ANKARA ÜNİVERSİTESİ
FEN BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ (KKTC) LEFKOŞA'DA KAMU SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN KADINLARIN BESLENME BİLGİLERİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Gülten KAVAZ

EV EKONOMİSİ (BESLENME BİLİMLERİ) ANABİLİM DALI

ANKARA
2009

Her hakkı saklıdır

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ (KKTC) LEFKOŞA'DA KAMU SEKTÖRÜNDE ÇALIŞAN KADINLARIN BESLENME BİLGİLERİ VE BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

Gülten KAVAZ

Ankara Üniversitesi
Fen Bilimleri Enstitüsü
Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU

Bu araştırma KKTC Lefkoşa'da kamu sektöründe çalışan KKTC vatandaşı kadınların beslenme bilgileri ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Araştırma materyalini en çok kadın çalışana sahip iki bakanlık çalışanlarından, eşit dağılıma dikkat edilerek gönüllülük esasına göre seçilen 282 KKTC vatandaşı kadın oluşturmaktadır. Araştırma verileri; "Karşılıklı Görüşme Tekniği" kullanılarak, araştırıcı tarafından 16 Mart-10 Nisan 2009 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların çoğunluğunun (177 kişi) 39 yaş ve altı yaş grubunda ve %48.9'u lise ve dengi okul mezunu olduğu bulunmuştur. Yaş ortalamaları 36.3 ± 0.5 yıl'dır (22 - 57 yıl). Araştırma kapsamındaki kadınların %71.3'ünün günde üç öğün yemek yediği, en fazla atlanılan öğün sabah öğünü olduğu belirlenmiştir. Kadınların vaktinin olmaması, öğün atlama nedenlerinin başında gelmektedir. Kadınların tamamına yakını ara öğün tüketmektedir (%95.3). Ara öğünlerde tüketilenlerin başında meyve-sebze ve kahve gelmektedir. Kadınların psikolojik durumlarının (üzüntülü, sinirli, sevinçli, heyecanlı) besin tüketimlerini etkilediği bu araştırmaların bulguları arasındadır. Besin tüketim sıklıklarının incelenmesi sonucunda kadınların en çok kahve-neskafe (1279 puan), zeytinyağı (1232 puan) ve hellim (1175 puan) tükettikleri bulunmuştur. Kadınların %55'inin beslenme konusunda bilgi edindiği ve beslenme bilgisini edindiği kaynakların başında da %58.1oranı ile doktor/diyetisyen, %49.7 oranı ile gazete ve dergilerin geldiği saptanmıştır. Beslenme konusunda bilgi edinme durumu ile yaş grubu arasındaki ilişki önemlidir ($p<0.01$). Beslenme bilgisi sorularından kadınların en az 5, en çok 24 puan aldığı belirlenmiştir. Eğitim durumu ile ortalama beslenme bilgi puanları arasındaki ilişki önemli ($p<0.0$ 5), yaş grupları ile arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$). Yapılan değerlendirme sonucunda; kadınların düzenli fiziksel aktivite yapma durumlarının yaş grubundan ($p<0.05$), alkol kullanma durumlarının eğitim durumundan ($p<0.001$), bağımsız olmadığı bulunmuştur.

Kasım 2009, 110 sayfa

Anahtar Kelimeler: Beslenme bilgisi, beslenme alışkanlıkları, çalışan kadın

ABSTRACT

Master Thesis

DETERMINATION OF NUTRITIONAL HABITS AND NUTRITIONAL KNOWLEDGES OF WORKING WOMEN IN THE GOVERMENT SECTOR IN LEFKOŞA IN TURKISH REPUBLIC OF NORTHERN CYPRUS (TRNC)

Gülten KAVAZ

Ankara University
Graduate School of Natural and Applied Sciences
Department of Home Economics (Nutritional Sciences)

Supervisor: Prof. Dr. F. Pınar ÇAKIROĞLU

The purpose of the present study was to determine the knowledge of nutrition and the dietary habits of women working in the public sector who are citizens of the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). The sample of the research consisted of 282 female citizens of the TRNC selected on a voluntary basis among the employees of the two ministries. The research data was collected through the "Interview Survey Technique" between 16 March 2009 and 10 April 2009. According to the results of the study, it was found that majority of the women (177 individuals) were in the age group of 39 years and below and 48.9% were graduates of high schools or equivalent institutions. The average point of the women was 36.3 ± 0.5years (22 - 57 year). It was found that 71.3% of the women who were included in the study had three meals a day, and the most frequently skipped meal was the morning meal. The primary reason for skipping meals was that the women did not have time to eat. Almost all the women (95.3%) consumed mid-meal snacks. Fruit-vegetables and coffee were found to be the most consumed food as mid-meal snacks. Among the findings of this study is that the psychological conditions of women (distressed, nervous, happy, excited) had an effect on food consumption. As the result of the examination of the food consumption frequencies, it was found that women mainly consumed coffee-instant coffee (1279 points), olive oil (1232 points) and Halloumi (1175 points). It was found that 55% of the women had information on nutrition and their main sources of information on nutrition were doctors/dieticians with a rate of 58.1% and newspapers and magazines with a rate of 49.7%. A significant relationship was found between the state of receiving information and age group ($p<0.01$). It was determined that women scored at least 5 and at most 24 points from nutrition knowledge questions. The relationship between education level and the average nutrition knowledge scores was found to be significant ($p<0.05$), but no significant relationship was found between education level and age groups ($p>0.05$). As the result of the evaluation, it was found that doing regular physical activities was not independent of women's age groups ($p<0.05$) and their state of alcohol use was not independent of their education levels ($p<0.001$).

November 2009, 110 pages

Key Words: Nutritional knowledge, Nutritional habits, Working women

TEŞEKKÜR

Bu araştırmanın başlangıcından bitimine kadar her aşamada değerli bilgi ve önerileri ile bana yol gösteren Sayın Danışman Hocam Prof. Dr. Funda Pınar ÇAKIROĞLU'na (Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu) en içten duygularımla teşekkür ederim.

Çalışma boyunca yardımlarını esirgemeyen kardeşim Vedia KAVAZ'a, birikimlerini özveri ile bana aktaran Araş. Gör. Gülperi HAKLI'ya, teze başladığım dönemden bitirine kadar desteğini benden hiç esirgemeyen, Taner GÜNAY'a sonsuz teşekkür ederim.

Yine çalışmamın tüm aşamalarında maddi ve manevi açıdan yanımda olan aileme yürekten teşekkür ederim.

Gülten KAVAZ
Ankara, Kasım 2009

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....i
ABSTRACT.....ii
TEŞEKKÜR..... iii
ÇİZELGELER DİZİNİ.....vi
1. GİRİŞ.....1
2. KAYNAK ARAŞTIRMASI.....5
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....12
3.1 Araştırma Bölgesinin Seçimi.....12
3.2 Araştırma Bölgesine İlişkin Genel Bilgiler.....12
3.3 Araştırma Örnekleminin Belirlenmesi.....13
3.4 Veri Toplama Yöntemi ve Araçları.....13
3.4.1 Anket formunun hazırlanması ve uygulanması.....14
3.5 Verilerin Değerlendirilmesi.....16
3.5.1 Yiyecek tüketim sıklığının belirlenmesi.....16
4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA.....17
4.1 Araştırmaya Alınan Kadınlara Ait Genel Bilgiler.....17
4.1.1 Kadınlara ilişkin genel bilgiler.....17
4.1.2 Kadınların fiziksel aktivite yapma durumları.....20
4.1.3 Kadınların sağlık durumları.....23
4.1.4 Kadınların sigara kullanma durumları.....27
4.1.5 Kadınların alkol kullanma durumları.....29
4.2 Kadınların Beslenme Alışkanlıkları.....31
4.2.1 Öğün sayıları.....32
4.2.2 Kadınların öğün atlama durumları.....34
4.2.3 Öğün atlama nedeni.....36
4.2.4 Öğün arasında yiyecek-içecek tüketme durumu.....37
4.2.5 Gece yemek yeme durumu.....40
4.2.6 Kadınların duygusal durumlarda yeme davranışları.....43
4.2.7 Kadınların besin tüketim sıklıkları.....44
4.2.7.1 Kadınların süt ve süt ürünleri tüketim sıklıkları.....44
4.2.7.2Kadınların et, yumurta, kurubaklagil grubu besinleri tüketim sıklıkları.....46
4.2.7.3 Kadınların meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklıkları.....48
4.2.7.4 Kadınların ekmek ve tahıl grubu besinleri tüketim sıklıkları.....50
4.2.7.5 Kadınların yağlı ve şekerli ürünleri, tatlıları tüketim sıklıkları.....52
4.2.7.6 Kadınların fast-food tüketim sıklıkları 54
4.2.7.7 Kadınların bazı içecekleri tüketim sıklıkları.....54
4.3 Kadınların Beslenme Bilgisi.....56
4.3.1 Kadınların beslenme konusunda bilgi edinme durumları.....56
4.3.2 Beslenme bilgisinin edinildiği kaynaklar.....58
4.3.3 Beslenme bilgisini yeterli bulma durumu.....60

4.3.4 Kadınların, kadınlara beslenme eğitimi verilmesi hakkındaki düşünceleri.....62
4.3.5 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevaplar.....64
4.3.6 Kadınların beslenme bilgi puanları.....85
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....87
KAYNAKLAR.....92
EKLER.....95
EK 1 Anket Formu.....96
EK 2 Besin Tüketim Sıklığı Değerlendirmesi.....109
ÖZGEÇMİŞ.....110

ÇİZELGELER DİZİNİ

Çizelge 3.1 Beslenme bilgi sorularına ilişkin faktör analiz sonuçları.....15
Çizelge 4.1 Kadınların demografik bilgileri.....18
Çizelge 4.2 Kadınların fiziksel aktivite yapma durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....21
Çizelge 4.3 Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler.....22
Çizelge 4.4 Kadınların sağlık şikayetlerinin olup-olmama durumu.....24
Çizelge 4.5 Kadınların sağlık şikayetleri.....25
Çizelge 4.6 Hastalığı olan kadınların diyet uygulama durumları ve uyguladıkları diyet.....26
Çizelge 4.7 Diyet yapan kadınlara diyeti kimin önerdiği.....27
Çizelge 4.8 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre sigara kullanma durumları.....29
Çizelge 4.9 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre alkol kullanma durumları.....30
Çizelge 4.10 Günlük öğün sayısının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları.....33
Çizelge 4.11Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre öğün atlama durumları.....35
Çizelge 4.12 Kadınların öğün atlama nedenleri.....36
Çizelge 4.13 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre öğün arası yiyecek-içecek tüketme durumları.....38
Çizelge 4.14 Kadınların öğün arasında tükettikleri yiyecek ve içecekler.....40
Çizelge 4.15 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre gece yemek yeme durumları.....42
Çizelge 4.16 Kadınların besin tüketiminin duygusal (psikolojik) durumdan etkilenmesi.....43
Çizelge 4.17 Kadınların süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı 45
Çizelge 4.18 Kadınların et, yumurta, kurubaklagil grubu besinleri tüketim sıklığı.....47
Çizelge 4.19 Kadınların sebze ve meyve grubu besinleri tüketim sıklığı.....49
Çizelge 4.20 Kadınların ekmek ve tahıl grubu besinleri tüketim sıklıkları.....51
Çizelge 4.21 Kadınların yağlı, şekerli ürünleri ve tatlıları tüketim sıklığı.....53
Çizelge 4.22 Kadınların fast-food tüketim sıklığı.....55
Çizelge 4.23Kadınların bazı içecekleri tüketim sıklığı.....55
Çizelge 4.24 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre beslenme konusunda bilgi edinme durumları.....58
Çizelge 4.25 Kadınların beslenme bilgisini edindiği kaynaklar.....59
Çizelge 4.26 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre beslenme bilgisini yeterli bulma durumları.....62
Çizelge 4.27 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre kadınlara beslenme eğitimi verilmesinin gerekliliği konusundaki düşünceleri.....64
Çizelge 4.28 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı.....71
Çizelge 4.29 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı.....81

Çizelge 4.30 Eğitim durumuna göre kadınların beslenme bilgi puanı ortalamaları.....85
Çizelge 4.31 Yaş grubuna göre kadınların beslenme bilgi puanı ortalamaları.....86

1. GİRİŞ

Çağdaş toplumlarda kadının yeni bir kimlikle ortaya çıkması, belirli sosyal ve ekonomik gelişmelerin sonucudur. Sanayileşme ve şehirleşmenin getirdiği yenilikler, kadının yaşamında gelişmelere yol açmıştır. Bu gelişmelerin en önemlisi kadınların ev ve aile uğraşıları dışında çalışma hayatına atılmaları ile olmuştur. Kadınların kitle halinde çalışma hayatına atılışları ve geleneksel roller dışında roller alışları, hemen hemen bütün çağdaş uygarlık çevrelerinde görülen ortak sosyal bir olaydır (Güler ve Özçelik 2002).

Günümüzde aile içi geleneksel rollerini aşarak toplumsal üretime katılan, sorumluluk paylaşan, insan onurunun ayrılmaz bir parçası olan, üretim ve değer yaratan, sanatta, siyasette, bilimde, teknolojide, tarımda, eğitimde, sanayi ve ev yönetiminde çağın tanığı olan kadınlar, sosyal bir simgedir (Yönel 2005).

Kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun geleneksel rollerinin değeri, bütün önem ve genişliğiyle sürmektedir. Dışarıda çalışsa bile genellikle ailede bireylerin beslenmesinden sorumlu kişi kadındır. Kadının yorgunluk, rahatsızlık, bilgi yetersizliği, çalışması ve zamanının olmaması gibi nedenlerle beslenme konusuna gereken önemi verememesi aile bireylerinin beslenmesini ve aile ekonomisini etkileyeceği gibi ülke ekonomisini de etkileyecektir. Tüm bu nedenlerden dolayı kadının aile beslenmesine verdiği önem, ayırdığı zaman, aile bireylerinin dolayısıyla toplumun sağlığını, fiziksel ve mental yapısını etkileyecektir (Uyar 1997).

Kadının sınırlı zamanını en iyi ve bilinçli bir şekilde kullanması için beslenme konusunda bilgili olması ve bu konudaki gelişmelerin kadına aktarılması gereklidir (Sevenay 1996).

Beslenme büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarlarda sağlamaktır. Bu

besin öğeleri besinlerle karşılandığı için; besinlerin uygun seçimi, hazırlanması, pişirilmesi, saklanması ve tüketilmesinde belirli kurallara uyularak sağlık bozucu duruma getirmeme, besleyici değerlerini koruma ve maliyeti en azda tutma beslenmenin diğer amaçlarındandır. Bu amaçlara uygun beslenme biçimi kısaca yeterli, dengeli, sağlıklı ve ekonomik beslenme olarak tanımlanır (Güler ve Özçelik 2002).

Beslenme bilimi son yıllarda hızla gelişmesine rağmen beslenme durumunun ve sorunlarının daha iyi anlaşılabilmesi için beslenme alışkanlıkları konusunda detaylı bilgi edinilmesi gereklidir. Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan etmenler çeşitlidir. Bireylerin ve toplumların yeme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve gelişirler. Yaşanılan yerin coğrafi, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyo-ekonomik koşullar ve kadının çalışması beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Çakıroğlu and Vashfam 2007).

Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin farkında olmak ve bunların ekonomik, sosyo demografik faktörler ve sağlık ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Kuşkusuz bu da, insanların daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi konusunda yardımcı olacaktır (Önder vd. 2000).

Bireylerin beslenme durumları değerlendirilirken genellikle, günlük toplam tüketilen yiyeceklerin, enerji ve besin öğesi yönünden gereksinimi karşılayıp karşılamadığına bakılır. Ancak araştırmalar, öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun veya kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizma, dolaysı ile insan sağlığında önemli olduğunu göstermektedir. Günlük öğün sayısı, atlanan öğün ve öğün atlama nedenleri, öğünlerde dengeli dengesiz beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar beslenme alışkanlığını yansıtıcı niteliktedir (Arslan vd. 1993).

Gıda sektöründe, toplumun yaşam tarzına uygun enerjisi, yağı, kolesterolü azaltılmış veya posa miktarı artırılmış light ürün olarak adlandırılan besinler üretilmeye başlanmıştır. Bu da beslenme alışkanlıklarında değişikliklere yol açabilmektedir. Teknolojik gelişmelere bağlı olarak fiziksel aktivitede azalma, hazır ve yarı hazır gıdaların kullanımının artması, yemek aralarında tüketilen enerji değeri yüksek besinlerin tüketim fazlalığı gibi nedenlerle yaşam tarzına bağlı olarak aşırı şişmanlık, kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon vb. hastalıklarda yaygınlaşma görülmektedir. Öğün atlama ve düzensiz beslenme alışkanlığı, öğünlerde tüketilen besinlerin türünü ve miktarını etkilemekte, aralarda açlığı bastırmak için seçilen besinlerin, yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerden tercih edilmesine neden olmaktadır. Üçten az öğünde, fazla miktarlarda besin tüketimi ile insülin yanıtını, trigliserit sentezini ve yağ depolaması artırmaktadır. Ayrıca öğün atlama, termik etkisiyle enerji kaybını azaltmaktadır. Şişman bireylerde öğün atlama alışkanlığının yaygın olduğu, sıklıkla atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu bilinmektedir (Yurttagül 1995).

Dünya Sağlık Deklarasyonu'nda belirtildiği gibi erişilebilen en yüksek sağlık standardında yaşamak her insanın en temel haklarındandır. Sağlık açısından her birey aynı değere, eşit haklara, eşit görev ve sorumluluklara sahiptir (Çelik 2001).

Ancak sağlıklı bir yaşam sürmek, sadece topluma sunulan sağlık hizmetlerinin kalitesinin yükseltilmesi ile sağlanamaz. Burada esas önemli olan bireyin kendi sağlığının farkında olması, kendisine sunulan hizmetlerden yararlanmayı bilmesi ve bu konuda bilinçlendirilip kendine iyi yönde davranış değişikliği geliştirmesidir. Bu da ancak sağlık ve sağlığın temeli beslenme konusunda bireylerin eğitilmesi ile gerçekleşebilir (Konokman 2004, Kılıç 2005).

Beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi verme veya edinme bireyleri besin seçiminde ve tüketiminde bilinçli ve düzenli davranmaya yöneltebilir (Uyar 1997).

Beslenme eğitimi ile bireylere doğru ve gerçek bilgiler vererek daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaya çalışarak, onların yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlamak,

dolaysıyla daha sağlıklı olmaları amaçlanmaktadır. Beslenme eğitiminde önceliğin kadınlara verilmesi büyük önem taşımaktadır. Kadınların bu konuda eğitilmesi ile ailelerin kısa bir sürede eğitilebileceği doğru beslenme alışkanlıkları kazanmasının sağlanabileceği düşünülmektedir (Şanlıer ve Şeren 2004).

Bu araştırma, KKTC başkent Lefkoşa'da kamu kuruluşlarında çalışan KKTC vatandaşı kadınların beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulguları literatüre kazandırarak bununla ilgili öneriler geliştirilmesine fırsat sunması, bu konu ve buna benzer konular ile ilgili yapılmış araştırmalara dayanan karşılaştırılmalı sonuçlar ortaya koymasının yanı sıra geliştirilen önerilerin değerlendirilmesiyle bireye sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgisi kazandırmak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2. KAYNAK ARAŞTIRMASI

Sürücüoğlu (1986), aile beslenmesinde kadının rolünü belirlemek amacıyla çalışan 215 kadın üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda, kitle iletişim araçlarından yayınlanan beslenme ile ilgili bilgileri izleme açısından eğitim grupları arasındaki fark önemli bulunmuş, eğitim düzeyi yükseldikçe radyo-televizyon, gazete ve dergiden bu tip haberlerin daha sıklıkla izlendiği sonucuna varılmıştır. Araştırmaya alınan kadınların %46.5'inin iyi ve çok iyi, %43.3'ünün yeterli, %10.2'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir.

Hasipek ve Örmeci (1988), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları konulu araştırmalarında, kadınların %31.7'sinin iyi, %60'0'ının yeterli, %8.3'ünün yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip olduklarını bulmuşlardır. Yazılı ve sözlü basından beslenme konusundaki yayınları izleyenlerin oranı %46.7 bulunmuştur. Kadınların %33.3'ünün kalori, %78.3'ünün protein, %55.0'inin karbonhidrat, %11.7'sinin ise vitamin ve vitamin eksikliğinde oluşacak hastalıklar hakkında bilgisinin olduğu ve en çok bilinen vitaminin C vitamini olduğu belirlenmiştir.

Yurttagül (1995) 338 hafif şişman ve 141 şişman yetişkin kadının beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışlarını incelemek üzere yaptığı çalışmada; şişmanlık oluşumunu etkileyen yaş, eğitim durumu, doğum sayısı, beslenme alışkanlıkları ile zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları saptamıştır. Şişman kadınların daha çok sağlık için, hafif şişmanların ise estetik için zayıflamak istediklerini saptamıştır. Hafif şişmanlarda zayıflama yöntemi olarak fiziksel aktiviteyi artıranların oranı, şişmanlarda ise diyet uygulayanların oranı daha yüksektir ($p<0.05$). Günde üç öğün ve daha fazla tüketenlerin oranı hafif şişmanlarda %92.3 iken, şişmanlarda %76.6 olmuştur. Hafif şişman ve şişman kadınların öğün atlama oranları sırası ile %53.8 ve %41.1, öğün aralarında yemek yeme

oranı her iki grupta da yüksek, normal ağırlığa sahip olanlarda ise öğün aralarında yeme oranı şişmanlara göre düşük bulunmuştur.

Uyar (1997) Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacı ile araştırma kapsamına 54 kamu kuruluşundan tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 450 kadını almıştır. Genel beslenme alışkanlığı gruplandırılarak değerlendirildiğinde kadınların %36.33'ünün kötü, %30.0'unun orta, %27.67'sinin iyi beslenme alışkanlığına sahip oldukları belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki kadınların %86.0'sının günde 3 öğün, %10.44'ünün 2 öğün, %2.22'sinin 4 öğün, %1.33'ünün 4 öğünden fazla yemek yediği saptanmıştır. Kadınlar arasında en fazla atlanan öğün sabah öğünüdür. Kadınların psikolojik durumlarının (üzüntülü, yorgun, sevinçli, heyecanlı) beslenme alışkanlıklarını etkilediği bu araştırmanın bulguları arasındadır. Radyodan beslenme ile ilgili yayınların dinlenme durumları ile eğitim durumları ve kadınların süreli yayın satın alma durumları ile eğitim durumları arasındaki farklılıkların istatistiksel yönden önemli olduğu bulunmuştur. Yapılan değerlendirme sonuçlarına göre kadınların %47.78'inin iyi, %32.67'sinin yeterli, %10.89'unun çok iyi ve %8.67'sinin yetersiz düzeyde beslenme bilgisine sahip oldukları bulunmuştur.

Demirel (1997) araştırmasını, Antalya'da farklı sosyo ekonomik düzeydeki kadınların yiyecek hazırlama, pişirme, saklama ve satın alma durumlarını incelemek amacıyla planlamıştır. Araştırmaya sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan 116, sosyo-ekonomik düzeyi orta olan 110, sosyo ekonomik düzeyi düşük olan 84 kadını almıştır. Her üç sosyo-ekonomik düzeyde de yemeğin hazırlanma ve pişirilmesinde çoğunlukla ev kadınının sorumluluk aldığını bulmuştur. Her üç grupta da büyük çoğunluğun (%51.9) annesi ve aile büyüklerinden yiyecek hazırlama ile ilgili bilgileri öğrendikleri ortaya çıkmıştır. Üst, orta ve alt sosyo ekonomik düzeyde okuldan yemek pişirmeyi öğrenenlerin oranı sırasıyla %25.0, %14.7, %27.7'dir. Ailelerin sebzeleri pişirme ve hazırlama işlemi sırasında suyunun

dökülme durumu incelendiğinde, 3 sosyo ekonomik düzeyde de uygun şekilde pişirme yöntemi kullanılmadığı bulunmuştur.

Arıkan (1998) Ankara il merkezinde farklı sosyo ekonomik düzeydeki kadınların dondurulmuş hazır besinleri satın almaları, saklamaları ve tüketim durumlarını saptamak amacıyla yürüttüğü araştırmada 713 kadını araştırma kapsamına almıştır. Sosyo ekonomik durumu düşük kadınların 199'u semt pazarlarından, sosyo ekonomik durumu orta olan kadınların 199'u marketlerden, sosyo ekonomik durumu yüksek olan kadınların 315'i büyük marketlerden alışveriş yapmaktadır. Araştırmaya katılan kadınların %7.9'u dondurulmuş hazır besin kullanırken, %74.3'ünün kullanmadığı, %17.8'inin ise bazen kullandığı saptanmıştır.

Özçelik (2000) sağlık personelinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada 400 kişiyi araştırma kapsamına almıştır. BKİ' ne göre %65.50'sinin normal vücut ağırlığında olduklarını, %62.25'inin günde 3 öğün yemek yediklerini, en çok atlanan öğünün %41.25 oranı ile sabah kahvaltısı olduğunu, öğün atlama nedenleri arasında %66.79 oranı ile unutma/fırsat bulamama nedeninin ilk sırada yer aldığını saptamıştır. Sevinçli, heyecanlı iken bireylerin %44.25'inin beslenme alışkanlığının değişmediğini, üzüntülü-yorgun iken %52.0'sinin her zamankinden daha az yemek yediğini belirlemiştir. Ara öğünlerde tüketilen yiyecek-içecek dağılımında ise çay-kahvenin %86.25 oranı ile ilk sırada yer alığını, meyve tüketimi %49.0 oranında, kek-bisküvinin ise %43.50 oranında tüketildiğini belirlemiştir.

Uğur (2001) kadınların çalışma durumunun, yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarına etkisini araştırmak amacıyla, Ankara ilinde farklı sosyo ekonomik düzeylerde yaşayan 500 çalışan ve 500 çalışmayan olmak üzere, 21-50 yaş grubundaki 1000 evli kadın üzerinde yaptığı araştırmada, kadının çalışma durumunun ve sosyo ekonomik düzeyinin yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını etkilediğini saptamıştır.

Konokman (2004) kadınlara verilen beslenme eğitiminin, besin tüketim düzeyi, beslenme alışkanlıkları, beslenme ve osteoporoza ait bilgilerine etkisini saptamak amacı ile 90 kadın ile çalışmıştır. Araştırmaya katılan kadınların %57.8'inin günde üç öğün yemek yediği, %41.1'inin öğün atladığı %40.6'sının vakit bulamadığı için öğün atladığı belirlenmiştir. Kadınların; %72.2'sinin hiç beslenme eğitimi almadığı, %30.0'unun beslenme bilgilerini radyo-televizyondan aldıkları, %40.0'ının beslenme bilgilerini yetersiz buldukları, %58.9'unun bu eğitimi beslenme öğretmeninden almak istedikleri, %37.7'sinin bu eğitimi kısa süreli kurs şeklinde almak istedikleri, %48.9'unun beslenme eğitimi "çok gereklidir" şeklinde fikir belirttikleri, %72.2'sinin osteoporozu daha önceden duydukları, %57.7'sinin herhangi bir hastalık durumunda kullandıkları ilaçların prospektüsünü okudukları, %77.7'sinin sağlıklı bir yaşam için sporun gerekli olduğunun düşündükleri ancak %26.6'sının düzenli olarak spor yaptıkları saptanmıştır. Kadınlara verilen eğitim sonrası kadınların beslenme ve osteoporoz ile ilgili bilgi düzeyleri bakımından gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Aslan (2004) Van ili kent merkezinde aynı hanede yaşayan 15 yaş ve üzeri kadınların beslenme alışkanlıklarının ve bazı antropometrik ölçümler kullanılarak beslenme durumlarının incelenmesi ve karşılaştırılması amacıyla 355'i evde yaşayan ve anneleri ile birlikte yaşayan "evlenmemiş kız", 263'ü bu kızların anneleri, 412'si ise kayınvalide, görümce, elti ve gelinlerden oluşan "diğer kadınlar" olmak üzere 1030 kadın üzerinde araştırma yapmıştır. Kadınların ve kızların beslenme alışkanlıklarının birbirleri ile uyumlu olduğu bulunmuştur. Kadınların evde anne ya da diğer kadın konumunda olmaları şişmanlık sıklığını artırdığı belirlenmiştir.

Bilgiç'in (2004) eğitim düzeyleri farklı kadınlarda stresin beslenme üzerine etkisini saptamak amacıyla basit tesadüfî örnekleme yöntemi ile, 90 çalışan ve 90 çalışmayan toplam 180 kadın üzerinde yürüttüğü araştırmada, her iki grubun büyük çoğunluğu beslenmenin önemli olduğunu belirterek, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımını doğru

yapmışlardır. Çalışan kadınların stres altı ölçeklerinden almış oldukları puanların ortalamaları çalışmayan kadınlarınkinden daha yüksek bulunmuştur.

Samsatıoğlu (2004) Ankara ili Tarım Müdürlüğü'nde çalışanların öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yeme uygulamaları ve bununla ilişkili faktörlerin belirlenmesi amacıyla 162 kadın ve 81 erkek toplam 243 kişi üzerinde yapmış olduğu araştırmada günde üç öğün yemek yiyenlerin oranını %68.32 bulmuştur. Çalışanların %48.1'inin öğle yemeklerini haftada 1-2 kez evden getirdikleri saptanmıştır. Öğle yemeğini her zaman evden getirenlerin oranı %16.9'dur. Çalışanların öğle yemeklerini evden getirip işyerinde yemelerinin nedenini; kadınlar yemeğin temiz olmasını, erkekler işyerinde çıkan yemeği beğenmememe olarak belirtmişlerdir.

Grabauskas vd. (2004) Litvanya'daki yetişkin nüfusun yeme davranışlarıyla eğitim durumu arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. 1994-2002 yılları arasında yapılan Finbalt-Health-Monitor projesinde beş sağlık davranışı araştırması kullanılmıştır. Her araştırma için ulusal nüfus dairesinden yaşları 20-64 olan yetişkinler arasından rastgele örneklem yöntemiyle 3000 kişi seçilmiştir. Eğitim seviyesine göre 3 gruba ayrılan yetişkinlere (1.grup orta öğrenimini tamamlamamış, 2. grup orta öğrenimini tamamlamış, 3. grup üniversite mezunu) sosyodemoğrafik özelliklerine ve beslenme alışkanlıklarına yönelik anket uygulanmıştır. Yapılan araştırmada üniversite mezunu yetişkinlerin orta eğitimi tamamlamamış yetişkinlere göre daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu belirlenmiştir. Üniversite mezunu yetişkinlerin, orta eğitimi tamamlamamış yetişkinlere göre daha çok sebze-meyve ve balık tükettiklerini, yemeklerde ise daha çok bitkisel sıvı yağları tercih ettiklerini belirlemişlerdir.

Kılıç (2005) üç kuşak kadınının beslenme durumlarını, beslenme bilgilerini, diyet örüntülerini, besin hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarını incelemek ve araştırma sonuçlarına göre çözüm önerileri getirmek amacıyla planladığı araştırmaya 142 kız öğrenci, annesi, anneannesi olmak üzere toplam 426 kişi alınmıştır. Öğün sayısı, öğün atlama nedeni

ve durumu, en çok atlanılan öğün, sabah kahvaltısı yapma sıklığı, evde yemek pişirme durumu ve hangi tür yemek pişirdikleri, evin dışında ne tür yiyecekleri tükettikleri, beslenme ile ilgili bilgileri nerelerden öğrendikleri, hazır yiyecek ve içecekleri kullanma sıklığı, egzersiz ve yürüyüş yapma durumunda üç kuşak kadın arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Beslenme bilgisine verilen cevaplar ile yiyecekleri hazırlama, pişirme ve saklama uygulamalarına yönelik cevaplarda da kuşaklar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$). Üç kuşağın toplam puanda %75.1 'inin yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

Yardımcı ve Özçelik (2006) Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacı ile planladıkları araştırmaya tabakalı rastgele örnekleme yöntemiyle 650 kadını almışlardır. Aynı kadınlar arasından rastgele seçilen 130 kadının 24 saati hatırlatma yöntemi ile günlük besin tüketimi ve bir günlük fiziksel aktiviteleri alınmıştır. Kadınların BKI'lerinin; medeni durum, sigara içme durumu ve yemek yeme şekline göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Kadınların bir günlük besin tüketimlerinden elde edilen sonuçlara göre %64.6'sının enerji, %51.5'inin protein, %23.8'inin C vitamini, %30.8'inin tiamin, %43.1'inin riboflavin, %8.5'inin kalsiyum, %53.8'inin fosfor, %22.3'ünün demir, %26.9'unun niasin, %24.6'sının A vitamini günlük önerilen alım miktarlarının %67-133'ü arasında olduğu saptanmıştır.

Arslan ve Ceviz (2007) ev hanımı (EH) ve çalışan kadınların (ÇK) obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının (SYBD) değerlendirilmesini amaçladıkları araştırmada 383 EH ve 414 ÇK olmak üzere toplam 797 gönüllü kadını araştırma kapsamına almışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre çalışan kadınların SYBD ölçek puanları EH'dan yüksek bulunmuştur. EH ve ÇK vücut tipi olarak, "fazla kilolu" grup içinde yer aldıkları, çocuk sayısı artıkça, vücut tipinde de artış olduğu saptanmıştır. Ayrıca, eğitim düzeyi ve düzenli diyet uygulama alışkanlığının vücut ağırlığını kontrol altına almada önemli bir faktör olduğu gözlenmiştir.

Çakıroğlu ve Vashfam'ın (2007) Tebriz'de ve Ankara'da yaşayan kadınların beslenme bilgi düzeylerini, besin hazırlama ve pişirme uygulamalarını belirlemek amacı ile yaptıkları araştırmaya; 150 Tebriz'de yaşayan, 150 Ankara'da yaşayan toplam 300 evli, çalışmayan, en az lise mezunu ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip kadınlar alınmıştır. Bilgi sorularının tam bilinmesi sonucu kadınların alacağı puan 42.5'dir,buna göre Tebrizli kadınların ortalama beslenme bilgi puanı 28.75±5.83 ve %51.3'ünün beslenme bilgi düzeylerinin yeterli, Ankaralı kadınların ise ortalama beslenme bilgi puanı 24.98±6.15, %65.3'ünün beslenme bilgi düzeyinin orta olduğu belirlenmiştir.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) başkent Lefkoşa'da kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgilerini belirlemek amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür.

Araştırmanın bu bölümü "Araştırma Bölgesinin Seçimi", "Araştırma Bölgesine İlişkin Genel Bilgiler", "Araştırma Örneklemin Belirlenmesi", Veri Toplama Yöntemi ve Araçları" ile "Verilerin Değerlendirilmesi" başlıkları altında toplanmıştır.

3.1 Araştırma Bölgesinin Seçimi

Araştırma Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti başkenti Lefkoşa'da yapılmıştır. Bölgede daha önce benzer bir çalışma yapılmamış olması ve araştırmacının Lefkoşa'yı yakından tanıması gibi nedenler bölgenin seçiminde etkili olmuştur.

3.2 Araştırma Bölgesine İlişkin Genel Bilgiler

Akdeniz'in Sicilya ve Sardunya'dan sonra üçüncü büyük adası olan Kıbrıs, üç kıtanın ticaret yollarının kesiştiği Doğu Akdeniz'de yer almaktadır. Adanın toplam yüzölçümü 9,282 kilometre kare olup, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin yüzölçümü 3,355 kilometre karedir. Kıbrıs adasının en yakın komşusu, 65 km kuzeyinde yer alan Türkiye'dir. Ada ayrıca, Suriye'nin 100 km batısında, Mısır'ın da 420 km kuzeyinde yer almaktadır (Anonim 2008).

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin 2002 yılı tahminine göre toplam nüfusu 213,491'dir. Nüfusun, 101,034'ü kadın ve 112,457'si de erkektir. 2001 yılında çalışan nüfus, 90,366 kişi ile toplam nüfusun %42,8'ini oluşturmuştur. Çalışan nüfusun sektörler içindeki

dağılımına bakıldığı zaman, Kamu sektörünün %20'lik paya sahip olduğu görülmektedir. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin başkenti Lefkoşa ilçesidir (Anonim 2008).

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti tipik Akdeniz ikliminin hüküm sürdüğü, yazların sıcak ve kurak, kışların ılık geçtiği bir ülkedir (Anonim 2008).

Kıbrıs, Akdeniz adası olduğundan iklimi ve bitki örtüsü zeytin ağacı yetiştirmek için oldukça elverişlidir. Bu sebeple hemen her yerleşim yerinde veya yerleşim yeri yakınlarında zeytin ağaçlarına rastlanmaktadır. Zeytin ağacının bu kadar fazla olduğu bir adada zeytin ve zeytinyağı tüketimi en sık tercih edilen besinlerdendir. Bu besinlerin yanı sıra turunçgiller, yeşil yapraklı çiğ sebzeler, adaya özgü yabani otlar da Kıbrıs'ta sıklıkla tüketilmektedir. Bu da tipik Akdeniz diyetine uygundur.

3.3 Araştırma Örnekleminin Belirlenmesi

Araştırma örneklemini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti başkent Lefkoşa'da kamu kuruluşlarında çalışan 282 KKTC vatandaşı kadın oluşturmaktadır.

KKTC Lefkoşa ilçesinde on bakanlık bulunmaktadır. Bu bakanlıklar içerisinde en çok kadın çalışana sahip olan iki bakanlık çalışanlarından (yaklaşık 600 kadın çalışan) eşit dağılıma dikkat edilerek gönüllülük esasına göre seçilen kadınlar, araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

3.4 Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırma yapılan bölgede çalışan kadınların beslenme alışkanlıklarını, beslenme bilgilerini ve besin tüketim sıklıklarını ortaya koyacak veriler benzer çalışmalar incelenerek hazırlanan anket formları ile toplanmıştır (Uyar 1997, Konokman 2004, Yardımcı ve Özçelik 2006).

3.4.1 Anket formunun hazırlanması ve uygulanması

Anket 16 Mart-10 Nisan 2009 tarihleri arasında, araştırmacı tarafından karşılıklı görüşme tekniği ile uygulanmıştır.

Anket formu 3 bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölümde, çalışan kadınlara yönelik demografik bilgiler, kadınların düzenli olarak fiziksel aktivite yapıp yapmadıkları, herhangi bir sağlık şikâyetlerinin olup olmadığı, sağlık şikâyetlerine yönelik diyet uygulayıp uygulamadıkları, diyeti kimin önerdiği, sigara, alkol kullanıp kullanmadıkları, yeterli ve dengeli beslenme konusunda bir eğitim alıp almadıkları, eğitimi hangi kaynaklardan aldıkları, beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulup bulmadıkları ve kadınlara beslenme eğitimi verilmesi hakkındaki görüşlerinin ne olduğuna ilişkin sorulardan oluşan genel bilgiler yer almaktadır.

İkinci bölümde, beslenme alışkanlıklarına yönelik olarak, kadınların günlük öğün sayıları, öğün atlama durumları, neden atladıkları, öğün aralarında tükettikleri yiyecek-içecekler, gece yemek yiyip yemedikleri, değişik psikolojik durumlardaki yeme davranışları ve bazı yiyecek ve içecekleri tüketim sıklıklarını belirleyen sorular yer almaktadır.

Üçüncü bölümde ise kadınların beslenme bilgilerini saptamak amacıyla yöneltilen çoktan seçmeli 25 soru yer almaktadır. Araştırmanın ilk aşamasında 141 çalışan kadına uygulanan anket formları değerlendirilerek yapı geçerliliği ve güvenirlik testi yapılmıştır. Formun yapı geçerliliğini kontrol etmek için "Döndürülmüş (Varimax) Temel Bileşenler Analizi" uygulanmış, güvenirliği için iç tutarlılık katsayısı olan "Cronbach Alpha" hesaplanmıştır. Faktör analizinde yük değerlerinin 0.30 yük değeri alt sınır olarak kabul edilmektedir. Bu çalışmada bir maddenin faktör yük değerinin 0.30 ve üstünde olması yeterli bulunmuştur (Köklü ve Büyüköztürk 2000, Büyüköztürk 2002).

Çizelge 3.1 Beslenme bilgi sorularına ilişkin faktör analiz sonuçları

Beslenme bilgi soruları	Faktör yük değeri
1.Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade hangisidir?	0.63
2.Aşağıdaki yiyeceklerin hangisinin çok tüketilmesi şişmanlığa neden olmaktadır?	0.59
3.Sağlıklı olmak için hangi yağların tüketimi tercih edilmelidir?	0.54
4.Hayvansal proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?	0.57
5.Göz sağlığında önemli olan vitamin hangisidir?	0.48
6.Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?	0.66
7.C vitamin bakımından aşağıdaki yiyeceklerin hangisi zengindir?	0.36
8.Kalsiyum bakımından daha zengin yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?	0.59
9.Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	0.51
10.Vücuda yeteri kadar iyot minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	0.56
11.İyot minerali bakımından, en zengin yiyecekler hangileridir?	0.60
12.Süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?	0.63
13.“Su” ile ilgili olarak aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?	0.60
14.Pekmez hangi minerallerce zengindir?	0.55
15.Besin gruplarından biri olan taze sebze ve meyveler vücuda ne sağlamaktadır?	0.60
16.Yumurta nasıl saklanmalıdır?	0.71
17.Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	0.46
18.Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	0.62
19.Sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?	0.59
20.Sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uygulanmalıdır?	0.66
21.Pilav nasıl pişirilmelidir?	0.64
22.Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?	0.57
23.Etli kuru fasulye-bulgur pilavı ve ayrandan oluşan yemek listesine aşağıdakilerden hangisi ilave edilirse dengeli beslenme olur?	0.68
24.Donmuş et, balık ve tavuk pişirilmeden önce hangi işlem kullanılarak çözdürülmelidir?	0.63
25.Posa ihtiyacı hangi yiyeceklerden sağlanmalıdır?	0.40
	alpha: 0.605

3.5 Verilerin Değerlendirilmesi

Anket soruları ile toplanan veriler değerlendirilirken, SPSS 13.0 for windows (Statistical Package For The Social Science) kullanılmıştır. Açıklayıcı değişkenler olarak yaş ve eğitim durumu değişkenleri dikkate alınmıştır. Her soru için mutlak ve yüzde (%) değerleri gösteren çizelgeler hazırlanmıştır ve gerekli aritmetik ortalamalar (□), minimum-maksimum değerler ve standart sapma (S) belirlenmiştir. Gerekli yerlerde, khi-kare önemlilik testi, T testi, One-Way Anova ve Schfee Testi uygulanmıştır.

Kadınların "beslenme bilgileri" nin belirlenmesi amacıyla; 25 soru hazırlanmıştır. Kadınların beslenme bilgileri her doğru (D) cevaba (1), yanlış (Y) cevaba (0) puan verilerek toplam (T) 25 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Kadınlar doğru bildikleri soru kadar puan almışlardır.

3.5.1 Yiyecek tüketim sıklığının belirlenmesi

Yiyecek tüketim sıklığının değerlendirilmesinde; $T=5T_1+4T_2+3T_3+2T_4+T_5$ formülünden yararlanılarak puanlama sistemi kullanılmıştır (Aktaş 1979). Puanlamada hergün tüketilen yiyeceklerin frekansı 5, günaşırı tüketilenlerin 4, haftada 1-2 kez tüketilenlerin 3, 15 günde 1 kez tüketilenlerin 2, ayda bir kez tüketilenlerin 1 ile çarpılarak toplanmış ve her bir yiyecek için toplam puanlar bulunmuştur. Tüketim sıklıkları bakımından besinleri kıyaslayabilmek amacıyla her bir besin için alınan toplam puanların bu besinlerin hergün tüketilmesi durumunda alınacak toplam puanların yüzde kaçını oluşturduğu hesaplanmıştır.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular; "Kadınlara İlişkin Genel Bilgiler", "Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bazı Yiyecek ve İçecek Tüketim Sıklıkları" ve "Kadınların Beslenme Bilgilerine Ait Bilgiler" başlıklar altında verilmiş ve tartışmaları yapılmıştır.

4.1 Araştırmaya Alınan Kadınlara Ait Genel Bilgiler

Bu bölüm, araştırma kapsamına alınan kadınlara ait bazı bilgileri (yaş grubu, eğitim durumu, medeni durum, ailedeki kişi sayısı, çalışma süresi), fiziksel aktivite yapma durumları, sağlık durumları, diyet uygulama durumları, sigara ve alkol kullanma durumları konularını kapsamaktadır.

4.1.1 Kadınlara ilişkin genel bilgiler

Araştırmaya alınan 282 kadına ait bazı bilgiler çizelge 4.1'deki gibidir.

Çizelge 4.1 Kadınların demografik bilgileri

Yaş Grubu	**Sayı**	**%**
≤ 39 yıl	177	62.8
≥40 yıl	105	37.2
Eğitim Durumu	**Sayı**	**%**
Ortaokul	16	5.7
Lise ve dengi	138	48.9
Yüksek okul	102	36.2
Lisansüstü eğitim	26	9.2
Medeni Durum	**Sayı**	**%**
Evli	225	79.8
Bekâr	46	16.3
Eşinden Boşanmış /Eşi ölmüş	11	3.9
Ailedeki Kişi Sayısı	**Sayı**	**%**
Bir	8	2.8
İki	39	13.8
Üç	84	29.8
Dört	117	41.5
Beş ve Üstü	34	12.1
Çocuk Sayısı	**Sayı**	**%**
Çocuğu olmayan	78	27.7
1 çocuk	71	25.2
2 çocuk	113	40.1
3 çocuk	17	6.0
4 çocuk	3	1.0
Çalışma süresi	**Sayı**	**%**
≤ 12 yıl	153	54.3
13-23 yıl	96	34.0
24-34 yıl	33	11.7
Toplam	282	100.0

Çizelge 4.1'den de görüldüğü gibi 39 yaş ve daha küçük yaştaki kadınların oranı %62.8 olup, 40 yaş ve üstü grubundan daha yüksektir (%37.2). Kadınların yaşları 22 - 57 yıl arasındadır, ortalama yaşları 36.3 ± 0.5 yıl olarak bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan kadınların çoğu (%48.9) lise ve dengi okullardan mezun durumda olup, araştırmanın büyük çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bunu %36.2 oranı ile yüksekokul mezunları, %9.2 oranı ile lisansüstü eğitim yapanlar, %5.7 oranı ile ortaokul mezunları takip etmektedir.

Çizelgede görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %79.8'i evli, %16.3'ü bekâr, %3.9'u ise eşi ölmüş veya eşinden boşanmış durumdadır.

Araştırma kapsamın alınan kadınlardan dört kişilik aileye sahip olanların oranı %41.5 olup en kalabalık grubu oluşturmaktadır. Üç bireyli ailelerin oranı %29.8 iken, iki bireyli ailelerin oranı %13.8'dir. Ailedeki ortalama birey sayısı 3.5 ± 0.1 bulunmuştur.

Kadınların kaç çocuğu olduğu çizelge 4.1'den incelendiğinde %40.1 oranı ile çoğunluğun iki çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Bunu %25.2 oranı ile tek çocuklu kadınlar takip etmektedir. Kadınlardan %6.0 'sının üç çocuklu olduğu ve %1.0'inin ise 4 çocuklu olduğu belirlenmiştir. Hiç çocuğu olmayan kadınların oranı ise %27.7'dir. Ailelerin çocuk sayısı ortalaması ise 1.3 ± 0.1'dir.

Kadınların çalışma süreleri çizelge 4.1'den incelendiğinde, %54.3'ünün 12 yıl ve altı, %34.0'ünün 13-23, %11.7'sinin 24-34 yıl çalıştığı görülmektedir. Kadınların ortalama çalışma süresi ise 12.6±0.5 yıldır.

4.1.2 Kadınların fiziksel aktivite yapma durumları

Beslenme, fiziksel ve zihinsel performansı etkileyen önemli bir etkendir (Anonim 2007).

Yeterli ve dengeli beslenen bir kişi, düzenli fiziksel aktivite de yaptığında insan yaşamı için çok önemli ve gerekli olan vücut işlevleri ve bedensel uygunluğu geliştirir, yaşlanmaya bağlı işlevlerin azalması önlenir, sağlıkta bozulma engellenebilir, hareketsiz yaşamın neden olduğu riskler azaltılabilir (Yardımcı ve Özçelik 2006, Anonim 2007).

Kadınların "fiziksel aktivite yapar mısınız?" sorusuna verdikleri yanıtlar açıklayıcı değişkenlere göre mutlak ve % değerlerle çizelge 4.2'de verilmiştir.

Çizelge 4.2 Kadınların fiziksel aktivite yapma durumlarının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları

Açıklayıcı Değişkenler	Yapmaz		Yapar		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu						
≤ 39	113	63.8	64	36.2	177	100
≥40	54	51.4	51	48.6	105	100
Toplam	167	59.2	115	40.8	282	100
X^2 =4.205 SD=1 p<0.05						
Eğitim Durumu						
Ortaokul	9	56.2	7	43.8	16	100
Lise ve Dengi	76	55.1	62	44.9	138	100
Yüksekokul	65	63.7	37	36.3	102	100
Lisansüstü Eğitim	17	65.4	9	34.6	26	100
Toplam	167	59.2	115	40.8	282	100
X^2 =2.308 SD=3 p>0.05						

Çizelge 4.2'den görüleceği gibi kadınların yarısından fazlası (%59.2) düzenli fiziksel aktivite yapmadığını, %40.8'i ise düzenli fiziksel aktivite yaptığını ifade etmiştir.

Otuzdokuz yaş ve daha küçük kadınların %63.8'i fiziksel aktivite yapmazken %36.2'si ise düzenli fiziksel aktivite yapmaktadır. Kırk yaş ve üstü kadınların ise yaklaşık yarısı (%48.6) düzenli fiziksel aktivite yaparken, diğer yarısı (%51.4) ise yapmamaktadır. Kadınların yaş grupları ile düzenli fiziksel aktivite yapma durumları arasında ilişki önemli bulunmuştur (p<0.05).

Kadınların eğitim durumları dikkate alındığında ortaokul mezunlarının %56.2'sinin, lise mezunlarından %55.1'inin, yüksek okul mezunu olanların %63.7'sinin ve lisansüstü eğitim alanların %65.4'ünün düzenli fiziksel aktivite yapmadığı saptanmıştır. Kadınların eğitim durumları ile düzenli fiziksel aktivite yapma durumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sağlıklı yaşamda fiziksel aktivite çok önemlidir. En azından hergün 45-60 dakika yürümek gereklidir (Baysal 1996).

Kadınlardan düzenli fiziksel aktivite yapanların hangi aktiviteleri yaptıkları ise çizelge 4.3'te gösterilmiştir.

Çizelge 4.3 Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler (n=115)

Düzenli yapılan sporlar	**Sayı**	**%**
Yürüyüş	83	71.2
Beden Hareketleri	30	26.1
Koşu	3	2.6
Voleybol	1	0.9
Dart	1	0.9
Bisiklet	2	1.7

Çizelge 4.3'de düzenli fiziksel aktivite yapıyorum diyen kadınların %71.2'sinin yürüyüş, %26.1'inin beden hareketleri yaptığı, %2.6'sinin koştuğu, %0.9'unun voleybol, %0.9'unun dart oynadığı, %1.7'sinin ise bisiklet bindiği görülmektedir.

Konokman (2004) kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz hakkındaki bilgilerine etkisinin saptanması üzerinde yaptığı araştırmada, çalışmaya katılan 90 kadının %77.7'sinin sağlıklı bir yaşam

için sporun gerekli olduğunu düşündüğünü; ancak %26.6'sının düzenli olarak spor yaptığını saptamıştır.

Koruk ve Şahin (2005) 15-49 yaş grubu ev kadınlarında obezite prevalansı ve risk faktörlerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada kadınların %66.4'ünün hiçbir şekilde egzersiz veya spor yapmadığını tespit etmişlerdir.

Yardımcı ve Özçelik (2006) yaptıkları bir araştırmada çalışmaya katılan 650 kadının %22.5'inin düzenli egzersiz yaptığını, %77.5'inin ise spor yapmadığını, yapılan egzersiz türünün ise %75.0 oranında yürüyüşten oluştuğunu bildirmişlerdir.

Tüm bu çalışmalar, bulunan sonuçları desteklemektedir.

Son yıllarda tüm dünyada mücadelesi yoğun bir şekilde devam eden, uzun süreli enerji dengesizliği sonucunda oluşan ve birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen şişmanlığın (obezite) en önemli sebeplerinden biri fiziksel aktivitenin yetersiz olmasıdır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmakta, görülme yaşı düşmekte ve sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır. Oysa düzenli yapılan fiziksel aktiviteler obeziteye eşlik eden riskleri azaltır ve hasta olanların ağırlık kaybına yardımcı olur (Tunay 2008).

4.1.3 Kadınların sağlık durumları

Bu bölümde kadınlara herhangi bir sağlık şikâyetlerinin olup olmadığı, sağlık şikâyeti olanların ne tür sağlık şikâyetlerinin olduğu sorulmuştur. Elde edilen bulgular çizelge 4.4-4.5'te verilmiştir.

Çizelge 4.4 Kadınların sağlık şikâyetlerinin olup-olmama durumu

Yaş Grubu	Sağlık Şikâyeti yok		Sağlık Şikâyeti var		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
≤ 39 yıl	109	61.6	68	38.4	177	100.0
≥ 40 yıl	53	50.5	52	49.5	105	100.0
Toplam	162	57.4	120	42.6	282	100.0

X^2=3.325 SD=1 p>0.05

Çizelge 4.4'den de görüldüğü gibi kadınlardan otuzdokuz yaş ve daha küçük yaş grubunda olanların %61.6'sının sağlık şikâyetinin olmadığı, %38.4'sinin sağlık şikâyetinin olduğu bulunmuştur. Kırk yaş ve üzeri kadınların ise yaklaşık yarısının(%50.5) sağlık şikâyeti yokken, yarısının(%49.5) sağlık şikâyeti vardır.

Genel toplamda ise kadınların %57.4'ünün sağlık şikâyeti yokken, %42.6'sının sağlık şikâyeti vardır. Yapılan istatistikî analiz sonucunda yaş ile sağlık şikâyeti olup olmama arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur.

Çizelge 4.5 Kadınların sağlık şikâyetleri (n=120)

	Sayı	%
Kansızlık	30	25.0
Eklem rahatsızlığı	28	23.3
Gastrointestinal sistem hastalıkları	26	21.7
Guatr	20	16.7
Diyabet	16	13.3
Hipertansiyon	12	10.0
Yüksek kolesterol	7	5.8
Migren	5	4.2
Alerji	4	3.3
Astım	4	3.3
Diğer*	4	3.3

*Diğer (1'er kişi kalp hastalığı, şişmanlık, varis ve epilepsi)

Çizelge 4.5'te kadınların kendi beyanına dayalı olarak belirttikleri şikayetler görülmektedir. Kadınların sağlık şikâyetlerinin başında %25.0 oranı ile kansızlık gelmektedir. Bunu %23.3 oranı ile eklem rahatsızlıkları, %21.7 oranı ile gastrointestinal sistem hastalıkları takip etmektedir.

Kıbrıs Akdeniz'de yer alan bir ada olduğundan tipik Akdeniz diyetinin yaygın olarak görülmesi kaçınılmazdır. Akdeniz diyetinde kan kolesterolünü yükseltici doymuş yağın az olması, oksidasyona dayanıklı kan lipitlerini yükseltmeyen zeytinyağı içermesi, kan pıhtılaşmasını önleyici alfa-linolenik asitten zengin olması, LDL-kolesterol oksidasyonunu önleyici antioksidantlardan zengin olması nedeniyle koroner kalp hastalığı ve kanserden koruyucu olarak kabul etmektedir. Akdeniz diyetinin mevcut olduğu adada kadınların kalp-damar rahatsızlıklarının ender olarak görülmesi beklenen bir bulgudur (Baysal 1996).

Araştırma kapsamına alınan kadınlardan hastalığı olanlara, hastalıklarına yönelik diyet uygulayıp uygulamadıkları, uyguladıkları diyetin ne olduğu sorulmuştur. Elde edilen bulgular çizelge 4.6'da verilmiştir.

Çizelge 4.6 Hastalığı olan kadınların diyet uygulama durumları ve uyguladıkları diyet

Diyet	**Sayı**	**%**
Uygulamaz	73	60.8
Uygular	47	39.2
Toplam	120	100.0
Diyet Türü (n=47)		
Kolesterol Diyeti	16	34.0
Zayıflama Diyeti	14	29.8
Diyabet Diyeti	10	21.3
Hipertansiyon	8	17.0
Gastrit	6	12.8
Ülseratif kolit	2	4.3

Çizelge 4.6'dan da görüldüğü gibi sağlık şikayeti olduğunu söyleyen kadınların %60.8'i hastalıklarına yönelik diyet uygulamamaktadır. Kadınların %39.2'si ise diyet uygulamaktadır. Diyet yapan kadınların yaptıkları diyetlerin başında gelen kolesterol düşürücü diyeti (%34.0) takiben %29.8 oranı ile zayıflama, %21.3 oranı ile diyabet, %17.0 oranı ile hipertansiyon, %12.8 oranı ile gastrit diyeti gelmektedir.

Kadınlara uyguladıkları diyeti kimin önerdiği sorulmuştur. Sonuçlar çizelge 4.7'de verilmiştir.

Çizelge 4.7 Diyet yapan kadınlara diyeti kimin önerdiği

	Sayı	**%**
Doktor	26	55.3
Beslenme uzmanı/diyetisyen	17	36.2
Kendi tecrübelerim	4	8.5
Toplam	47	100

Çizelge 4.7'den de görüldüğü gibi yaptıkları diyeti doktordan alanların oranı %55.3 olup, %36.2'si beslenme uzmanı/diyetisyenden diyet aldıklarını, %8.5'i ise kendi tecrübeleriyle diyet yaptıklarını söylemişlerdir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, hastalığına yönelik diyet yapan kadınların çoğunluğunun doktor ve diyetisyen/beslenme uzmanı tarafından diyet önerisi aldığı görülmüştür. Kadınların konunun uzmanından diyet alması sevindirici bir bulgudur.

Benzer bir çalışmada kadınların %29.7'sinin diyet yaptığı saptanmıştır. Diyet yapan kadınlardan %41.5'i zayıflama, %29.5'i hipertansiyon, %17.1'i diyabet, %11.9'u ise kolesterol düşürücü diyet uygulamaktadır. Araştırma kapsamına alınan kadınlarda diyeti doktordan alanların oranı %43.0, kendi kendine diyet yapanların oranı %34.2, diyetisyenden diyet alanların oranı ise %15.0 bulunmuştur (Yardımcı ve Özçelik 2006).

4.1.4 Kadınların sigara kullanma durumları

Sigara kullanımı önlenebilir erken ölüm ve sakatlık nedenlerinin başında gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), sigarayı "dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını" olarak tanımlamaktadır. Tüm dünyada 1.2 milyar kişinin sigara içtiği, bunların büyük kısmının gelişmekte olan ülkelerde yaşadığı bilinmektedir. Değişik çalışmalarda elde edilen verilere göre; gelişmiş ülkelerde erkeklerin %35-42'sinin, kadınların %22-24'ünün,

gelişmekte olan ülkelerde ise erkeklerin %48-50'sinin, kadınların %7-9'unun sigara içtiği saptanmıştır (Sayan vd. 2009).

Günümüzde, sigaranın bilimsel olarak kanıtlanmış sağlık zararlarından hareketle hazırlanmış birçok liste vardır. Her iki cinsiyet için de geçerli olan bu listelerde kanserler, kalp-damar ve solunum yolu hastalıkları büyük çoğunluğu oluşturmaktadır. Sigaranın zararları yalnızca sigara içenle sınırlı değildir. Düşük, ölü doğum, erken doğum, düşük doğum ağırlığı ve konjenital malformasyon anne karnından başlayarak sigara içenlerin çocuklarını da olumsuz etkilemektedir. Ayrıca anne ve babalar çocukları için birer "rol model"dir. Sigara içilen evde yetişen çocuk ve gençlerin sigaraya başlama olasılıkları çok daha yüksektir (Akdur 2009).

Araştırma kapsamına alınan kadınlara sigara kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Veriler çizelge 4.8'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.8'den de görüleceği gibi açıklayıcı değişkenlerden yaş dikkate alındığında; otuzdokuz ve daha küçük yaştaki kadınların %71.2'sinin hiç sigara içmediği, %6.2'sinin içip bıraktığı, %22.0'sinin ise sigara içtiği belirlenmiştir. Kırk yaş ve üstü kadınların %75.3'ünün hiç sigara içmediği, %9.5'inin içip bıraktığı ve %15.2'sinin ise sigara kullandıkları saptanmıştır. Sigara içme durumu ile kadınların yaşları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Yine çizelge 4.8'de görüldüğü gibi eğitim durumu dikkate alındığında kadınların her grupta büyük çoğunluğunun hiç sigara içmediği saptanmıştır. Kadınların eğitim durumu ile sigara kullanma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Çizelge 4.8'de belirtildiği gibi toplamda kadınların %72.7'sinim hiç sigara içmediği, %7.8'inin içip bıraktığı, %19.5'inin ise sigara kullandıkları bulunmuştur. Kadınlar arasında hiç sigara içmeyenlerin oranının fazla olması sevindirici bir bulgudur.

Çizelge 4.8 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre sigara kullanma durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Hiç içmeyen		İçip-bırakan		İçen		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	126	71.2	12	6.8	39	22.0	177	100.0
≥40	79	75.3	10	9.5	16	15.2	105	100.0
Toplam	205	72.7	22	7.8	55	19.5	282	100.0
X^2=2.346 SD=2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	12	75.0	3	18.8	1	6.2	16	100.0
Lise ve Dengi	101	73.2	6	4.3	31	22.5	138	100.0
Yüksekokul	71	69.6	12	11.8	19	18.6	102	100.0
Lisansüstü Eğitim	21	80.8	1	3.8	4	15.4	26	100.0
Toplam	205	72.7	22	7.8	55	19.5	282	100.0
X^2=9.854 SD=6 p>0.05								

Bulgularımıza benzer şekilde, Yardımcı ve Özçelik (2006) yaptıkları araştırmada kadınların %72.0'sinin hiç sigara içmediğini, %23.8'nin halen sigara içtiğini, %4.2'sinin ise sigarayı bıraktığını saptamışlardır.

4.1.5 Kadınların alkol kullanma durumları

Kadınlara alkol kullanıp kullanmadıklarına ilişkin veriler çizelge 4.9'de gösterilmiştir.

Çizelge 4.9 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre alkol kullanma durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Kullanan		Kullanmayan		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu						
≤ 39	31	17.5	146	82.5	177	100.0
≥40	15	14.3	90	85.7	105	100.0
Toplam	46	16.3	236	83.7	282	100.0
X^2=0.503 SD=1 p>0.05						
Eğitim Durumu						
Ortaokul	1	6.3	15	93.7	16	100.0
Lise ve Dengi	10	7.2	128	92.8	138	100.0
Yüksekokul	29	28.4	73	71.6	102	100.0
Lisansüstü Eğitim	6	23.1	20	76.9	26	100.0
Toplam	46	16.3	236	83.7	282	100.0
X^2=21.341 SD=3 p<0.01						

Çizelge 4.9'dan da görüleceği gibi; araştırma kapsamındaki kadınların %16.3'ünün alkol kullandıkları, %83.7'sinin ise alkol kullanmadıkları saptanmıştır.

Açıklayıcı değişkenlerden yaş grubu dikkate alındığında, otuzdokuz yaş ve daha küçük kadınların %17.5'inin, kırk yaş ve üstü kadınların %14.3'ünün alkol kullandıkları görülmüştür. Kadınların alkol kullanma durumları ile yaş grupları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

Çizelge 4.9'a eğitim durumu dikkate alınarak bakıldığında, ortaokul mezunlarının %6.3'ünün, lise mezunlarının %7.2'sinin yüksekokul mezunlarının %28.4'ünün lisansüstü eğitim alanların %23.1'inin alkol kullandığı görülmektedir.
Yapılan istatistiksel analiz ile kadınların alkol kullanma durumu ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.01$).

Alkolün aşırı miktarda kronik tüketimi; kardiyovasküler kalp hastalıklarına, hipertansiyona, karaciğer sirozuna, pankreas iltihaplanmasına, diabetes mellitusa, beyinde hasara, doğum defektlerine, sosyal ve psikolojik sorunlara neden olabilir. Alkolün kandaki iyi kolesterolü yükselterek ve kan pıhtılaşma riskini azaltarak 45 yaş üstü erkekler ve 55 yaş üstü kadınlarda koroner kalp hastalığı riskini azaltabilir düşüncesiyle ılımlı tüketimini önerenler bulunabilir. Ancak alkol bağımlılık yapan bir madde olduğundan ailesinde alkolizm hikâyesi olanların alkol tüketiminden sakınmaları gerekmektedir. Kişiler alkollü içecekler tüketeceklerse alkol emilimini yavaşlatmak için yemekle birlikte almalıdırlar. Ancak fazla alkolün enzim harabiyeti oluşturarak sindirimi bozduğu unutulmamalıdır (Anonim 2007).

4.2 Kadınların Beslenme Alışkanlıkları

Bu bölümde kadınların öğün sayıları, öğün atlama durumları ve atlama nedenleri, öğün aralarında yeme durumları ve öğün aralarında yenilen besinlerin neler olduğu, duygusal durumlarda yeme davranışları, gece yemek yeme durumları ve besinleri tüketim sıklıkları konuları verilmiş ve tartışmaları yapılmıştır.

Bireylerin beslenme durumları değerlendirilirken genellikle, günlük toplam tüketilen yiyeceklerin, enerji ve besin öğesi yönünden gereksinimi karşılayıp karşılamadığına bakılır. Ancak araştırmalar, öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun veya kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizma, dolayısı ile insan sağlığında önemli olduğunu göstermektedir. Günün öğün sayısı, atlanan öğün ve öğün atlama nedenleri, öğünlerde dengeli dengesiz beslenme

durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar beslenme alışkanlığını yansıtıcı niteliktedir (Arslan vd. 1993).

4.2.1 Öğün sayıları

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, vücutta hormonal ve enzimatik bir takım değişmeler olmakta ve vücut, yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma veya aşırı beslenme gibi durumlarda organizmanın bu sistemlerde oluşturduğu değişmeler, sonuçta sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmaktadır. Metabolizmanın düzenli çalışması için, günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak, yiyeceklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi ve öğünler arasında geçen sürenin 4-5 saat olması önerilmektedir (Anonim 2007).

Araştırma kapsamındaki kadınların "günde kaç öğün yemek yersiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar çizelge 4.10'da verilmiştir.

Çizelge 4.10 Günlük öğün sayısının açıklayıcı değişkenlere göre dağılımları

Açıklayıcı Değişkenler	3 öğün		2 öğün		4 öğün ve fazlası		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	121	68.4	23	13.0	33	18.6	177	100
≥40	80	76.2	15	14.3	10	9.5	105	100
Toplam	201	71.3	38	13.5	43	15.2	282	100
X^2= 4.243 SD=2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	12	75.0	2	12.5	2	12.5	16	100
Lise ve Dengi	104	75.4	21	15.2	13	9.4	138	100
Yüksekokul	65	63.7	13	12.8	24	23.5	102	100
Lisansüstü Eğitim	20	76.9	2	7.7	4	15.4	26	100
Toplam	201	71.3	38	13.5	43	15.2	282	100
X^2=10.035 SD=6 p>0.05								

Çizelge 4.10'dan da görüleceği gibi; araştırma kapsamındaki kadınların %71.3'ü günde üç öğün, %13.5'i günde iki öğün, %15.2'si günde dört ve daha fazla öğün tüketmektedir. Görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan kadınların büyük çoğunluğu günde üç öğün (%71.3) tüketmektedir.

Aynı çizelgeye açıklayıcı değişkenlerden yaş grubu dikkate alınarak bakıldığında; otuzdokuz ve daha küçük yaştaki kadınların %68.4'ü günde 3 öğün, %13,0'ü iki öğün, %18.6'sı dört öğün ve daha fazla tüketmektedir. Kırk yaş ve üzeri kadınların ise %76.2'si üç öğün, %14.3'ü iki öğün, %9.5'i dört öğün ve daha fazlasını tüketmektedir.

Açıklayıcı değişkenlerden eğitim durumuna bakılırsa ortaokul mezunu kadınların büyük çoğunluğu (%75.0) üç öğün, %12.5'i iki öğün ve %12.5'i de dört öğün ve daha fazla tüketmektedir. Aynı şekilde lise mezunu kadınların da büyük çoğunluğu (%75.4) günde üç öğün, %15.2'si günde iki öğün, %9.4'ü günde 4 öğün ve daha fazlasını tüketmektedir. Yüksek okul mezunu kadınlara baktığımızda %63.7 oranıyla günde en çok üç öğün tüketilmektedir. Bunu %23.5 oranı ile dört öğün ve daha fazla tüketen kadınlar, %12.7 oranı ile de günde iki öğün tüketen kadınlar izlemektedir. Lisansüstü eğitim alan kadınların %76.9'u üç öğün, %7.7'si iki öğün, %15.4'ü de günde 4 ve daha fazla öğün tüketmektedir.

Çizelge 4.10'da görüldüğü gibi yapılan istatistiksel analize göre kadınların yaş grubu ve eğitim durumlarıyla günlük tüketilen öğün sayısı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Yapılan çoğu çalışmada kadınların en yüksek oranda günde 3 öğün tükettikleri bulunmuştur (Sevenay 1996, Özçelik 2000, Samsatıoğlu 2004).

4.2.2 Kadınların öğün atlama durumları

Öğün atlama günümüzde sık rastlanan kötü beslenme alışkanlıklarından biridir ve alışkanlık haline geldiği zaman bireyin yeterli ve dengeli beslenmesi engellenmektedir.

Öğün atlama ve düzensiz beslenme alışkanlığı, öğünlerde tüketilen besinlerin türünü ve miktarını etkilemekte, aralarda açlığı bastırmak için seçilen besinlerin yağ ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerden tercih edilmesine neden olmaktadır. Üçten az öğünde fazla miktarlarda besin tüketimi insülin yanıtını, trigliserit sentezini ve yağ depolanmasını artırmaktadır. Ayrıca öğün atlama, termik etkisiyle enerji kaybını azaltmaktadır. Şişman bireylerde öğün atlama alışkanlığının yaygın olduğu ve sıklıkla atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu bilinmektedir (Yurttagül 1995).

Araştırma kapsamındaki kadınların "öğün atlar mısınız?" sorusuna verdikleri cevaplar çizelge 4.11'da verilmiştir.

Çizelge 4.11 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre öğün atlama durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Atlar		Atlamaz		Bazen atlar		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤39	37	20.9	72	40.7	68	38.4	177	100.0
≥40	20	19.0	49	46.7	36	34.3	105	100.0
Toplam	57	20.2	121	42.9	104	36.9	282	100.0
X^2= 0.968 SD=2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	2	12.5	8	50.0	6	37.5	16	100.0
Lise ve dengi	26	18.8	62	44.9	50	36.2	138	100.0
Yüksekokul	25	24.5	41	40.2	36	35.3	102	100.0
Lisansüstü Eğitim	4	15.4	10	38.5	12	46.2	26	100.0
Toplam	57	20.2	121	42.9	104	36.9	282	100.0
X^2= 3.138 SD=6 p>0.05								

Çizelgeden de görüleceği gibi araştırma kapsamına alınan kadınların yarınsından fazlası (%57.1) gün içinde öğün atlamaktadır.

Kadınların öğün atlama durumu açıklayıcı değişkenlerden yaş grubuna göre incelendiğinde; otuzdokuz ve daha küçük yaştaki kadınların %59.3'ünün, kırk yaş ve üstü kadınların ise %53.3'ünün öğün atladığı görülmektedir.

Kadınların öğün atlama durumu ile yaş grupları ve eğitim durumları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Kadınlar arasında diğer öğünlere oranla en sık atlanılan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır.

4.2.3 Öğün atlama nedeni

Araştırma kapsamına alınan kadınlardan, herzaman veya bazen öğün atlarım diyenlerin öğün atlama nedenleri çizelge 4.12'de verilmiştir.

Çizelge 4.12'de gösterildiği gibi kadınların öğün atlama nedenlerinin başında %54.7 oranı ile kadınların vakit yokluğu gelmektedir. Kadınların öğün atlama nedenleri arasında %24.8 oranında alışkanlığın olmaması, %22.7 oranında iştahsızlık, %6.2 oranında zayıflamak isteği, %3.1 oranında iş yoğunluğu, %2.5 oranında ise geç kahvaltı yapılması yer almaktadır. Çalışan kadınların şikâyet ettiği en önemli konuların başında zaman yetersizliği gelmektedir. Zaman yetersizliğinin en çok etkilediği ise görüldüğü gibi öğünlerin atlanması olarak kendini göstermektedir.

Çizelge 4.12 Kadınların öğün atlama nedenleri (n=161)

	Sayı	**%**
Vaktim Yok	88	54.7
Alışkanlığım yok	40	24.8
İştahsızlık	36	22.7
Zayıflamak için	10	6.2
İş yoğunluğu	5	3.1
Geç saatte kahvaltı yapmak	4	2.5
Diğer*	6	3.7

*Diğer (1'er kişi eşimin mesaisi geç bittiğinden, pişen yemeği beğenmediğimden, ani durumlarda, tokluk hissinden, öğle yemeğini geç yemekten, geç kalktığından dolayı öğün atladıklarını belirtmişlerdir).

Bulgularımıza benzer şekilde; Özçelik (2000) sağlık personeli üzerinde yaptığı çalışmada, en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğunu (%41.25), öğün atlama nedenleri arasında ise %66.79 oranı ile unutma/fırsat bulamama nedeninin ilk sırada yer aldığını belirlemiştir.

Konokman (2004) yaptığı araştırmada kadınların %41.1'inin öğün atladığını, %40.6'sının ise vakit bulamadığı için öğün atladığını saptamıştır.

Kılıç (2005) üç kuşak kadını üzerinde yaptığı araştırmada öğün atlayan her üç kuşak kadınında da sırasıyla kızların %37.0'sinin, annelerinin %44.0'ünün, anneannelerin %35.2'sinin zaman yetersizliğinden dolayı öğün atladıklarını saptamıştır.

4.2.4 Öğün arasında yiyecek-içecek tüketme durumu

Araştırma kapsamına alınan kadınlara öğün arasında yiyecek-içecek tüketip tüketmedikleri ve tükettikleri öğün arası yiyecek-içeceklerin ne olduğu sorulmuştur. Elde edilen verilere göre bulgular çizelge 4.13-4.14'de verilmiştir.

Çizelge 4.13 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre öğün arası yiyecek-içecek tüketme durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Tüketir		Tüketmez		Bazen Tüketir		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	118	66.7	9	5.1	50	28.2	177	100
≥40	66	62.9	4	3.8	35	33.3	105	100
Toplam	184	65.2	13	4.6	85	30.1	282	100
X^2= 0.944 SD= 2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	12	75.0	-	-	4	25.0	16	100
Lise ve Dengi	90	65.2	6	4.3	42	30.4	138	100
Yüksekokul	64	62.7	5	4.9	33	32.4	102	100
Lisansüstü Eğitim	18	69.2	2	7.7	6	23.1	26	100
Toplam	184	65.2	13	4.6	85	30.1	282	100
X^2=2.448 SD= 6 p>0.05								

Çizelge 4.13'de görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan kadınların tamamına yakını (%95.3) öğün arasında yiyecek-içecek tüketmektedir. Kadınlardan öğün arasında yiyecek-içecek tüketmeyenlerin oranı ise sadece %4.6'dır.

Çizelge 4.13'de açıklayıcı değişkenlerden yaş grubunu ele aldığımızda otuzdokuz yaş ve daha küçük yaştaki kadınların %66.7'si öğün arasında yiyecek tüketirken, %28.2'si bazen tüketmekte, %5.1'i ise yiyecek tüketmemektedir. Kırk yaş ve üzeri kadınlardan %62.9'u öğün arası yiyecek tüketirken, % 33.3'ü bazen tüketmekte, %3.8'i ise tüketmemektedir.

Çizelge 4.13'de açıklayıcı değişkenlerden eğitim durumuna bakılırsa ortaokul mezunu kadınların %75.0'i öğün arası yiyecek tüketirken, %25.0'i bazen tüketmektedir. Lise ve dengi okullardan mezun kadınların %65.2'si öğün arası yiyecek tüketirken, %30.4'ü bazen tüketmekte, %4.3'ü ise hiç tüketmemektedir. Yüksekokul mezunu kadınların %62.7'si öğün arası yiyecek tüketirken, %32.4'ü bazen tüketmekte, %4.9'u ise tüketmemektedir. Lisansüstü eğitim alan kadınların ise %69.2'si öğün arası yiyecek tüketirken, %23.1'i bazen tüketmekte, %7.7'si ara öğün tüketmemektedir.

Kadınların öğün arası yiyecek tüketme durumu ile yaş grupları ve eğitim durumları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Araştırma kapsamına alınan 282'i kadının 269'u düzenli olarak veya bazen öğün arası yiyecek tüketmektedir. Öğün arası yiyecek tüketen 269 kadın üzerinden alınan %'deler çizelge 4.14'de gösterildiği gibidir.

Çizelge 4.14 Kadınların öğün arasında tükettikleri yiyecek ve içecekler (n=269)

	Sayı	**%**
Meyve-sebze	185	68.8
Kahve	173	64.3
Çay	145	53.9
Kek-bisküvi	99	36.8
Neskafe	79	29.4
Çikolata vb.	77	28.6
Meyve suyu	62	23.0
Yoğurt-ayran	49	18.2
Süt	33	12.3
Kolalı içecek	30	11.1
Kuruyemiş	6	2.2
Kuru meyve	3	1.1
Maden suyu	2	0.7

Araştırma kapsamına alınan 282'i kadının 269'u düzenli olarak veya bazen ara öğün tüketmektedir. Öğün arasında yiyecek ve içecek tüketen 269 kadının tükettikleri yiyecek ve içecekler çizelge 4.14'de gösterildiği gibidir.

Çizelge 4.14'de de görüldüğü gibi öğün arası yiyecek ve içecek tüketen kadınların tükettiği yiyeceklerin başında %68.8 oranı ile meyve, sebze gelmektedir. Bunu %64.3 oranı ile Türk kahvesi tüketimi, %53.9 oranı ile çay tüketimi %36.8 oranı ile kek bisküvi türü yiyeceklerin takip ettiği belirlenmiştir.

4.2.5 Gece yemek yeme durumu

Gece yemek yeme (nokturnal yeme sendromu) alışkanlığı yeme davranışı bozuklukları arasında yer almaktadır. Uyku dönemi sırasında olan anormal yeme davranışı farklı

nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Bu nedenler tanı niteliğinde olup tanı ölçütleri arasında yer almaktadır. Bunlar: sabahları ortaya çıkan anoreksi (kahvaltının atlanması veya ihmal edilebilir miktarda yenmesi), akşam hiperfajisi (günlük toplam kalorinin en az %25'inin akşam yemeğinden sonra alınması) insomni veya uykusuzluk çekmedir (Orhan ve Tuncel 2009).

Araştırma kapsamına alınan kadınların gece yemek yeme durumları çizelge 4.15'de verilmiştir.

Çizelge 4.15'de gösterildiği gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %79.1'i gece yemek yemezken, %7.4'ü yemek yemekte, %13.5'i ise bazen yemek yemektedir. Kadınların %20.9'unun iyi bir beslenme alışkanlığı göstermediği görülmektedir.

Çizelge 4.15'de gösterildiği gibi açıklayıcı değişkenlerden yaş grubu incelenirse 39 yaş ve altı kadınların %75.7'si gece yemek yemezken, %24.3'ünün her zaman veya bazen gece yemek yedikleri belirtilmiştir.

Çizelge 4.15'den diğer bir açıklayıcı değişken eğitim durumuna bakılırsa; kadınların her grup içerisinde gece yemek yemeyenlerin oranı yiyenlerin oranına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadınlardan ortaokul mezunu olanların %81.3'ü, lise mezunlarının %79.7'si, yüksekokul mezunlarının %75.5'i lisansüstü eğitim alan kadınların ise %88.5'i gece yemek yememektedir.

Kadınların yemek yeme durumları ile açıklayıcı değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.15 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre gece yemek yeme durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Yemez		Yer		Bazen yer		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	134	75.7	16	9.0	27	15.3	177	100
≥40	89	84.8	5	4.8	11	10.5	105	100
Toplam	223	79.1	21	7.4	38	13.5	282	100
X^2=3.419 SD=2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	13	81.3	2	12.5	1	6.3	16	100
Lise ve Dengi	110	79.7	11	8.0	17	12.3	138	100
Yüksekokul	77	75.5	7	6.9	18	17.6	102	100
Lisansüstü Eğitim	23	88.5	1	3.8	2	7.7	26	100
Toplam	223	79.1	21	7.4	38	13.5	282	100
X^2=4.290 SD=6 p>0.05								

Yardımcı ve Özçelik (2006) yaptıkları araştırmada kadınların %86.5'inin gece yemek yemediğini, %10.3'ünün bazen yediğini, %3.2'sinin ise her zaman gece bir şeyler yediğini saptamışlardır. Gece veya her zaman yemek yediğini söyleyenlerin; %59.1'inin ekmek, %47.7'sinin peynir-zeytin, %27.3'ünün meyve, %25.0'inin kek-bisküvi vb. yiyecekleri yedikleri de bu araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır.

Koruk ve Şahin (2005) 15-49 yaş grubu ev kadınlarında obezite prevalansı ve risk faktörlerinin belirlenmesi amacıyla yaptıkları çalışmada kadınların %44.8'inin gece yemek yeme alışkanlığının olduğunu saptamışlardır.

4.2.6 Kadınların duygusal durumlarda yeme davranışları

Psikolojik durum kişinin yemek yeme alışkanlığını etkileyebilir. Bu durumlarda fazla veya az yemeğe eğilimli olma normal beslenme alışkanlığını olumsuz etkiler.

Araştırma kapsamına alınan kadınların besin tüketim durumlarının bazı psikolojik ve duygusal durumlarda etkilenme durumu çizelge 4.16'da verilmiştir.

Çizelge 4.16'dan da görüldüğü gibi, üzüntülü olduklarında kadınların %30,2'sinin, sinirli olduklarında %29.1'inin, sevinçli olduklarında %26.6'sının yemek yeme düzeninde artış olduğu belirtilmektedir. Kadınların %52.8'i üzüntülü oldukları zamanlarda, %40.4'ü sinirli oldukları zamanlarda, %30.9'u heyecanlı olduğu zamanlarda besin tüketimlerinin azaldığını ifade etmişlerdir. Kadınların büyük çoğunluğu, sevinçli olma (%59.9), heyecanlı olma (%57.8) durumlarında normal yeme düzeninde bir değişiklik olmadığını belirtmişlerdir.

Çizelge 4.16 Kadınların besin tüketiminin duygusal (psikolojik) durumdan etkilenmesi

	Üzüntülü olduğunda		Sinirli olduğunda		Sevinçli olduğunda		Heyecanlı olduğunda	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Artar	85	30.2	82	29.1	75	26.6	32	11.3
Azalır	149	52.8	114	40.4	38	13.5	87	30.9
Değişmez	48	17.0	86	30.5	169	59.9	163	57.8
Toplam	282	100.0	282	100.0	282	100.0	282	100.0

Sevenay (1996) yaptığı araştırmada, kadınların %37.69'unun üzgün olduklarında, %51.54'ünün yorgun olduklarında, %33.08'inin heyecanlı olduklarında, %21.92'sinin sevinçli olduklarında az besin tükettiklerini, Uyar (1997) yaptığı araştırmasında, sevinçli olduklarında kadınların %66.22'sinin, heyecanlı olduklarında %55.78'inin, yorgun

olduklarında %48.89'unun besin tüketimlerinde değişiklik olmadığını, Yönel (1995) yaptığı araştırmasında, üzüntülü olduklarında kadınların %35.1'inin, yorgun olduklarında %57.1'inin her zamankinden az yediğini, sevinçli olduklarında %49.8'inin ve heyecanlı olduklarında %40.4'ünün normal yeme düzeninde bir değişiklik olmadığını, Yardımcı ve Özçelik (2006) yaptıkları araştırmada ise, kadınların üzüntülü olma durumunda %59.1'inin sinirli olmaları durumunda %57.7'sinin, sevinçli olma durumunda %33.4'ünün, heyecanlı olma durumunda ise %47.7'sinin daha az yediklerini saptamışlardır.

4.2.7 Kadınların besin tüketim sıklıkları

Araştırmaya katılan kadınlara çeşitli yiyecek ve içecek maddelerini ne sıklılıkta tükettikleri sorulmuş ve elde edilen bilgilere göre dağılımları çizelgelerle gösterilmiştir.

4.2.7.1 Kadınların süt ve süt ürünleri tüketim sıklıkları

Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süt tozu gibi sütten yapılan besinlerdir. Bu besinler protein, kalsiyum, fosfor, B2 vitamini (riboflavin) ve vitamin B12 olmak üzere birçok besin öğesinin önemli kaynağıdır. Başta yetişkin kadınlar, çocuklar ve gençler olmak üzere tüm yaş gruplarının bu grubu hergün tüketmesi gerekir Özellikle gebe ve emzikli kadınlarla, menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekmektedir (Anonim 2004).

Çizelge 4.17'de kadınların süt grubu besinleri tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir. Çizelge incelendiğinde süt ve süt ürünleri içinde yüzde tüketim puanı en yüksek olan besinin Kıbrıs'a özgü hellim peynirinin olduğu görülmektedir (83.33). Tam yağlı yoğurdun yüzde tüketim puanı 52.34, kaşar peynirinin 50.85, beyaz peynirin 42.84'dür. En az tüketilen süt ürünü ise yağsız yoğurt (7.94). Akdeniz diyetinin özelliklerinden birisi süt ve süt ürünlerinin hergün tüketilmesidir (Baysal1996). Araştırmanın genel bulguları incelendiğinde kadınların hergün süt ve ürünlerini tükettiği görülmektedir.

Çizelge 4.17 Kadınların süt ve süt ürünlerini tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Tam yağlı süt	74	26.2	23	8.2	35	12.4	8	2.8	4	1.4	138	48.9	282	100	587	41.63
Az yağlı süt	60	21.3	11	3.9	25	8.9	7	2.5	6	2.1	173	61.3	282	100	439	31.13
Yağsız süt	25	8.9	7	2.5	12	4.3	4	1.4	6	2.1	228	80.9	282	100	203	14.40
Tam yağlı yoğurt	72	25.5	54	19.1	47	16.7	8	2.8	5	1.8	96	34.0	282	100	738	52.34
Az yağlı yoğurt	43	15.2	19	6.7	26	9.2	9	3.2	5	1.8	180	63.8	282	100	392	27.80
Yağsız yoğurt	10	3.5	6	2.1	8	2.8	4	1.4	6	2.1	248	87.9	282	100	112	7.94
Ayran	20	7.1	19	6.7	70	24.8	39	13.8	27	9.6	107	37.9	282	100	491	34.82
Dondurma-krema	12	4.3	16	5.7	69	24.5	42	14.9	38	13.5	105	37.2	282	100	453	32.13
Hellim	162	57.4	59	20.9	40	14.2	4	1.4	1	0.4	16	5.7	282	100	1175	83.33
Kaşar peyniri	59	20.9	42	14.9	71	25.2	10	3.5	21	7.4	79	28.0	282	100	717	50.85
Beyaz peynir	46	16.3	31	11.0	62	22.0	21	7.4	22	7.8	100	35.5	282	100	604	42.84

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.2.7.2 Kadınların et, yumurta, kurubaklagil grubu besinleri tüketim sıklıkları

Bu grup besinler protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1, A vitamini ve posa (kurubaklagiller) içerirler. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besinlerdir (Anonim 2004).

Çizelge 4.18'de kadınların et, yumurta, kurubaklagil grubu besinleri tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir. Yüzde tüketim puanı en yüksek yani en sık tüketilen besin tavuk olup (73.26); onu kırmızı et (56.59), kurubaklagiller (54.25), yumurta (47.58) ve balık (43.68) takip etmektedir.

Kırmızı et yerine tavuk eti tercih edilmesi yağının az olmasından dolayı önemlidir. Tavukta özellikle beyaz etinde doymuş yağ ve kolesterol daha azdır (Baysal 2002).

Kurubaklagiller; kalsiyum, çinko, magnezyum ve protein yönünden zengindir (Baysal 2002). Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda, diyette kurubaklagiller arttırılarak protein gereksinmesi karşılanabilir (Anonim 2004). Kurubaklagillerin en sık tüketilen besinler arasında yer alması içeriği nedeni ile önemlidir.

Sık tüketilen besinlerden bir diğerinin yumurta olması, yumurtanın örnek protein olması yönünden önemlidir. Yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Yumurta sarısı yüksek kolesterol içermesine rağmen doymamış yağ asitleri yüksek olduğundan ve lesitin içerdiğinden kolesterol yükseltici etkisi yağlı et ve süt ürünlerinden daha düşüktür (Anonim 2004).

Tipik Akdeniz diyetinde haftada 1-2 kez balık tüketimi yer almaktadır. Çizelgeden de görüldüğü gibi kadınlar en sık haftada 1-2 ve aynı oranla 15 günde bir (%37.6) mutlaka balık tüketmektedirler.

Çizelge 4.18 Kadınların et-yumurta-kurubaklagil grubu besinleri tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Kırmızı et	10	3.5	46	16.3	161	57.1	30	10.6	21	7.4	14	5.0	282	100.0	798	56.59
Sakatatlar	7	2.5	2	0.7	10	3.5	15	5.3	67	23.8	181	64.2	282	100.0	170	12.05
Tavuk	45	16.0	114	40.4	112	39.7	7	2.5	2	0.7	2	0.7	282	100.0	1033	73.26
Balık	3	1.1	10	3.5	106	37.6	106	37.6	31	11.0	26	9.2	282	100.0	616	43.68
Yumurta	1	0.4	1	0.4	8	2.8	20	7.1	94	33.3	158	56.0	282	100.0	167	11.84
Pastırma	1	0.4	1	0.4	8	2.8	20	7.1	94	33.3	158	56.0	282	100.0	167	11.84
Sucuk, sosis, salam	1	0.4	6	2.1	12	4.3	29	10.3	63	22.3	171	60.6	282	100.0	186	13.19
Kurubaklagiller	5	1.8	28	9.9	165	58.5	58	20.6	17	6.0	9	3.2	282	100.0	765	54.25
Yağlı tohumlar	3	1.1	8	2.8	25	8.9	23	8.2	29	10.3	194	68.8	282	100.0	197	13.97

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.2.7.3 Kadınların meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklıkları

Bitkilerin her türlü yenilebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar. Bunun yanında mineraller, vitaminler ve posa bakımından zengindirler. Günde en az 5 porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir. Günlük alınan sebze ve meyvelerin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller veya domates olmalıdır (Anonim 2004).

Çizelge 4.19'da kadınların meyve ve sebze grubu besinleri tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir.

Çizelge 4.19 incelendiğinde yüzde tüketim puanı en yüksek besinin yeşil yapraklı çiğ sebzelerin olduğu (86.80), bunu diğer meyvelerin (84.68), diğer sebzelerin (74.24), turunçgillerin (68.58) izlediği görülmektedir. Bu durumda Akdeniz diyetinin en belirgin özelliğidir.

Çizelge 4.19 Kadınların sebze-meyve grubu besinleri tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Yeşil yapraklı çiğ sebzeler	164	58.2	67	23.8	41	14.5	6	2.1	1	0.4	3	1.1	282	100.0	1224	86.80
Diğer sebzeler	83	29.4	93	33.0	82	29.1	5	1.8	4	1.4	15	5.3	282	100.0	1047	74.25
Patates	15	5.3	56	19.9	168	59.6	32	11.3	4	1.4	7	2.5	282	100.0	871	61.77
Turunçgiller	91	32.3	58	20.6	77	27.3	20	7.1	9	3.2	27	9.6	282	100.0	967	68.58
Diğer meyveler	157	55.7	71	25.2	37	13.1	6	2.1	2	0.7	9	3.2	282	100.0	1194	84.68
Kuru meyveler	30	10.6	42	14.9	82	29.1	49	17.4	31	11.0	48	17.0	282	100.0	693	49.14

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.2.7.4 Kadınların ekmek ve tahıl grubu besinleri tüketim sıklıkları

Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir (Anonim 2004).

Çizelge 4.20 kadınların ekmek ve tahıl grubu besinleri tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir.

Çizelge 4.20 incelendiğinde ekmek ve tahıl grubu içinde en sık tüketilenin beyaz ekmek olduğu (67.16) bunu pirincin (57.51), makarnanın (51.35), kepekli ekmeğin (50.35), bulgurun (47.73) izlediği görülmektedir. Yüzde tüketim puanı en düşük olanlar patlamış mısır, patates ve mısır cipsidir.

Çizelge 4.20 Kadınların ekmek ve tahıl grubu besinleri tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Beyaz ekmek	155	55.0	20	7.1	23	8.2	8	2.8	7	2.5	69	24.5	282	100.0	947	67.16
Kepekli ekmek	91	32.3	22	7.8	43	15.2	15	5.3	8	2.8	103	36.5	282	100.0	710	50.35
Pirinç	7	2.5	48	17.0	170	60.3	32	11.3	10	3.5	15	5.3	282	100.0	811	57.51
Bulgur	3	1.1	22	7.8	130	46.1	75	26.6	30	10.6	22	7.8	282	100.0	673	47.73
Makarna	1	1.4	22	7.8	153	54.3	81	28.7	10	3.5	12	4.3	282	100.0	724	51.35
Patates cipsi, mısır cipsi, patlamış mısır	7	2.5	15	5.3	56	19.9	58	20.6	52	18.4	94	33.3	282	100.0	431	30.56
Pasta, kurabiye, tart, kek	16	5.7	25	8.9	87	30.9	72	25.5	52	18.4	30	10.6	282	100.0	637	45.18
Kraker, bisküvi	21	7.4	39	13.8	89	31.6	50	17.7	31	11.0	52	18.4	282	100.0	659	46.74

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.2.7.5 Kadınların yağlı ve şekerli ürünleri, tatlıları tüketim sıklıkları

Çizelge 4.21 kadınların yağlı ve şekerli ürünleri, tatlıları tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir.

Çizelge incelendiğinde yağlı ve şekerli ürünler, tatlılar arasında en sık tüketilenin zeytinyağı (87.38) olduğu, bunu sıvıyağın (80.35), zeytinin (62.25), şekerin (54.75) izlediği görülmüştür.

Çizelge 4.21 Kadınların yağlı, şekerli ürünleri ve tatlıları tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Şeker	107	37.9	28	9.9	30	10.6	12	4.3	11	3.9	94	33.3	282	100.0	772	54.75
Bal	38	13.5	28	9.9	61	21.6	28	9.9	36	12.8	91	32.3	282	100.0	577	40.92
Reçel	19	6.7	27	9.6	66	23.4	40	14.2	41	14.5	89	31.6	282	100.0	522	37.02
Pekmez	21	7.4	10	3.5	43	15.2	34	12.1	53	18.8	121	42.9	282	100.0	395	28.01
Sıvı yağ	174	61.7	33	11.7	36	12.8	7	2.5	9	3.2	23	8.2	282	100.0	1133	80.35
Zeytinyağı	162	57.4	74	26.2	40	14.2	2	0.7	2	0.7	2	0.7	282	100.0	1232	87.38
Tereyağı	3	1.1	9	3.2	41	14.5	36	12.8	16	5.7	177	62.8	282	100.0	262	18.58
Margarin	15	5.3	17	6.0	42	14.9	34	12.1	26	9.2	148	52.5	282	100.0	363	25.74
Tahin helva	2	0.7	6	2.1	17	6.0	34	12.1	76	27.0	147	52.1	282	100.0	229	16.24
Mayonez	3	1.1	13	4.6	18	6.4	26	9.2	34	12.1	188	66.7	282	100.0	207	14.68
Ketçap	6	2.1	8	2.8	32	11.3	36	12.8	57	20.2	143	50.7	282	100.0	287	20.35
Zeytin	73	25.9	60	21.3	86	30.3	23	8.2	11	3.9	29	10.3	282	100.0	920	65.25
Hamur tatlıları	7	2.5	12	4.3	67	23.8	83	29.4	69	24.5	44	15.6	282	100.0	519	36.81
Sütlü tatlılar	5	1.8	10	3.5	67	23.8	87	30.9	61	21.6	52	18.4	282	100.0	501	35.53
Yapay tatlandırıcı	8	2.8	2	0.7	4	1.4	10	3.5	6	2.1	252	89.4	282	100.0	86	6.10

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.2.7.6 Kadınların fast-food tüketim sıklıkları

Çizelge 4.22 kadınların fast food tüketim sıklığını ve yüzde tüketim puanını göstermektedir. Çizelgeden görüldüğü gibi fast food tüketmeyen kadınların oranı daha fazladır. İyi bir beslenme alışkanlığında ve Akdeniz diyetinde fast food tipi yiyeceklerin yeri yoktur.

4.2.7.7 Kadınların bazı içecekleri tüketim sıklıkları

Çizelge 4.23 kadınların bazı içecekleri tüketim sıklıkları ve yüzde tüketim puanları verilmiştir.

Çizelge 4.23'den de görüleceği gibi içecek grubunda en yüksek yüzde tüketim puanının kahve/neskafede olduğu (90.71), bunu bitki çaylarının (78.16), çayın (76.10) izlediği görülmüştür. Kıbrıs'ta kahve içme alışkanlığının, tiryakilik düzeyinde yaygın olması ve adada çokça yetişen otlardan yapılan bitki çaylarının sık tüketilen içecekler arasında yer alması nedeniyle bunların tüketiminin yüksek çıkması da beklenen bir bulgudur.

Çizelge 4.22 Kadınların fast food tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Fast food	3	1.1	5	1.8	32	11.3	57	20.2	89	31.6	96	34.0	282	100.0	334	23.69

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

Çizelge 4.23 Kadınların bazı içecekleri tüketim sıklığı

Besin adı	Her gün		Günaşırı		Haftada 1-2		15 günde 1		Ayda 1		Tüketmem		Toplam		T.P*	Y.T.P**
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	Sayı
Asitli içecekler	31	11.0	31	11.0	76	27.0	30	10.6	25	8.9	89	31.6	282	100.0	592	41.99
Meyve suları	48	17.0	56	19.9	68	24.1	37	13.1	21	7.4	52	18.4	282	100.0	763	54.11
Çay	164	58.2	27	9.6	40	14.2	10	3.5	5	1.8	36	12.8	282	100.0	1073	76.10
Kahve/neskafe	233	82.6	20	7.1	10	3.5	1	0.4	2	0.7	16	5.7	282	100.0	1279	90.71
Bitki çayları	160	56.7	41	14.5	35	12.4	14	5.0	5	1.8	27	9.6	282	100.0	1102	78.16

*Toplam Puan
**Yüzde Tüketim Puanı

4.3 Kadınların Beslenme Bilgisi

Beslenme insanın temel ihtiyaçlarından biridir. Bu ihtiyacın en iyi şekilde karşılanması, diğer ihtiyaçların yerine getirilmesinde güven yaratıcı bir unsur oluşturur. Yaşamın devamlılığı için beslenme, öncelikli bir öneme sahip olduğuna göre, insanlar ne yediğine ve ne içtiğine dikkat etmek zorundadırlar. Bu dikkati sağlama beslenme konusunda bilgi sahibi olmayı gerektirir. Bilimsel gerçeklere uygun beslenme bilgileri ile donatılmış bir kişi ise sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirir (Erten 2006).

Yeterli ve dengeli beslenme sonucu oluşan sorunların önlenmesinde bireyin ve toplumun beslenme konusunda bilgilendirilmesi önemli yer tutar. Beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi verme veya edinme, bireyleri besin seçiminde ve tüketiminde bilinçli ve düzenli davranmaya yöneltebilecektir (Şimşek 1991).

4.3.1 Kadınların beslenme konusunda bilgi edinme durumları

Bireylerin kendi yaşam şekillerine uygun beslenmelerinin nasıl olması gerektiğini, sağlıklı yaşamla beslenme arasındaki ilişkileri, besinleri işlerken besin sağlığının nasıl korunacağını, hastalıklardan nasıl korunulacağını, hastalık hallerinde diyetin nasıl düzenleneceğini bilmeleri ve bu konularda doğru alışkanlıklar kazanmaları beslenme eğitimi ile sağlanabilir (Şimşek 1991).

Araştırma kapsamına alınan kadınlara beslenme konusunda bilgi edinip edinmedikleri sorulmuştur, elde edilen verilere göre bulgular çizelge 4.24'de verilmiştir.

Çizelge 4.24'de verildiği gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %16.0'sı beslenme konusunda bilgi edindiklerini, %45'i beslenme konusunda hiç bilgi edinmediklerini, %39.0'u beslenme konusunda kısmen bilgi edindiklerinin belirtmişlerdir.

Çizelge 4.24 açıklayıcı değişkenlerden yaş grubuna göre incelendiğinde, otuzdokuz ve daha küçük yaştaki kadınların %19.2'si beslenme konusunda bilgi edindiklerini, %41.8'i bilgi edinmediklerini, %39'u ise beslenme konusunda kısmen bilgi edindiklerini belirtmişlerdir. Kırk yaş ve üzeri kadınların ise %10.5'i beslenme konusunda bilgi edindiklerini, %50.5'i beslenme konusunda bilgi edinmediklerini, %39.0'u ise beslenme konusunda kısmen bilgi edindiklerini belirtmişlerdir.

Kadınların yaş grupları ile beslenme konusunda bilgi edinmeleri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.01$).

Çizelge 4.24'de verilen açıklayıcı değişkenlerden eğitim durumuna bakılırsa ortaokul mezunu kadınların %37.5'i, lise mezunu kadınların %58.7'si, yüksekokul mezunu kadınların %31.4'ü, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %30.8'i beslenme konusunda hiç bilgi edinmediklerini belirtmişlerdir.

Kadınların eğitim durumları ile beslenme konusunda bilgi edinme durumları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.24 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre beslenme konusunda bilgi edinme durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Evet		Hayır		Kısmen		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	34	19.2	74	41.8	69	39.0	177	100.0
≥40	11	10.5	53	50.5	41	39.0	105	100.0
Toplam	45	16.0	127	45.0	110	39.0	282	100.0
X^2=29.381 SD=6 p<0.01								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	1	6.3	6	37.5	9	56.2	16	100.0
Lise ve Dengi	12	8.7	81	58.7	45	32.6	138	100.0
Yüksekokul	23	22.5	32	31.4	47	46.1	102	100.0
Lisansüstü Eğitim	9	34.6	8	30.8	9	34.6	26	100.0
Toplam	45	16.0	127	45.0	110	39.0	282	100.0
X^2=4.249 SD=2 p>0.05								

Konokman (2004) kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri beslenme alışkanlıkları ile beslenme ve osteoporoz hakkındaki bilgilerine etkisini saptamak üzere yaptı araştırmasında kadınların %72.2'sinin beslenme konusunda hiçbir eğitim almadığını saptamıştır.

4.3.2 Beslenme bilgisinin edinildiği kaynaklar

Çizelge 4.25'de gösterildiği gibi araştırma kapsamına alınan kadınlardan 127 kişi beslenme konusunda hiç bilgi edinmediğini belirtirken, 155 kişi beslenme konusunda bilgi edindiğini belirtmiştir. Beslenme konusunda bilgi edinen kadınlara beslenme

bilgilerini hangi kaynaklardan edindikleri sorulmuştur. Elde edilen verilere göre bulgular ise çizelge 4.25'te verilmiştir.

Çizelge 4.25 Kadınların beslenme bilgisini edindiği kaynaklar (n=155)

	Sayı	**%**
Dr./ Diyetisyen	90	58.1
Gazete ve Dergiler	77	49.7
Radyo ve Tv	53	34.2
Kitaplardan	49	31.6
Arkadaş çevresinden	31	20.0
Aile büyüklerinden	23	14.8
Eğitim kurumu	23	14.8
İnternet	9	5.8

Çizelge 4.25'ten de görüldüğü gibi beslenme konusunda bilgi edinen kadınların %58.1'i beslenme bilgilerini doktor veya diyetisyenden edindiklerini belirtmişlerdir. Kadınların yarısından fazlasının beslenme bilgilerini konunun uzmanından edinmeleri sevindirici bir bulgudur. Beslenme konusunda bilgi edinen kadınların %49.7'si gazete veya dergilerden, %34.2'si radyo veya televizyondan, %31.6'sı kitaplardan, %20'si arkadaş çevresinden, %14.8'i aile büyüklerinden, yine %14.8'i eğitim kurumlarından beslenme bilgilerini edinmişlerdir. Kadınların çok azı (%5.8) beslenme bilgilerini internetten edindiklerini belirtmişlerdir.

Radimer ve Harvey (1995) Avustralya'da 803 yetişkinin beslenme konusunda bilgi edinmek için yararlandıkları kaynakları saptamaya çalışmışlar ve sonuçta erkeklerin yararlı kaynak olarak televizyonu, kadınların ise yazılı basında çıkan yazıları tercih ettiğini belirlemişlerdir.

Uğur (2001) yaptığı araştırmasında; kadınların eğitim durumları arttıkça, gazetelerde ve dergilerde beslenme hakkında çıkan yazıların okunmasının da arttığını; gazetelerde ve

dergilerde beslenme hakkında çıkan yazıların okunma oranının çalışan kadınlarda (%31.2) fazla olduğunu saptamıştır.

Güler ve Özçelik (2002) araştırmasında; kadınların kitle iletişim araçlarından beslenme ile ilgili yayınlara ne derece ilgi duyduklarını incelemiş ve %53.3'ünün arada sırada izlediğini, %21.7'sinin ise her zaman izlediğini saptamış ve her zaman izleyenlerin %20.0'sinin çalışan, %23.3'ününse çalışmayan olduğunu belirtmişlerdir.

Çakıroğlu ve Vashfam (2007) Ankara ve Tebriz de yaşayan evli kadınlar ile yaptıkları araştırmada, araştırmaya katılan kadınların %41.9'unun beslenme bilgisini doktordan, %33.8'inin kitaplardan, %32.3'ünün ise beslenme bilgisini televizyondan edindiğini saptamışlardır.

Konokman (2004) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmasında kadınların %30.0'unun beslenme bilgilerini radyo ve televizyondan aldıklarını saptamıştır.

Tüm bu çalışmaların ve yapılan çalışmanın sonuçlarına göre kitle iletişim araçlarının bilgiyi yayma konusunda etkili olduğu görülmektedir.

4.3.3 Beslenme bilgisini yeterli bulma durumu

Araştırma kapsamına alınan kadınlara "beslenme konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?" diye sorulmuş, kadınlardın verdiği cevaplar çizelge 4.44'de verilmiştir.

Çizelge 4.26'dan da görüldüğü gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %7.8'i beslenme konusundaki bilgilerini çok yeterli bulduklarını, kadınların büyük çoğunluğu (%68.8) beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını ve kadınların %23.4'ü ise beslenme konusundaki bilgilerini yetersiz bulduklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 4.26'da verilen açıklayıcı değişkenlerden yaş grubu incelenirse 39 yaş ve altı kadınların %67.8'i, 40 yaş ve altı kadınların ise %70.5'i beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını belirtmişlerdir.

Kadınların yaş grupları ile beslenme bilgisini yeterli bulma durumları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.26'da verilen açıklayıcı değişkenlerden kadınların eğitim durumları incelendiğinde ortaokul mezunu kadınların %62.5'i, lise mezunu kadınların %68.1'i, yüksekokul mezunu kadınların %72.6'sı, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %61.5'i beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını belirtmişlerdir.

Kadınların eğitim durumları ile beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulma durumları arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.26 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre beslenme bilgisini yeterli bulma durumları

Açıklayıcı Değişkenler	Çok yeterli		Yeterli		Yetersiz		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu								
≤ 39	11	6.2	120	67.8	46	26.0	177	100
≥40	11	10.5	74	70.5	20	19.0	105	100
Toplam	22	7.8	194	68.8	66	23.4	282	100
X^2=2.960 SD=2 p>0.05								
Eğitim Durumu								
Ortaokul	2	12.5	10	62.5	4	25.0	16	100
Lise ve Dengi	11	8.0	94	68.1	33	23.9	138	100
Yüksekokul	5	4.9	74	72.6	23	22.5	102	100
Lisansüstü Eğitim	4	15.4	16	61.5	6	23.1	26	100
Toplam	22	7.8	194	68.8	66	23.4	282	100
X^2=4.049 SD=6 p>0.05								

Konokman (2004) yaptığı araştırmasında araştırmamıza benzer şekilde kadınların %60'ının beslenme konusundaki bilgilerini yeterli bulduklarını saptamıştır.

4.3.4 Kadınların, kadınlara beslenme eğitimi verilmesi hakkındaki düşünceleri

Beslenme eğitimi ile toplumu yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme uygulamalarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlık bozucu duruma gelmesinin önlenmesi ve besin kaynaklarının daha etkin, daha ekonomik kullanılması konularında halkın eğitilerek beslenme durumunun düzeltilmesi amaçlanmaktadır (Baysal 2002).

Yapılan araştırmalar beslenme eğitim programlarının beslenme bilgisi üzerine etkisi olduğu ve eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme bilgisinin de buna paralel olarak arttığını göstermiştir (Aytekin 1999).

Yaygın eğitim şeklinde verilecek olan eğitimde önceliğin kadınlara verilmesi büyük önem taşımaktadır. Kadının eğitilmesi ile ailelerin kısa bir sürede eğitilebileceği doğru beslenme alışkanlıklarını kazanmasının sağlanabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda gıda maddelerinin satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesinde çoğunlukla kadının görevli olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, ailenin beslenmesinden ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılmasından sorumlu olan kadınlara beslenme konusunda eğitim verilmesi gerekmektedir (Şanlıer ve Şeren 2004).

Kadınların, kadınlara beslenme eğitimi verilmesi hakkındaki kişisel görüşleri çizelge 4.27‘de gösterilmiştir.

Çizelge 4.27‘de gösterildiği gibi araştırma kapsamına alınan kadınların %58.9’u kadınlara beslenme eğitimi verilmesinin çok gerekli olduğunu, %38.7’si kadınlara beslenme eğitimin verilmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların sadece %0.4’ü kadınlara beslenme konusunda eğitim verilmesinin gereksiz olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların %2.1’i ise kadınlara beslenme eğitimi verilmesi konusunda fikir sahibi olmadıklarını ifade etmişlerdir.

Çizelge 4.27 Kadınların açıklayıcı değişkenlere göre kadınlara beslenme eğitimi verilmesinin gerekliliği konusundaki düşünceleri

Açıklayıcı Değişkenler	Çok gerekli		Verilebilir		Gereksiz		Fikri yok		Toplam	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Yaş Grubu										
≤ 39	99	55.9	74	41.8	-	-	4	2.3	177	100.0
≥40	67	63.8	35	33.3	1	1.0	2	1.9	105	100.0
Toplam	166	58.9	109	38.7	1	0.4	6	2.0	282	100.0
X^2=3.644 SD=3 p>0.05										
Eğitim Durumu										
Ortaokul	10	62.5	6	37.5	-	-	-	-	16	100.0
Lise ve Dengi	78	56.5	56	40.6	1	0.7	3	2.2	138	100.0
Yüksekokul	64	62.7	37	36.3	-	-	1	1.0	102	100.0
Lisansüstü Eğitim	14	53.8	10	38.5	-	-	2	7.7	26	100.0
Toplam	166	58.9	109	38.7	1	0.4	6	2.0	282	100.0
X^2=6.625 SD=9 p>0.05										

Konokman (2004) kadınlar üzerinde yaptığı araştırmasında kadınların %48.9'unun beslenme eğitimi "çok gereklidir" şeklinde fikir belirttiklerini, %58.9'unun bu eğitimi beslenme öğretmeninden almak istediklerini, %37.7'sinin ise bu eğitimi kısa süreli kurs şeklinde almak istediklerini saptamıştır.

4.3.5 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevaplar

Kadınların beslenme konusundaki sorulan sorulara verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı çizelge 4.28'de verilmiştir.

Ankette sorulan, "Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade hangisidir?" sorusunun doğru cevabı olan "Tüm besin öğelerini gereksinimi karşılayacak miktarda ve kalitede düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda almaktır" seçeneğinin doğru olduğu kadınların %80.9'u tarafından bilinmiştir. Ortaokul mezunu kadınların %75.0'i,

lise mezunu kadınların %77.5'i, yüksekokul mezunu kadınların %84.3'ü, lisansüstü eğitim alan kadınların %88.5'i doğru cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

İkinci soruya verilmesi gereken "şeker ve unla yapılan yiyecekler" doğru cevabını kadınların tamamına yakını (%98.6) bilmiştir. Ortaokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların tamamı ikinci soruya doğru cevap vermişlerdir. Lise mezunu kadınların %98.6'sı doğru, %1.4'ü yanlış, yüksekokul mezunlarının ise %98.0'i doğru, %2.0'si yanlış cevap vermişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sağlıklı olmak için "zeytinyağı-mısırözü" yağlarının tüketilmesi gerektiğini kadınların %96.8'i bilmiştir. Bu soruya ortaokul mezunu kadınların tamamı doğru cevap vermişlerdir. Lise mezunu (%96.4), yüksekokul mezunu (%97.1), lisansüstü eğitim alan (%96.2) kadınların ise tamamına yakını doğru cevap vermişlerdir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Hayvansal proteinin en önemli kaynağını doğru bilen tüm kadınların oranı %88.3, bilmeyenlerin oranı ise %11.7'dir. Ortaokul mezunu kadınların %93.8'i, lise mezunu kadınların %87.7'si, yüksekokul mezunu kadınların %88.2'si, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %88.5'i hayvansal proteinin en önemli kaynağı olan "Yumurta, Süt ürünleri" seçeneğini doğru bilmişlerdir.

Beşinci soruya verilmesi gereken " A Vitamini" doğru cevabını tüm kadınların %67.7'si doğru bilmiştir. Bu soruya ortaokul mezunu kadınların %62.5'i doğru, %37.5'i yanlış, lise mezunu kadınların %60.9'u doğru, %39.1'i yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %75.5'i doğru, %24.5'i yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %76.9'u doğru, %23.1'i yanlış cevap vermişlerdir. Görüldüğü gibi; lisansüstü eğitim alan ve yüksekokul mezunu olan kadınlar, lise ve ortaokul mezunu kadınlara göre bu soruya daha yüksek oranda doğru cevap vermişlerdir.

Ankette sorulan altıncı sorunun doğru cevabı olan "D Vitamini" seçeneği %71.3 oranıyla araştırmaya katılan kadınlar tarafından doğru bilinmiştir. Ortaokul mezunu kadınların yarısı (%50.0) lise mezunu kadınların %65.2'si, yüksekokul mezunu kadınların %78.4'ü, lisansüstü eğitim alan kadınların %88.5'i doğru cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Yeşil biber ve portakalın C vitamininden zengin olduğunu bilen kadınların oranı %97.5'dir. Ortaokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların tamamı yedinci soruya doğru cevap verirken, lise mezunu kadınların %95.7'si doğru, %4.3'ü yanlış, yüksekokul mezunlarının ise %99.0'u doğru, sadece %1.0'i yanlış cevap vermiştir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma kapsamına alınan kadınların %93.3'ü kalsiyumca zengin besinleri doğru bilmişlerdir. Eğitim durumuna göre çizelgeye baktığımızda; ortaokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların tamamının bu soruya doğru cevap verdikleri, lise mezunu kadınların %92.0'sinin doğru, %8.0'inin yanlış, yüksekokul mezunlarının ise %92.2'sinin doğru, %7.8'inin yanlış cevap verdikleri görülmektedir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Demir yetersizliği sonucu kansızlığın görüleceğini söyleyenlerin oranı genel toplam incelendiğinde %87.6'dır. Yanlış cevap verenlerin oranı ise %12.4'dür. Eğitim durumu dikkate alındığında ortaokul mezunu kadınların %87.5'i, lise mezunu kadınların %87.0'si, yüksekokul mezunu kadınların %87.3'ü, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %92.3'ü "kansızlık" cevabını doğru bilmişlerdir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

İyot yetersizliği sonucu guatr hastalığının görüleceğini söyleyenlerin oranı genel toplam incelendiğinde %81.9'dur. Yanlış cevap verenlerin oranı ise %18.2'dir. Eğitim durumu dikkate alındığında "guatr" cevabını; ortaokul mezunu kadınların %75.0'i

doğru, %25.0'i yanlış, lise mezunu kadınların %81.9'u doğru, %18.1'i yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %81.4'ü doğru, %18.6'sı yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %88.5'i doğru, %11.5'i yanlış bilmişlerdir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

İyot minerali bakımından en zengin yiyeceğin sorulduğu 11. soruya iyotlu tuz ve deniz balığı diyerek kadınların %93.6'sı doğru cevap vermişlerdir. Eğitim durumu dikkate alındığında ortaokul mezunu kadınların tamamı, lise mezunu kadınların %92.0'si, yüksekokul mezunu kadınların %94.1'i, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %96.2'si bu soruya doğru cevap vermişlerdir. Verilen cevaplarla kadınların eğitim durumu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadınlara sorulan, "süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?" sorusunun doğru cevabı olan "kalsiyum minerali" seçeneği %93.6 oranıyla araştırmaya katılan kadınlar tarafından bilinmiştir. Öğrenim durumuna göre değerlendirildiği zaman da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

"Su" ile ilgili olarak aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?" sorusunun doğru cevabı olan "içtiğimiz içecekle beraber, günde 1-2 bardak sıvı alımı su ihtiyacımızı karşılar" seçeneği %57.8 oranıyla araştırmaya katılan kadınlar tarafından doğru bilinmiştir. Kadınların %42.2'si ise bu soruya yanlış cevap vermiştir. Ortaokul mezunu kadınların %43.8'i bu soruya doğru, %56.3'ü yanlış, lise mezunu kadınların %55.1 doğru, %44.9'u yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %62.7'si doğru, %37.3'ü yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %61.5'i doğru, %38.5'i yanlış cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Pekmezin, kalsiyum ve demir minerali bakımından zengin olduğunu söyleyen kadınların oranı %86.5'dir. Bu cevabı ortaokul mezunu kadınların %93.8'i, lise mezunu kadınların %88.4'ü, yüksekokul mezunu kadınların %82.4'ü, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %88.5'i bilmiştir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadınlara sorulan, “Besin gruplarından biri olan taze sebze ve meyveler vücuda ne sağlamaktadır?” sorusunun doğru cevabı olan “vitamin-posa” seçeneği %82.3 oranıyla araştırmaya katılan kadınlar tarafından bilinmiştir. Bu soruya; ortaokul mezunu kadınların %93.8’i doğru, %6.3’ü yanlış, lise mezunu kadınların %76.1’i doğru, %23.9’u yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %85.3’ü doğru, %14.7’si yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların %96.2’si doğru, %3.8’i yanlış cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Yumurtanın hemen buzdolabına koyularak saklanması gerektiğini bilen kadınların oranı %66.3’tür. Bu cevabı bilmeyen kadınların oranı ise %33.7’dir. Çizelge 4.46 eğitim durumu dikkate alınarak incelendiğinde bu soruya; ortaokul mezunu kadınların %87.5’i doğru, %12.5’i yanlış, lise mezunu kadınların %67.4’ü doğru, %32.6’sı yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %59.8’i doğru, %40.2’si yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %73.1’i doğru, %26.9’u yanlış cevap verdikleri görülmektedir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir sorusuna genel toplamda kadınların %81.2’si doğru cevap vermişlerdir. Bu soruya ortaokul mezunlarının %75.0’i doğru %25’i de yanlış, lise mezunu kadınların %82.6’sı doğru, %17.4’ü yanlış, yüksekokul mezunlarının %82.4’ü doğru, %17.6’sı yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %73.1’i doğru, %26.9’u yanlış cevap vermişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

“Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?” sorusuna verilmesi gereken “suyunu çektirerek pilav gibi pişirilmelidir” cevabını kadınların %61.3’ü bilmiştir. Eğitim durumu dikkate alındığında; ortaokul mezunu kadınların yarısından fazlasının (%62.5) bu soruya doğru cevap verdikleri, lise mezunu, yüksekokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların ise yarısından çoğunun (sırası ile %67.4, %58.8, %53.8) bu soruya

yanlış cevap verdikleri görülmüştür. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yanlışı çok olan sorulardan birisi de "Sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?" sorusu olmuştur. Bu soruya kadınların %61.3'ü yanlış, %38.7'si ise doğru cevap vermişlerdir. Eğitim durumu dikkate alındığında ortaokul mezunu, lise mezunu, yüksekokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınlarının yarısından fazlası (sırası ile %68.8, %68.1, %52.0, %57.7) bu soruya yanlış cevap vermişlerdir. Bu durum istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sebzelerin pişirilmeden önce sırasıyla; yıkama, ayıklama, doğrama gibi aşamalardan geçirilmesi gerektiğini bilen kadınların oranı (%39.7) bilmeyen kadınların oranından (%60.3) düşüktür. Eğitim durumuna bakıldığında bir önceki soruda olduğu gibi bu soruda da ortaokul mezunu, lise mezunu, yüksekokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların yarısından fazlası (sırası ile %56.3, %58.7, %64.7, %53.8) bu soruya yanlış cevap vermişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadınlar 18., 19., ve 20. sorularda olduğu gibi "pilav nasıl pişirilmelidir?" sorusuna çoğunlukla yanlış cevap vermişlerdir. Araştırma kapsamına alınan 282 kadından sadece 81'i bu soruya doğru cevap verebilmiştir, geriye kalan 201 kadın bu soruya yanlış cevap vermiştir. Eğitim durumu dikkate alındığında bu soruyu, ortaokul mezunu kadınların %37.5'i doğru, %62.5'i yanlış, lise mezunu kadınların %25.4'ü doğru, %74.6'sı yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %29.4'ü doğru, %70.6'sı yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %38.5'i doğru, %61.5'i yanlış cevaplamıştır. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

"Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?" sorusuna araştırma kapsamına alınan kadınların yarısından fazlası (%63.8) yanlış cevap verirken, %36.2'si "indirmeye yakın" diyerek doğru cevap vermiştir. Ortaokul mezunu kadınlar bu soruya %81.3 oranında doğru, %18.8 oranında yanlış, lise mezunu kadınlar %34.8 oranında

doğru, %65.2 oranında yanlış, yüksekokul mezunu kadınlar %30.4 oranında doğru, %69.6 oranında yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınlar ise %38.5 oranında doğru, %61.5 oranında yanlış cevap vermişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların eğitim durumu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmuştur ($p<0.01$).

Ankette sorulan, "Etli kuru fasulye-bulgur pilavı ve ayrandan oluşan yemek listesine aşağıdakilerden hangisi ilave edilirse dengeli beslenme olur?" sorusunun doğru cevabı olan "salata" seçeneği %96.1 oranıyla araştırmaya katılan kadınlar tarafından doğru bilinmiştir. En fazla doğru cevabın verildiği sorulardan biri olan bu soruya; ortaokul mezunu ve lisansüstü eğitim alan kadınların tamamı doğru, lise mezunu kadınların %94.9'u doğru, %5.1'i yanlış, yüksekokul mezunu kadınların ise %96.1'i doğru, %3.9 yanlış cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Donmuş et, balık ve tavuğun pişirilmeden önce buzdolabının alt kısmına indirilerek çözdürülmesi gerektiğini bilen kadınların oranı %60.6'dır. Bu soruya ortaokul mezunu kadınların %75.0'i doğru, %25.0'i yanlış, lise mezunu kadınların %57.2'si doğru, %42.8'i yanlış, yüksekokul mezunu kadınların %61.8'i doğru, %38.2'si yanlış, lisansüstü eğitim alan kadınların ise %65.4'ü doğru, %34.6'sı yanlış cevap vermiştir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma kapsamına alınan 282 kadına en son soru olarak posa ihtiyacının hangi yiyeceklerden karşılanabileceği sorulmuş ve kadınların %77.7'si doğru, %22.3'ü ise yanlış cevap vermiştir. Bu soruya doğru cevap en yüksek oranda lisansüstü eğitim alan kadınlarca verilmiştir (%84.6). Ortaokul mezunu kadınların %75.0'i, lise mezunu kadınların %73.2'si, yüksekokul mezunu kadınların ise %82.4'ü bu soruya doğru cevap vermişlerdir. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların eğitim durumu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.28 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı

		Ortaokul		Lise ve dengi		Yüksekokul		Lisansüstü eğitim		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	
1.Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade hangisidir?	Y	4	25,0	31	22,5	16	15,7	3	11,5	54	19,1	X^2=3.096
	D	12	75,0	107	77,5	86	84,3	23	88,5	228	80,9	SD=3
	T	16	100	138	100	102	100	26	100	282	100	p>0.05
2.Aşağıdaki yiyeceklerin hangisinin çok tüketilmesi şişmanlığa neden olmaktadır?	Y	-	-	2	1.4	2	2.0	-	-	4	1.4	X^2=0.820
	D	16	100.0	136	98.6	100	98.0	26	100.0	278	98.6	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
3.Sağlıklı olmak için hangi yağların tüketimi tercih edilmelidir?	Y	-	-	5	3.6	3	2.9	1	3.8	9	3.2	X^2=0.667
	D	16	100.0	133	96.4	99	97.1	25	96.2	273	96.8	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
4.Hayvansal proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?	Y	1	6.3	17	12.3	12	11.8	3	11.5	33	11.7	X^2=0.512
	D	15	93.8	121	87.7	90	88.2	23	88.5	249	88.3	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
5. Göz sağlığında önemli olan vitamin hangisidir?	Y	6	37.5	54	39.1	25	24.5	6	23.1	19	32.3	X^2=6988
	D	10	62.5	84	60.9	77	75.5	20	76.9	191	67.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	P>0.05

Çizelge 4.28 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı

		Ortaokul		Lise ve dengi		Yüksekokul		Lisansüstü eğitim		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	
6.Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?	Y	8	50.0	48	34.8	22	21.6	3	11.5	81	28.7	X^2=12.313
	D	8	50.0	90	65.2	80	78.4	23	88.5	201	71.3	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p<0.05
7.C vitamin bakımından aşağıdaki yiyeceklerin hangisi zengindir?	Y	-	-	6	4.3	1	1.0	-	-	7	2.5	X^2=4.004
	D	16	100.0	132	95.7	101	99.0	26	100.0	275	97.5	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
8.Kalsiyum bakımından daha zengin yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?	Y	-	-	11	8.0	8	7.8	-	-	19	6.7	X^2=3.567
	D	16	100.0	127	92.0	94	92.2	26	100.0	263	93.3	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
9.Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	Y	2	12.5	18	13.0	13	12.7	2	7.7	35	12.4	X^2=0.594
	D	14	87.5	120	87.0	89	87.3	24	92.3	247	87.6	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
10.Vücuda yeteri kadar iyot minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	Y	4	25.0	25	18.1	19	18.6	3	11.5	51	18.1	X^2=1.289
	D	12	75.0	113	81.9	83	81.4	23	88.5	231	81.9	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05

Çizelge 4.28 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı

		Ortaokul		Lise ve dengi		Yüksekokul		Lisansüstü eğitim		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	
11.İyot minerali bakımından, en zengin yiyecekler hangileridir?	Y	-	-	11	8.0	6	5.9	1	3.8	18	6.4	X^2=1.996
	D	16	100.0	127	92.0	96	94.1	25	96.2	264	93.6	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
12.Süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?	Y	-	-	12	8.7	4	3.9	2	7.7	18	6.4	X^2=3.435
	D	16	100.0	126	91.3	98	96.1	24	92.3	264	93.6	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
13.“Su” ile ilgili olarak aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?	Y	9	56.3	62	44.9	38	37.3	10	38.5	119	42.2	X^2=2.887
	D	7	43.8	76	55.1	64	62.7	16	61.5	163	57.8	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
14.Pekmez hangi minerallerce zengindir?	Y	1	6.3	16	11.6	18	17.6	3	11.5	38	13.5	X^2=2.741
	D	15	93.8	122	88.4	84	82.4	23	88.5	244	86.5	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
15.Besin gruplarından biri olan taze sebze ve meyveler vücuda ne sağlamaktadır?	Y	1	6.3	33	23.9	15	14.7	1	3.8	50	17.7	X^2=9.138
	D	15	93.8	105	76.1	87	85.3	25	96.2	232	82.3	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p<0.05
16.Yumurta nasıl saklanmalıdır?	Y	2	12.5	45	32.6	41	40.2	7	26.9	95	33.7	X^2=5.754
	D	14	87.5	93	67.4	61	59.8	19	73.1	187	66.3	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05

Çizelge 4.28 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı

		Ortaokul		Lise ve dengi		Yüksekokul		Lisansüstü eğitim		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**
17.Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	Y	12	75.0	114	82.6	84	82.4	19	73.1	229	81.2	X^2=1.795
	D	4	25.0	24	17.4	18	17.6	7	26.9	53	18.8	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
18.Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	Y	6	37.5	93	67.4	60	58.8	14	53.8	173	61.3	X^2=6.854
	D	10	62.5	45	32.6	42	41.2	12	46.2	109	38.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
19.Sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?	Y	11	68.8	94	68.1	53	52.0	15	57.7	173	61.3	X^2=6.972
	D	5	31.3	44	31.9	49	48.0	11	42.3	109	38.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
20.Sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uygulanmalıdır?	Y	9	56.3	81	58.7	66	64.7	14	53.8	170	60.3	X^2=1.537
	D	7	43.8	57	41.3	36	35.3	12	46.2	112	39.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
21.Pilav nasıl pişirilmelidir?	Y	10	62.5	103	74.6	72	70.6	16	61.5	201	71.3	X^2=2.591
	D	6	37.5	35	25.4	30	29.4	10	38.5	81	28.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05

Çizelge 4.28 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların eğitim durumuna göre dağılımı

		Ortaokul		Lise ve dengi		Yüksekokul		Lisansüstü eğitim		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**
22.Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?	Y	3	18.8	90	65.2	71	69.6	16	61.5	180	63.8	X^2=15.733
	D	13	81.3	48	34.8	31	30.4	10	38.5	102	36.2	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p<0.01
23.Etli kuru fasulye-bulgur pilavı ve ayrandan oluşan yemek listesine aşağıdakilerden hangisi ilave edilirse dengeli beslenme olur?	Y	-	-	7	5.1	4	3.9	-	-	11	3.9	X^2=2.210
	D	16	100.0	131	94.9	98	96.1	26	100.0	271	96.1	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
24.Donmuş et, balık ve tavuk pişirilmeden önce hangi işlem kullanılarak çözdürülmelidir?	Y	4	25.0	59	42.8	39	38.2	9	34.6	111	39.4	X^2=2.347
	D	12	75.0	79	57.2	63	61.8	17	65.4	171	60.6	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05
25.Posa ihtiyacı hangi yiyeceklerden sağlanmalıdır?	Y	4	25.0	37	26.8	18	17.6	4	15.4	63	22.3	X^2=3.675
	D	12	75.0	101	73.2	84	82.4	22	84.6	219	77.7	SD=3
	T	16	100.0	138	100.0	102	100.0	26	100.0	282	100.0	p>0.05

Kadınların beslenme konusundaki sorulan sorulara verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı Çizelge 4.29'da verilmiştir.

Çizelge 4.29'da genel toplamda kadınların sorulara verdikleri cevapların dağılımı ile Çizelge 4.29'da verilen cevapların dağılımı aynıdır. Bu nedenle Çizelge 4.29 sadece yaş grupları açısından dikkate alınarak yorum yapılmıştır.

Kadınlara sorulan birinci sorunun doğru cevabı olan "Tüm besin öğelerini gereksinimi karşılayacak miktarda ve kalitede düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda almaktır" seçeneği 39 yaş ve altı kadınlar tarafından %81.9 oranında, 40 yaş ve üstü kadınlar tarafından ise %79.0 oranında doğru bilinmiştir.

İkinci soruya verilmesi gereken "şeker ve unla yapılan yiyecekler" doğru cevabını 39 yaş ve altı kadınlar %98.9 oranında, 40 yaş ve üstü kadınlar ise %98.1 oranında bilmişlerdir. Çizelge 4.44'den de görüldüğü gibi her iki yaş grubunda da bu soruya yanlış cevap veren iki kişi bulunmaktadır.

Sağlıklı olmak için hangi yağların tercih edilmesi gerektiğini doğru bilen kadınların oranları 39 yaş ve altı kadınlarda %97.7 iken bu oran 40 yaş ve üstü kadınlarda %95.2'dir.

Dördüncü soruya verilmesi gereken "yumurta ve süt ürünleri" doğru cevabını bilen kadınların oranı; 40 yaş ve üstü kadınlarda az farkla, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha çoktur (sırası ile %89.5, %87.6).

Göz sağlığında önemli olan vitamin A vitaminidir. 39 yaş ve altı kadınlar bu cevabı %68.4 oranında doğru, %31.6 oranında yanlış cevap bilmişlerdir. 40 yaş ve üstü kadınlar ise bu soruya %66.7 oranında doğru, %33.3 oranında yanlış cevap vermişlerdir.

Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin, D vitaminidir. Kadınlar bundan önceki sorularda olduğu gibi bu soruya da yaklaşık aynı oranlarda doğru cevap

vermişlerdir. 39 yaş ve altı kadınlar %70.6, 40 yaş ve üstü kadınlar ise %72.4 oranında bu soruya doğru cevap vermişlerdir.

C vitaminin en fazla bulunduğu "yeşil biber- portakal" seçeneğini doğru bilenlerin oranının hem 39 yaş ve altı yaş kadınlarda hem de 40 yaş ve üstü kadınlarda oldukça yüksek olduğu çizelge 4.44'de görülmektedir (sırası ile %97.7, %97.1).

Yapılan x^2 önemlilik testinde ilk yedi soruda kadınların yaş grupları ile cevaplar arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kalsiyum bakımından daha zengin yiyecekleri doğru bilenlerin oranı 40 yaş ve üstü kadınlarda (%96.2), 39 yaş ve altı kadınlara (%91.5) göre daha yüksektir. Yapılan x^2 önemlilik testinde kadınların yaş grupları ile verdikleri cevaplar arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Demir yetersizliği sonucu kansızlığın görüleceğini söyleyenlerin oranı 39 yaş ve altı kadınlarda %87.0 iken 40 yaş ve üstü kadınlarda %88.6'dır. Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Önceki soruya benzer şekilde, iyot yetersizliği sonucu guatr hastalığının görüleceğini söyleyenlerin oranı 40 yaş ve üstü kadınlarda, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur (sırası ile %80.8, %83.8). Yapılan istatistikî analizde cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

İyot minerali bakımından en zengin yiyeceğin sorulduğu 11. soruya iyotlu tuz ve deniz balığı diyerek; az farkla da olsa 40 yaş ve üstü kadınlar, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha çok doğru cevap vermişlerdir (sırası ile %96.2, %92.1). Verilen cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Süt ve sütten yapılan yiyeceklerin vücuda kalsiyum minerali sağladığını bilen kadınların oranı 39 yaş ve altı kadınlarda % 92.7, 40 yaş ve üstü kadınlarda ise daha yüksek olup

%95.2'dir. Verilen cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Yanlışı diğer sorulara oranla daha fazla olan sorulardan biri, 12.soru olmuştur. Bu soruya 39 yaş ve altı kadınların %38.4'ü yanlış, %61.6'sı doğru, 40 yaş ve üstü kadınların ise %48.6'sı yanlış, %51.4'ü doğru cevap vermiştir. Bu durum yapılan istatistiksel analiz sonucu önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Pekmezin kalsiyum ve demir minerallerince zengin olduğunu bilerek soruya doğru cevap veren 39 yaş ve altı kadınların oranı (%84.7), 40 yaş ve üstü kadınların oranından (%89.5) daha düşüktür. Yapılan istatistikî analizde; kadınların yaş grubu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Önceki soruya benzer şekilde kadınlara, taze sebze ve meyvelerin vücuda ne sağladığı sorulmuştur. Kadınların çoğunluğu bu soruya da doğru cevap vererek "vitamin-posa" demiştir. Yaş grubu dikkate alındığında 39 yaş ve altı kadınların, 40 yaş ve üstü kadınlara göre az farkla bu soruya daha çok doğru cevap verdikleri saptanmıştır (sırası ile %83.1, %81.0). Bu durum yapılan istatistiksel analiz sonucu önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadınlara çizelge 4.44'den de görüldüğü gibi besinlerin hazırlanışı, pişirilişi ve muhafazasıyla ilgili sorular (16.-22.soru) sorulmuştur; ancak kadınlar diğer sorularda olduğu gibi bu sorularda başarı sağlayamamışlardır. Bu sorulardan biri "yumurta nasıl saklanmalıdır?" sorusudur. Yaş grubunu dikkate alındığında; bu soruya 40 yaş ve üstü kadınların %70.5'inin doğru, %29.5'inin yanlış, 39 yaş ve altı kadınların ise %63.8'inin doğru, %36.2'sinin yanlış cevap verdiği görülmüştür. Görüldüğü gibi bu soruda 40 yaş ve üstü kadınlar, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha çok doğru cevap vermişlerdir. Cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Başarı oranı en düşük soru "Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?" sorusudur. Bu soruya 39 yaş ve altı kadınların %79.7'si yanlış, %20.3'ü doğru, 40 yaş

ve üstü kadınların ise %83.3'ü yanlış, %16.2'si doğru cevap vermiştir. Cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

"Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?" sorusuna verilmesi gereken "suyunu çektirerek pilav gibi pişirilmelidir" cevabını 39 yaş ve altı kadınların %34.5'i, 40 yaş ve üstü kadınların ise %45.7'si doğru bilmiştir. Yanlışı çok olan sorulardan birisi olan bu soruya 39 yaş ve altı kadınların %65.5'i, 40 yaş ve üstü kadınların %54.3'ü yanlış cevap vermiştir. Görüldüğü gibi 40 yaş ve üstü kadınlar, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha çok doğru cevap vermişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde; kadınların yaş grubu ile cevaplar arasında önemli ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Kadınların çoğunlukla yanlış cevapladıkları sorulardan bir diğeri "sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?" sorusudur. Bu soruya verilmesi gereken "yıkanmadan temiz kâğıda sararak" cevabı 39 yaş ve altı kadınlarda %62.7 oranında yanlış, %37.3 oranında doğru, 40 yaş ve üstü kadınlarda %59.0 oranında yanlış, %41.0 oranında doğru bilinmiştir. Cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sebzelerin pişirilmeden önce sırasıyla; yıkama, ayıklama, doğrama gibi aşamalardan geçirilmesi gerektiğini doğru bilenlerin oranı 39 yaş ve altı kadınlarda %44.6, 40 yaş ve üstü kadınlarda ise %31.4'dür. 40 yaş ve üstü kadınlar, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha fazla yanlış cevap vermişlerdir (sırası ile %55.4,%68.6). Yapılan istatistikî analizde; cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

"Pilav nasıl pişirilmelidir?" sorusu gerek 39 yaş ve altı kadınlar, gerekse 40 yaş ve üstü kadınlar tarafından çoğunlukla yanlış cevaplandırılmıştır (sırası ile %73.4, %67.6). Cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

"Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?" sorusuna 39 yaş ve altı kadınlar %69.5 oranında yanlış, %30.5 oranında doğru, 40 yaş ve üstü kadınlar ise %54.3 oranında yanlış, %45.7 oranında doğru cevap vermişlerdir. Buna göre 40 yaş ve üstü kadınlar bu soruyu, 39 yaş ve altı kadınlara göre daha yüksek oranda doğru

bilmişlerdir. Yapılan x^2 önemlilik testinde; cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

23. soruya verilmesi gereken "salata" doğru cevabı her iki yaş grubunda da yüksek oranda doğru bilinmiştir. Şöyle ki; 39 yaş ve altı kadınların %96.0'sı, 40 yaş ve üstü kadınların ise %96.2'si bu soruya doğru cevap vermişlerdir. Cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Donmuş et, balık ve tavuğun pişirilmeden önce buzdolabının alt kısmına indirilerek çözdürülmesi gerektiğini doğru bilen kadınların oranı 39 yaş ve altı kadınlarda %54.8, iken 40 yaş ve üstü kadınlarda çok daha yüksek olup %70.5'dir. Yapılan istatistikî analizde; cevaplarla kadınların yaş grubu arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.01$).

Araştırma kapsamına alınan 282 kadına en son soru olarak posa ihtiyacının hangi yiyeceklerden karşılanabileceği sorulmuştur. 39 yaş ve altı kadınlar bu soruya %76.8 oranında doğru, 40 yaş ve üzeri kadınlar ise %79.0 oranında doğru cevap vermişlerdir. Cevaplarla kadınların yaş grubu arasında ilişki önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Çizelge 4.29 Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı

		≤ 39		≥40		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	
1.Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade hangisidir?	Y	32	18.1	22	21.0	54	19.1	X^2=0.351
	D	145	81.9	83	79.0	228	80.9	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
2.Aşağıdaki yiyeceklerin hangisinin çok tüketilmesi şişmanlığa neden olmaktadır?	Y	2	1.1	2	1.9	4	1.4	X^2=0.283
	D	175	98.9	103	98.1	278	98.6	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
3.Sağlıklı olmak için hangi yağların tüketimi tercih edilmelidir?	Y	4	2.3	5	4.8	9	3.2	X^2=1.335
	D	173	97.7	100	95.2	273	96.8	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100	P>0.05
4.Hayvansal proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?	Y	22	12.4	11	10.5	33	11.7	X^2=0.243
	D	155	87.6	94	89.5	249	88.3	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
5.Göz sağlığında önemli olan vitamin hangisidir?	Y	56	31.6	35	33.3	91	32.3	X^2=0.087
	D	121	68.4	70	66.7	191	67.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
6.Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?	Y	52	29.4	29	27.6	81	28.7	X^2=0.100
	D	125	70.6	76	72.4	201	71.3	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05

Çizelge 4.29 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı

		≤ 39		≥40		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**
7.C vitamin bakımından aşağıdaki yiyeceklerin hangisi zengindir?	Y	4	2.3	3	2.9	7	2.5	X^2=0.097
	D	173	97.7	102	97.1	275	97.5	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
8.Kalsiyum bakımından daha zengin yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?	Y	15	8.5	4	3.8	19	6.7	X^2=2.283
	D	162	91.5	101	96.2	263	93.3	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
9.Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	Y	23	13.0	12	11.4	35	12.4	X^2=0.149
	D	154	87.0	93	88.6	247	87.6	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
10.Vücuda yeteri kadar iyot minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?	Y	34	19.2	17	16.2	51	18.1	X^2=0.524
	D	143	80.8	88	83.8	231	81.9	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
11.İyot minerali bakımından, en zengin yiyecekler hangileridir?	Y	14	7.9	4	3.8	18	6.4	X^2=1.854
	D	163	92.1	101	96.2	264	93.6	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
12.Süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?	Y	13	7.3	5	4.8	18	6.4	X^2=0.736
	D	164	92.7	100	95.2	264	93.6	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05

Çizelge 4.29 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı

		≤ 39		≥40		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**
13.“Su” ile ilgili olarak aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?	Y	68	38.4	51	48.6	119	42.2	X^2=2.785
	D	109	61.6	54	51.4	163	57.8	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
14.Pekmez hangi minerallerce zengindir?	Y	27	15.3	11	10.5	38	13.5	X^2=0.256
	D	150	84.7	94	89.5	244	86.5	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
15.Besin gruplarından biri olan taze sebze ve meyveler vücuda ne sağlamaktadır?	Y	30	16.9	20	19.0	50	17.7	X^2=0.199
	D	147	83.1	85	81.0	232	82.3	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P>0.05
17.Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	Y	141	79.7	88	83.8	229	81.2	X^2=0.743
	D	36	20.3	17	16.2	53	18.8	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05
18.Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?	Y	116	65.5	57	54.3	173	61.3	X^2=3.518
	D	61	34.5	48	45.7	109	38.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05
19.Sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?	Y	111	62.7	62	59.0	173	61.3	X^2=0.373
	D	66	37.3	43	41.0	109	38.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05
20.Sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uygulanmalıdır?	Y	98	55.4	72	68.6	170	60.3	X^2=4.799
	D	79	44.6	33	31.4	112	39.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p<0.05

Çizelge 4.29 (devam). Kadınların beslenme sorularına verdiği cevapların yaş gruplarına göre dağılımı

		≤ 39		≥40		Toplam		İstatistik
		Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**
21.Pilav nasıl pişirilmelidir?	Y	130	73.4	71	67.6	201	71.3	X^2=1.093
	D	47	26.6	34	32.4	81	28.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05
22.Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?	Y	123	69.5	57	54.3	180	63.8	X^2=6.600
	D	54	30.5	48	45.7	102	36.2	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	P<0.01
23.Etli kuru fasulye-bulgur pilavı ve ayrandan oluşan yemek listesine aşağıdakilerden hangisi ilave edilirse dengeli beslenme olur?	Y	7	4.0	4	3.8	11	3.9	X^2=0.004
	D	170	96.0	101	96.2	271	96.1	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05
24.Donmuş et, balık ve tavuk pişirilmeden önce hangi işlem kullanılarak çözdürülmelidir?	Y	80	45.2	31	29.5	111	39.4	X^2=6.783
	D	97	54.8	74	70.5	171	60.6	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p<0.01
25.Posa ihtiyacı hangi yiyeceklerden sağlanmalıdır?	Y	41	23.2	22	21.0	63	22.3	X^2=0.186
	D	136	76.8	83	79.0	219	77.7	SD=1
	T	177	100.0	105	100.0	282	100.0	p>0.05

4.3.6 Kadınların beslenme bilgi puanları

Araştırmaya alınan kadınlara sorulan 25 beslenme bilgisi sorusunun sonucunda yapılan değerlendirmeyle kadınların eğitim durumuna göre aldıkları beslenme bilgi puan ortalamaları çizelge 4.30'da özetlenmiştir.

Çizelge 4.30 Eğitim durumuna göre kadınların beslenme bilgi puanı ortalamaları

	x ± SD	Min-Max	İstatistik
Eğitim durumu			
Ortaokul	18.87 ± 0.46	16-23	F = 4.417 SD = 3 p < 0.05 2-4
Lise ve dengi	17.26 ± 0.26	5-24	
Yüksekokul	18.05 ± 0.27	11-24	
Lisansüstü eğitim	19.15 ± 0.57	13-24	
Genel Toplam	**17.81 ± 0.17**	**5-24**	

Kadınların genel toplamda beslenme bilgi puanı ortalaması 17.81 ± 0,17'dir. Çizelgeden görüldüğü gibi kadınlar en fazla 24 puan alabilmişlerdir. Eğitim durumlarına göre aldıkları puan incelendiğinde en düşük puanı lise ve dengi okul mezunlarının (17.26±0.26) en yüksek puanı ise lisansüstü eğitimlilerin aldığı (19.15±0.57) görülmektedir. Eğitim durumu ile ortalama bilgi puanları arasındaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Kadınların yaş gruplarına göre aldıkları beslenme bilgi puan ortalamaları çizelge 4.31'de özetlenmiştir.

Çizelge 4.31 Yaş grubuna göre kadınların beslenme bilgi puanı ortalamaları

Toplam Puan	x ± SD	**Min-Max.**	**T testi**	**p değeri**
≤ 39	17.62 ± 3.12	5-24	1.426	p>0.05
≥40	18.14 ± 2.67	10-24		
Genel Toplam	**17.81 ± 0.17**	**5-24**		

Çizelge 4.31 yaş grubuna göre değerlendirildiğinde, 40 yaş ve üzerindeki kadınların puan ortalamasının 39 yaş ve altındaki kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (sırasıyla 18,14 ±2.67; 17.62 ± 3.12).

Yaş gruplarına göre, kadınların beslenme bilgi sorularından aldıkları puan ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan önemsiz bulunmuştur (p>0.05).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada KKTC Lefkoşa'da kamu sektöründe çalışan KKTC vatandaşı kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgileri araştırılmış ve aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Kadınların genel özellikleri ile ilgili ortalamaları; yaşları (min 22.0 yıl-max.57.0 yıl) 36.3 ± 0.5 yıl, ailedeki birey sayıları 3.5 ± 0.1, çocuk sayıları 1.3 ± 0.1, çalışma süreleri 12.6±0.5 yıl bulunmuştur.

- Araştırmaya katılan kadınların %5.7'sinin ortaokul mezunu, %48.9'unun lise mezunu, %36.2'sinin yüksekokul mezunu ve %9.2'sinn lisansüstü eğitim almış olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya alınan kadınların %79.8'i evli, %16.3'ü bekâr, %3.9'u duldur.

- Çalışma süreleri incelendiğinde kadınların; %54.3 ile yarısından fazlasının 12 yıl ve daha kısa süredir çalıştığı belirlenmiştir.

- Ailedeki kişi sayısına bakıldığında; tek başına yaşayanların oranı %2.8, iki bireyli ailelerin oranı %13.8, üç bireyli ailelerin oranı %29.3, beş ve daha fazla bireyli ailelerin oranı %12.0'dir. Birey sayısı dört olan aileler %41.5 ile en kalabalık grubu oluşturmaktadır.

- Kadınların büyük çoğunluğunun (%40.1) iki çocuklu olduğu, bunu %25.2 oranı ile tek çocuklu, %6.0 oranı ile üç çocuklu ve %1.1 oranı ile dört çocuklu kadınların izlediği belirlenmiştir.

- Kadınların büyük çoğunluğunun fiziksel aktivite yapmadığı (167 kişi), fiziksel aktivite yaptığını ifade eden kadınların (115 kişi) ise %71.2'sinin yürüyüş yaptığı belirlenmiştir. Kadınların düzenli fiziksel aktivite yapma durumu ile yaş grubu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

- Kadınların yarısından fazlası (%57.4) herhangi bir sağlık şikayeti bulunmadığını, %42.6'sı ise sağlık şikayeti bulunduğunu belirtmişlerdir. Kansızlık (%19.2), eklem hastalıkları (%17.9) ve gastrointestinal sistem hastalıkları (16.7) en çok yakınılan hastalıklardır.

- Kadınların %39.2'si diyet yaptıklarını belirtmişlerdir. Diyet yapanların %34.0'ü kolesterol, %29.9'i zayıflama, %21.3'ü diyabet hastalığı ile ilgili diyet yapmakta olup diyet önerisini doktordan alanların oranı %55.3, diyetisyenden alanların oranı %36.2'dir.

- Kadınların büyük çoğunluğunun (%72.7) sigara içmediği, %19.5'inin halen sigara içtiği, %7.8'inin ise içip bıraktığı saptanmıştır.

- Kadınların büyük çoğunluğunun alkol kullanmadığı saptanmıştır (%83.7). Kadınların alkol kullanma durumu ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.01$).

- Araştırma kapsamındaki kadınların %71.3'ünün günde üç öğün, %15.2'sinin dört öğün ve daha fazla, %13.5'inin iki öğün yemek yediği belirlenmiştir.

- Kadınlar arasında en fazla atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu saptanmıştır. Kadınların öğün atlama nedenlerinin başında ise %54.7 oranı ile kadınların zamanın olmaması gelmektedir.

- Kadınların tamamına yakını her zaman veya bazen öğün arası yiyecek veya içecek tüketmektedir (%95.3). Meyve-sebze öğün arasında en sık tüketilenler arasında ilk sırada (%68.8) yer almıştır; onu %64.3 ile kahve takip etmiştir.

- Araştırma kapsamına alınan kadınların %79.1'i gece yemek yemezken, %7.4'ü yemek yemekte, %13.5'i ise bazen yemek yemektedir.

- Kadınların büyük çoğunlunun, sevinçli olma, heyecanlı olma durumlarında sırasıyla %59.9, %57.8 oranında normal yeme düzeninde bir değişiklik olmadığı belirtilmiştir. Üzüntülü olma durumunda ise kadınların yarısından fazlası (%52.8) besin tüketiminin azaldığını belirtmişlerdir.

- Besin tüketim sıklıkları yüzde tüketim puanına göre değerlendirildiği zaman; süt ve süt grubunda hellim (83.33), et-yumurta-kurubaklagil grubunda tavuk (73.26), taze meyve-sebze grubunda turunçgiller (86.80), ekmek-tahıl grubunda beyaz ekmek (67.16), şeker grubunda şeker (54.75), yağ grubunda ise zeytinyağı (87.38) ilk sırada yer almıştır.

- Araştırma kapsamına alınan kadınların %16.0'sı beslenme ile ilgili bilgi edindiklerini, %45.0'i beslenme konusunda hiç bilgi edinmediklerini, %39.0'u beslenme konusunda kısmen bilgi edindiklerinin belirtmişlerdir. Kadınların beslenme konusunda bilgi edinme durumları ile yaş grubu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.01$). Kadınların beslenme konusunda bilgi edindikleri kaynakların başında ise %58.1 oranı ile doktor/diyetisyen gelmekte; bunu %49.7 ile gazete ve dergiler takip etmektedir.

- Kadınların %7.8'i beslenme konusundaki bilgilerini çok yeterli büyük çoğunluğu (%68.8) yeterli, %23.4'ü ise beslenme konusundaki bilgilerini yetersiz bulduklarını belirtmişlerdir.

- Kadınların yarısından fazlası (%55.9) kadınlara beslenme eğitimi verilmesinin çok gerekli olduğunu, %41.8'i kadınlara beslenme eğitimi verilmesinin gerekli olduğunu belirtmişlerdir.

- Beslenme ile ilgili sorulan sorularda, doğru cevap oranı en düşük soru "Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?" sorusudur. Kadınların sadece %18.8'i bu soruya doğru cevap verebilmiştir.

- “Aşağıdaki yiyeceklerin hangisinin çok tüketilmesi şişmanlığa neden olur?” sorusunu kadınların neredeyse tamamı (%98.6) şeker ve unla yapılan yiyecekler diyerek doğru cevaplamışlardır.

- “Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?”, ”Besin gruplarından biri olan taze sebze ve meyveler vücuda ne sağlamaktadır?”, “Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?” soruları ile kadınların eğitim durumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$, $p<0.05$, $p<0.01$).

- “Sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uygulanmalıdır?”, “Sütlaç ve muhallebi pişirilirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?”, “Donmuş et, balık ve tavuk pişirilmeden önce hangi işlem kullanılarak çözdürülmelidir?” soruları ile kadınların yaş grubu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır ($p<0.05$, $p<0.01$, $p<0.01$)

- Kadınların en az 5, en çok 24 puan aldığı belirlenmiştir. Eğitim durumu ile ortalama beslenme bilgi puanları arasındaki ilişki önemli ($p<0.05$), yaş grupları ile arasındaki ilişki önemsiz bulunmuştur ($p>0.05$).

Çalışmanın sonuçlarına göre kadınlara;

Yeterli ve dengeli beslenmek için günde en az üç öğün tüketilmesi gerektiği, günün en önemli öğünü kahvaltının atlanmaması veya geçiştirilmemesi gerektiği, fiziksel aktivitenin sağlıklı olmada önemli olduğu konularında eğitim verilmesi önerilebilir.

Radyo, televizyon, yazılı basın gibi kitle iletişim araçlarından yararlanılarak bu konularda uzman kişilerce eğitim verilmesi önerilebilir.

Bireyler beslenmenin sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi edindikleri takdirde, besin seçimi ve tüketiminde bilinçli ve düzenli davranmaya yönlenebilecekler. Kişinin

beslenme alışkanlığı, kişilik, kültür, sosyal çevre, inançlar, tutumlar, gibi değişik faktörlerden etkilenir. Bu kriterler göz önüne alınarak beslenme eğitimi programları hazırlanması ve uygulanması önerilebilir.

KAYNAKLAR

Akdur, R. 2009. Sigara ve kadın sağlığı. Web sitesi. http://www.huksam.hacettepe.edu.tr . Erişim Tarihi: 27.06.2009.

Aktaş, N. 1979. Hollanda'daki Türk işçi ailelerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. Doktora tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 189s., Ankara.

Anonim. 2004. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayını, 71s., Ankara.

Anonim. 2007. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. Sağlık Bakanlığı Yayını, 72s., Ankara.

Anonim. 2008. Web sitesi. http:// http://www.kamunet.net/genen-bilgi/genelkktc.html, Erişim Tarihi: 28.05.2009.

Arıkan, B. 1998. Ankara'da farklı sosyo-ekonomik semtlerde yaşayan kadınların dondurulmuş besinleri satın alma, saklama ve tüketme durumlarının saptanması üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 124s., Ankara.

Arslan, C. ve Ceviz, D. 2007. Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 21(5), 211-220.

Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ. ve Güleç, E. 1993. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarını puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2), 195-208.

Aslan, D. 2004. Van ili kent merkezinde aynı hanede yaşayan anneler, 15 yaş ve üzeri kızları ile diğer kadınların şişmanlık sıklığı ve beslenme alışkanlıkları açısından davranış benzerlikleri. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 102s., Ankara.

Aytekin, F. 1999. Üniversite öğrencilerine verilecek beslenme eğitiminin beslenme davranışlarına olan etkisinin incelenmesi. Doktora tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 254s., Ankara.

Baysal, A. 1996. Sağlık beslenme ve Akdeniz diyeti. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(1), 21-29.

Baysal, A. 2002. Beslenme. Hatipoğlu Yayınları: 93, Ders Kitabı Dizisi: 26, Şahin matbaası, 520s., Ankara.

Bilgiç, İ. 2004. Eğitim düzeyleri farklı çalışan ve çalışmayan kadınlarda stresin beslenme üzerine etkisi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 117s., Ankara.

Büyüköztürk, Ş. 2002. Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Yayıncılık, 179s., Ankara.

Çakıroğlu, F.P. and Vashfam, R.S. 2007. Nutritional knowledge levels of married women living in Turkey and Iran: A cross-culturel camparison. Pakistan Journal of Social Sciences, 4(4), 565-571.

Çelik, Ş. 2001. Türkiye'de beslenme yetersizliği sorunları, besin ve beslenme politikaları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2), