	3,73	,773			
	Kıyı (4)	150	3,94	,707			
Ekmek/ Tahıl	Şehir Merkezi (1)	100	3,32	,627	14,720	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,58	,712			2-3
	Ova (3)	100	3,24	,620			2-4
	Kıyı (4)	150	3,05	,770			
Şeker/ Tatlı	Şehir Merkezi (1)	100	2,78	,733	27,685	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,39	,910			2-3
	Ova (3)	100	2,75	,748			2-4
	Kıyı (4)	150	2,56	,848			
İçecek	Şehir Merkezi (1)	100	3,29	,526	24,657	,000***	2-1
	Dağlık Bölge (2)	150	3,78	,696			2-3
	Ova (3)	100	3,29	,697			2-4
	Kıyı (4)	150	3,20	,608			

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

SONUÇ

Araştırma kapsamında yapılan çeşitli analizler sonucunda elde edilen bulgular aracılığıyla bazı önemli sonuçlar elde edilmiştir. Balıkesir’in ova, şehir merkezi, dağlık ve kıyı bölgeleri gibi farklı bölgelerinde yaşayan katılımcılarla yapılan bu çalışmada katılımcıların öğün olarak en çok akşam yemeği tükettikleri ortaya çıkmıştır. Yiyecek/içecek seçiminde ise en çok tazelik ve kalite gibi faktörlerin etkili olduğu, ürünlerin yöresel olması, arkadaş ve fiyat faktörlerinin ise diğer faktörlere kıyasla daha az etkili olduğu belirlenmiştir. Balıkesir’in bir tarım ve hayvancılık şehri olması ve ürünlerin büyük bir çoğunluğunun Balıkesir’de üretilmesinden dolayı katılımcıların ürün seçimlerinde yöresel olmasına düşük katılım göstermesi sonucunu ortaya çıkarmış olabilir.

Araştırmaya katılan kişilerin büyük oranda yemeklerini evlerinde yedikleri, ev dışında yemek yeme oranlarının ise düşük olduğu tespit edilmiştir. Beslenme nedenlerinin başında ise hastalıkları önlemek ve aile için sağlıklı kalmak gelmektedir. Hem yemek yenilen mekânların başında evin gelmesi hem de beslenme nedeni olarak sağlıklı ilgili nedenlerin başı çekmesi günümüzde yaşanılan pandeminin etkisine bağlanabilir.

Katılımcıların en çok tercih ettiği pişirme yöntemleri sırasıyla fırında ve tavada pişirme olduğu belirlenmiştir. Yemek pişirmede en çok tercih edilen yağların başında ise büyük oranda zeytinyağının geldiği tespit edilmiştir. Balıkesir’in zeytinyağı üretiminde önde gelen illerden biri olmasından dolayı bu sonuç normal karşılanmaktadır.

Yiyecek-içecek gruplarına göre katılımcıların süt ve süt ürünleri içerisinde en çok peynir tükettikleri, et-yumurta-kurubaklagil grubunda yumurtanın öne çıktığı, aynı grup içerisinde balık haricindeki diğer deniz mahsulü tüketimlerinin çok düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırma örnekleminde 3 kıyı ilçesinin yer almasından dolayı diğer deniz mahsulü ürünlerin tüketimlerinin düşük seviyede olması normal karşılanabilecek bir sonuçtur.

Bununla birlikte ekmek-tahıl grubunda bulgurun, şeker-tatlı grubunda bal ve reçelin, içecek grubunda ise çayın diğer ürünlere göre daha fazla tüketildiği belirlenmiştir. Pide, hamburger, döner, lahmacun ve pizza gibi hazır yemek olarak da adlandırılabilir ürünlerin tüketiminin ise düşük sıklıkta olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç katılımcıların ev dışı yemek yeme alışkanlıklarının düşük oranda olması ve söz konusu bu ürünlerin genellikle ev dışında tüketilmesi ile ilişkilendirilebilir.

Araştırma kapsamında yaşanan bölgelere göre beslenme alışkanlıklarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yiyecek-içecek seçiminde etkili olan faktörlere göre tespit edilen farklılıklarda şehir merkezinde ve kıyı bölgelerde yaşayan katılımcıların dağlık bölgelerde yaşayan katılımcılara göre lezzet faktörüne, ovada yaşayanların dağlık ve kıyı bölgelerde yaşayan katılımcılara göre fiyat faktörüne, şehir merkezinde yaşayanların dağlık bölgelerde yaşayanlara göre besin değerine, şehir merkezinde yaşayanların dağlık bölgelerde ve ovada yaşayanlara göre kaliteye, şehir merkezinde yaşayanların dağlık bölgede yaşayanlara göre tazeliğe ve aile faktörüne daha fazla önem verdikleri belirlenmiştir. Lezzet, besin değeri, kalite ve tazelik gibi faktörler dağlık bölgelerde yaşayan katılımcıların diğer bölgelere kıyasla daha düşük düzeyde önem verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında elde edilen diğer sonuçlardan biri de katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre yemek yenilen mekânların tercih edilme sıklıkları bakımından ortaya çıkan farklılıklardır. Şehir merkezinde yaşayan katılımcılar dağlık bölgelerde ve ovada yaşayanlara göre restorani daha sık tercih ettikleri tespit edilmiştir. Bu sonuç hem şehir merkezinde yaşayan kadınların çalışma hayatına katılma oranlarının yüksek olmasına hem de restoran sayılarının şehir merkezlerinde daha fazla olmasına bağlanabilir. Bununla birlikte şehir merkezinde yaşayan katılımcıların daha düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olabileceği göz önünde bulundurulduğunda dağlık bölgelerde yaşayanlara göre evlerinde daha sık yemek yedikleri belirlenmiştir. Ayrıca dağlık bölgelerde yaşayan katılımcıların, şehir merkezindeki ve ovadaki katılımcılara göre arkadaş ya da komşu evlerinde daha sık yemek yedikleri tespit edilmiştir. Bu sonuç da dağlık bölgelerdeki komşuluk ve akraba ilişkilerinin daha sıkı olması ile ilişkilendirilebilir.

Beslenme nedenleri açısından da dağlık bölgelerde yaşayan katılımcıların sağlıklı kalmak faktörüne diğer bölgelerde yaşayanlara göre daha az önem verdikleri belirlenmiştir. Bu sonucun gerekçesi olarak, dağlık bölgelerde yaşayanların beslenmeyi daha çok zorunlu ihtiyaç olarak görmeleri ve dolayısıyla sağlıklı kalmanın ya da sağlığın ikinci plana atılması olarak yorumlanabilir.

Pişirme yöntemleri açısından dağlık ve kıyı bölgelerde yaşayan katılımcıların ovada yaşayanlara göre hafif haşlamayı, dağlık bölgelerde yaşayanların ovada yaşayanlara göre ızgara yöntemini, şehir merkezi ve dağlık bölgelerde yaşayanların ovada yaşayanlara göre buharda pişirme yöntemini, dağlık bölgelerde yaşayanların diğer bölgelerde yaşayanlara göre kızartma yöntemini, yine dağlık bölgelerde yaşayanların kıyı bölgelerde yaşayanlara göre tavada pişirme yöntemini ve son olarak dağlık bölgelerde yaşayanların ovada yaşayanlara göre fırında pişirme yöntemini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir.

Katılımcıların yemeklerde kullandıkları yağlar dikkate alındığında dağlık bölgelerde yaşayanların diğer bölgelerde yaşayanlara göre margarin, ayçiçek yağı ve mısırözü yağını daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Şehir merkezinde yaşayan katılımcıların dağlık ve kıyı bölgelerde yaşayanlara göre zeytinyağını daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Kıyı bölgelerde zeytinyağı kullanımlarının diğer bölgelere kıyasla daha yüksek çıkması beklenirken böyle bir sonuca ulaşılması araştırma kapsamında ortaya çıkan şaşırtıcı bir sonuç olmuştur.

Katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre yiyecek-içecek gruplarının tüketme sıklıklarındaki farklılıklara bakıldığında dağlık bölgelerde yaşayanların diğer bölgelerde yaşayanlara göre et-yumurta-kurubaklagil, ekmek-tahıl, şeker-tatlı ve içecekleri daha sık tükettikleri ortaya çıkmıştır. Dağlık bölge kapsamında yer alan 3 örneklem ilçesindeki katılımcıların genellikle tarım ve hayvancılığa dayalı enerji gerektiren mesleklere sahip olması, ilgili enerji veren yiyecek-içecek gruplarının dağlık bölgelerde yüksek düzeyde tüketilmesinin gerekçeleri arasında sayılabilir. Şehir merkezinde yaşayanların ise ovada yaşayanlara göre sebze-meyve tüketimlerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak Balıkesir'in 10 farklı ilçesini kapsayan ve ilin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörlere ve algılara odaklanan bu çalışmada; yiyecek-içecek seçiminde etkili olan faktörlerin, yemek yenilen mekânların, beslenme nedenlerinin ve tüketilen yiyecek-içecek gruplarının kıyı, ova, dağlık bölge ve şehir merkezi bölgelerinde yaşayanlara göre anlamlı farklılıklar

gösterdiği tespit edilmiştir. Bu araştırmada benimsenen yaklaşım dikkate alınarak, benzer çalışmalar, hem Türkiye’deki farklı iller için hem de farklı coğrafi bölgelerde yer alan illerin karşılaştırılması için yapılabilir.

KATKI BELİRTME

Bu araştırma Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından “Balıkesir’de Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörlerin ve Algıların İncelenmesi” isimli ve 2018/184 numaralı proje ile desteklenmiştir.

| EXTENDED ABSTRACT |

Investigation of Factors Affecting Nutritional Habits and Perceptions in BalıkesirGöksel Kemal GİRĞİN^{ID} Alper UZUN^{ID}**INTRODUCTION**

The place we live, the time spent in that place, and the continuity of the life span have a significant effect on our lives. Nutrition is among the foremost physiological needs of human beings. In the nutritional habits of societies, the food, distribution systems, purchasing power, and cultural patterns that exist in their environment are effective (Mangır, 1987: 55-56).

The attitudes and behaviors of the societies about nutrition constitute the dietary culture. There are different factors affecting the dietary culture. When the dietary history is examined, it is seen that the nutritional preferences of the society in a region are primarily affected by the foods found in that region (Beşirli, 2010: 161).

The issue of eating habits is a subject that has been dealt with in the national literature mostly in the form of examining the eating habits of university students (Kartal et al., 2017; Sezek et al., 2008; Saygın et al., 2011; Ermiş et al., 2015). The other focus has been nutrition-related diseases (Avşar vd., 2013). In recent years, there have been studies that consider the views of tourists regarding Turkish cuisine within the scope of the culinary culture (Albayrak, 2013; Çalışkan, 2013). When the international literature is investigated, studies examining the factors affecting the eating habits of different age groups and different cultures have also been identified (Cooke, 2007; Tham, 2011; Noyongoyo, 2011; Dubuisson et al., 2012; Todoran et al., 2014; Hafner, 2018). Additionally, there are studies investigating the relationship between nutrition and diseases (Karamanos et al., 2002), the change in the eating habits of immigrants, and nutrition according to cultures (Romero-Gwynn & Gwynn, 1997).

This study aims to determine whether there are differences in eating habits and perceptions among residents from different geographical regions of Balıkesir, such as coastline, city center, mountainous regions, and plains. We also aim to determine the factors affecting the eating habits of the people residing in Balıkesir and their perceptions about nutrition. The eating habits of the people living in different geographical regions of Balıkesir, their perceptions about nutrition, and the differences in these habits and perceptions are very important in terms of determining the local cuisine culture and habits, because, nutrition and food culture is one of the most important elements of the region and local culture. Therefore, from a social point of view, it is important to determine the eating habits of people living in other regions with studies to be conducted in different geographical regions of Turkey. Similarly, in the literature, there is no study investigating the factors affecting the eating habits of people in Balıkesir region. Accordingly, it is important to reveal the eating culture of Balıkesir by identifying the factors that support or prevent eating habits in the province. The main research questions in the study are: What are the factors affecting

people's food choices? In what way do food choices change according to the geographical features such as living on the plains, in the city center, or mountainous and coastal regions?

METHOD

In this study, whose aim is to determine the eating habits and perceptions of the people residing in Balıkesir, we also aimed to identify the differences in the habits and perceptions of the people residing in settlements with different geographical characteristics. In order to reach these main and sub-objectives, questionnaires were conducted through face-to-face interviews with people residing in the city center, mountainous and coastal areas, and on plains in Balıkesir.

The population of the study consists of people living in Balıkesir. The most important reason why Balıkesir was selected as the universe is that it has coastal, central, and mountainous regions and plains, and there may be differences in the eating habits of the people living in those areas. The population of Balıkesir is 1240285 as of 2020 (TÜİK, 2021). In this study, in which the convenience sampling method was used, the sufficient sample size is 384 people for the population size over 100000 (Altunışık et al., 2010). This study was carried out with 500 people.

The questionnaire consists of eight parts. The first part of the questionnaire includes questions to determine the different socio-demographic characteristics of the participants. Other parts of the questionnaire are as follows: The second part determines meal consumption situations (Güleç et al., 2008), the third part identifies the importance levels of the factors affecting the food/beverage selection (Tham, 2011), the fourth part displays the places to eat (Noyongoyo, 2011), the fifth part demonstrates the importance of the reasons for nutrition (Tham, 2011), the sixth part determines the frequency of cooking methods used (Özata, 2015), the seventh part displays the frequency of use of oils used in cooking (Uncu Soykan, 2007), and finally the eighth part explains the frequency of consumption of food groups (Balkış, 2011).

FINDINGS

When Table 1 is examined, it is seen that the genders of the participants are very close to each other; they are mostly 35 and over, married, undergraduates, and "civil servants" and "workers. Families consist of 4 people at most and an equal number of participants from the 10 districts participated in the study. Additionally, when the characteristics of the aforementioned districts are taken into account, it is understood that those regions consist of the city center, mountainous regions, plains, and coastal regions. As for income, the majority of the participants had an income between 4001-6000 TL.

The distribution of meals is shown in Table 2. It is seen that the participants had "dinner" at the most as a meal, then "breakfast", and finally "lunch". 273 of the participants stated that they did not eat any snacks.

There are various factors that affect people's food/beverage choices. The degree of importance given to these factors by the participants is shown in Table 3. "Freshness" and "quality" were the leading factors that affect the food/beverage selection of the participants. Among the factors, "locality", "price" and "friend" were the factors that had lower averages compared to other factors.

When the averages of the answers for the determination of the places to eat are examined, it was determined that the participants mostly ate at home. It was also determined that the frequency of going out to eat was low.

The degree of importance of the factors affecting the nutritional choices of the participants is given in Table 5. The most important reasons were "preventing diseases" and "staying healthy for the family". It was also determined that "weight gain" and "weight loss" were factors with the lowest averages.

The frequency of cooking methods used is shown in Table 6. The most common cooking methods were "baking" and "pan frying". It was determined that "steaming" was the least frequently used cooking method.

Table 7 shows the frequency of oils used by the participants in cooking. “Olive oil” was the most frequently used oil in cooking while “corn oil” and “margarine” were the least frequently used ones.

Examination of the frequency of consumption of foods under different group headings is given in Table 8. “Cheese” was consumed the most in the milk and dairy products category whereas “milk” was the product with the lowest average. While the most consumed product in the meat-egg-legumes category was “egg”, the least consumed product was “other seafood”. “Fruit” was the most consumed product in the vegetable-fruit category, whereas “dried fruit” was the product with the lowest consumption frequency compared to other products. In the bread-grains category, “bulgur” was the most frequently consumed, while “wholegrain bread” was the least frequently consumed product. “Honey-jam” was determined as the most frequently consumed product in the sugar-sweet category, and “marmalade” was determined as the least consumed product. While “tea” was the most consumed beverage, “fruit juice (instant)” was the least consumed beverage compared to other beverage products. Finally, it was determined that the frequency of consumption of fast food such as pita, hamburger, doner kebab, lahmacun, and pizza was at a moderate level.

When the findings of the results of the difference analysis (ANOVA) that was conducted according to the regions where the participants lived, it was seen that the meal consumption status of the participants did not differ according to the regions. There were also significant differences in most of the factors affecting the food/beverage selection of the participants according to the region.

As seen in Table 9, the factors affecting food/beverage choices such as taste, price, nutritional value, quality, freshness, locality, and family showed significant differences according to the regions where the participants lived. The results of the analysis indicated that those living in the city center and coastal areas attached more importance to the taste factor than those living in the mountainous regions, those living in the plains attached more importance to the price factor than those living in the mountainous regions and the coast, and those living in the city center gave more importance to the nutritional value than those living in the mountainous regions. It was understood that those living in the city center valued quality more than those living in the mountainous region and plains, people living in the city center gave more importance to freshness than those living in the mountainous regions, and individuals living in the city center attached more importance to the family factor than those living in the mountainous regions. It was revealed that the people living on the plains and in the coastal areas gave more importance to the local food and beverages than those living in the city center.

Significant differences were found between the places where the participants met their food and beverage needs, such as restaurants, fast-food restaurants, home, and friends/neighbors, according to the regions where the participants lived (Table 10). Considering the results of the analysis, those living in the city center benefited more from restaurants than those living in the mountainous regions and plains, while the participants in the city center ate more at home than the participants in the mountainous regions. On the other hand, the participants living in the mountainous region preferred fast-food restaurants more than those living on the plains and in the coast, and those residing in the mountainous regions met their eating and drinking needs at a friend/neighbor’s house more than those living in the city center and in the coastal areas.

It was found that the reasons for dietary choices such as staying healthy and gaining weight showed significant differences according to the regions where the participants lived (Table 11). When these differences are examined, it was determined that those living on the plains, in the city center, and coastal regions valued staying healthy more than those living in the mountainous regions, and those living in the mountainous regions gave more importance to the reason of weight gain than those living in the city center, coastal regions, and on the plains. It was also determined that other causes did not differ significantly by region.

It was understood that the cooking methods used by the participants differed significantly according to the regions where the participants lived (Table 12). When these differences are examined, those living in mountainous and coastal regions used the gentle boiling method more often than those living on the plains. It was determined that those living in the mountainous

region used the grilling method more than those living on the plains, and the participants in the mountainous region used baking in the oven more than the participants on the plains. It was revealed that the people in the mountainous regions used the pan frying technique more than the ones in the coastal regions. Finally, it was determined that the people in the mountainous regions used the frying method more frequently than the participants in the city center, coastal areas, and on the plains. There was no difference between regions in terms of cooking in boiling water.

Margarine, olive oil, sunflower oil, and corn oil used in the meals showed significant differences according to the regions of residence of the participants in the study (Table 13). It was determined that these differences were in favor of those living in the mountainous region and the city center. Accordingly, those living in the mountainous regions used margarine more than those living in the city center, coastal areas, and on the plains while the participants in the city center used olive oil more than the participants in the mountainous regions and the coastal areas. It was seen that the average of the participants in the mountainous regions was higher in the use of sunflower oil and corn oil. However, there was no difference in terms of the use of butter.

The meat/egg/legume, vegetable/fruit, bread/grain, sugar/sweet and beverage groups showed significant differences according to the regions of residence of the participants (Table 14). It was determined that those in the mountainous regions consumed more food and beverages in the meat/egg/legume, bread/grain, sugar/sweet, and finally beverage categories compared to other regions. In addition, milk and dairy products and fast food (pita, lahmacun, and hamburger) were found to differ significantly by region.

CONCLUSION

In this study which was conducted with participants living in different regions of Balıkesir such as the plains, city center, mountainous and coastal regions, it was revealed that the participants had dinner at most as a meal. Factors such as freshness and quality were the most effective ones in the selection of food/beverage while the locality of the products, friends, and price were less effective than other factors. The fact that Balıkesir has a developed agriculture and animal husbandry and the majority of the products are produced may have resulted in not preferring the product to be local in their selections.

It was determined that the people participating in the study mostly ate their meals at home, and the rate of eating out was low. The main reasons for dietary choices were to prevent diseases and to stay healthy for the family. The fact that both the home is the leading place to eat and the health-related reasons come to the fore in terms of dietary choices can be attributed to the effect of the current pandemic.

The most preferred cooking methods of the participants were baking in the oven and frying in the pan. It was also determined that olive oil was the most preferred oil in cooking. Since Balıkesir is one of the leading provinces in olive oil production, this result is expected.

According to the food-beverage groups, the participants consumed cheese at most among milk and dairy products and eggs were prominent in the meat-egg-legume group, while the consumption of other seafood, excluding fish, was very low in the same group. Since 3 coastal districts were included in the research sample, it is normal that the consumption of other seafood products is low. On the other hand, bulgur in the bread-cereal group, honey and jam in the sugar-sweet group, and tea in the beverage group were consumed more than other products. It was revealed that the consumption of fast food such as pita, hamburger, doner kebab, lahmacun, and pizza was low. This result can be associated with the low rate of participants' habit of eating out and the fact that these products are generally consumed outside the home.

In the differences determined according to the factors affecting the choice of food and beverage, the participants living in the city center and the coastal areas valued the taste factor more compared to the participants living in the mountainous areas, those living on the plains valued the price factor more compared to the participants living in the mountainous and coastal

areas, those living in the city center attached more importance to the nutritional value than those living in the mountainous regions, people living in the city center gave more importance to quality compared to those living in mountainous regions and on the plains, and those living in the city center valued freshness and family factor more than those living in the mountainous regions. Additionally, the participants living in the mountainous regions gave less importance to factors such as taste, nutritional value, quality, and freshness compared to other regions.

One of the other results obtained within the scope of the study is the differences in the frequency of preference of places to eat according to the regions where the participants live. It was determined that the participants living in the city center preferred the restaurant more often than those living in the mountainous areas and on the plains. This result can be attributed to the fact that both women living in the city center have a higher participation rate in the working life and the number of restaurants in city centers is higher. However, considering that the participants living in the city center may have more regular eating habits, they ate at home more often than those living in mountainous regions. In addition, the participants living in the mountainous regions ate more often at their friends' or neighbors' houses than the participants in the city center and on the plains. This result can be associated with a closer relationship among neighbors and relatives in mountainous regions.

In terms of nutritional reasons, the participants living in mountainous regions gave less importance to the factor of staying healthy than those living in other regions. The reason for this can be interpreted as the fact that people living in mountainous regions consider nutrition a compulsory need, and therefore, staying healthy is not a priority for them.

In terms of cooking methods, participants living in mountainous and coastal regions preferred gentle boiling more than those living on the plains, those living in mountainous regions preferred the grilling method more compared to those living on the plains, those living in the city center and mountainous regions used the steaming method more compared to those living on the plains, those living in mountainous regions used frying more than those living in other regions, and those living in mountainous regions preferred the pan frying method more than people living in the coastal areas, and finally, those living in mountainous regions cooked in the oven more than those living on the plains.

Considering the oils used by the participants in meals, those living in mountainous regions used more margarine, sunflower oil, and corn oil than those living in other regions. On the other hand, participants living in the city center used olive oil more than those living in mountainous and coastal areas. Although olive oil use is expected to be higher in coastal regions compared to other regions, reaching such a result within the scope of the research was surprising.

Considering the differences in the frequency of consumption of food-beverage according to the regions lived, those living in mountainous regions consumed meat-eggs-legume, bread-cereal, sugar-sweet and beverages more often than those living in other regions. The fact that the participants from the 3 sample districts in the mountainous regions generally had occupations based on agriculture and animal husbandry that require more energy can be among the reasons for the high consumption of the energy-giving food and beverage groups. It was also determined that those living in the city center had more fruit-vegetable consumption than those living on the plains.

As a result, in this study, which covers 10 different districts of Balıkesir and focuses on the factors and perceptions affecting the nutritional habits of the province, we found that the factors affecting the choice of food and beverage, the places to eat, the reasons for dietary choices and the consumed food and beverage groups showed significant differences among those living on the plains, in the coastal and mountainous regions, and city center. Considering the approach adopted in this study, similar studies may be carried out for both different provinces and different geographical regions in Turkey.

KAYNAKÇA/REFERENCES

- Albayrak, A. (2013). Farklı milletlerden turistlerin Türk mutfağına ilişkin görüşlerinin saptanması üzerine bir çalışma. *Journal of Yasar University*, 30(8), 5049-5063. [10.19168/jyu.72954](https://doi.org/10.19168/jyu.72954)
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. Adapazarı: Sakarya Yayıncılık.

- Aslan, Z., Güneren, E., & Çoban, G. (2014). Destinasyon markalaşma sürecinde yöresel mutfağın rolü: Nevşehir örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 3-13.
- Avşar, P., Kazan, E. E., & Pınar, G. (2013). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile obezite ve kronik hastalıklara ilişkin risk faktörlerinin incelenmesi. *Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik E – Dergisi*, 1(1), 38-46.
- Balkış, M. (2011). *Lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, probiyotik süt ürünleri tüketim sıklıkları ve bilgilerinin belirlenmesi: Kulu örneği*. (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya).
- Baykul, Y. (1999). *İstatistik metodlar ve uygulamalar*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, 87, 159-169.
- Burns, C., (2004). Effect of migration on food habits of Somali women living as refugees in Australia. *Ecology of Food and Nutrition*, 43(3), 213-229. <https://doi.org/10.1080/036.702.40490447541>
- Cooke, L. J. (2007). *Children's eating habits*. (Doctoral dissertation, College London University). Retrieved from <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/1444614/>
- Çalışkan, O. (2013). Destinasyon rekabetçiliği ve seyahat motivasyonu bakımından gastronomik kimlik. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(2), 39-51.
- Dubuisson, C., Lioret, S., Dufour, A., Volatier, J. L., Lafay, L., & Turck, D. (2012). Associations between usual school lunch attendance and eating habits and sedentary behaviour in French children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 66, 1335-1341. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2012.137>
- Ermış, E., Doğan, E., Erilli, N., & Satıcı, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 30-40. [10.17155/spd.67561](https://doi.org/10.17155/spd.67561)
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E., & Bakır, B. (2008). Ankarada iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50 (2), 102-109.
- Güler, S. (2007). Türk mutfağının değişim nedenleri üzerine genel bir değerlendirme. I. *Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler*, 4-5 Mayıs 2007, Antalya, 18-28.
- Hafner, A. H. (2018). *Differences among college students' eating habits with and without a meal plan*. (Master thesis, Faculty of D'Youville College). Retrieved from <https://www.proquest.com/docview/208.042.0400?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>
- Karamanos, B., Thanopoulou, A., Angelico, F., Assaad-Khalil, S., Barbato, A., Del Ben, M., Dimitrijevic-Sreckovic, V., Djordjevic, P., Gallotti, C., Katsilambros, N., Migdalis, I., Mrabet, M., Petkova, M., Roussi, D., & Tenconi, M. T. (2002). Nutritional habits in the Mediterranean Basin. The macronutrient composition of diet and its relation with the traditional Mediterranean diet. Multi-centre study of the Mediterranean Group for the Study of Diabetes (MGSD). *European Journal of Clinical Nutrition*, 56 (10), 983-991. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601413>
- Kartal, M., Kabcaloğlu Bucak, F., & Balcı, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(4), 332-338. [10.5455/sad.13-151.116.4129](https://doi.org/10.5455/sad.13-151.116.4129)
- Lorcu, F. (2015). *Örneklerle veri analizi SPSS uygulamalı*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Mangır, M. (1987). Yiyecek alışkanlıkları. *Gıda*, 12(1), 55-59.
- Noyongoyo, B. (2011). *International students in US colleges and universities: Eating habits, cultural identity, and dietary acculturation*. (Master thesis, East Carolina University). Retrieved from <https://thescholarship.ecu.edu/handle/10342/3755>.
- Özata, E. (2015). Mutfak yönetimi. M. Doğdubay (Ed.), *Turizm işletmelerinde yiyecek-içecek yönetimi* içinde (s. 71-96). Ankara: Grafiker.
- Romero-Gwynn, E., & Gwynn, D. (1997). Dietary patterns and acculturation among Latinos of Mexican descent. *JSRI Research Report #23, The Julian Samora Research Institute, Michigan State University, East Lansing, Michigan*.
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.3834>
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M. A., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Sezek, F., Kaya, E., & Doğan, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları, katkılı besinler hakkındaki bilgi, görüş ve tutumları. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Journal of Arts and Sciences*, 10, 117-134.
- Tham, M. Y. (2011). *Examining the perceptions and factors influencing eating habits in Singapore*. (Master thesis, Purdue University). Retrieved from <https://www.proquest.com/docview/184.191.4536/79E06C6431F149B7PQ/2?accountid=15410>
- Todoran, C. F., Mureşan, I. C., & Todea, A. (2014). Research on the eating habits of the people of Gherla, Romania. *ProEnvironment*, 7 (18), 85-89.
- TÜİK (2021). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi sonuçları, 2020. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayalı-Nüfus-Kayıt-Sistemi-Sonuçları-2020-37210&dil=1>.
- Uncu Soykan, A. (2007). *Beslenme sıklığı anketlerinin geçerliliği ve güvenilirliği*. (Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana).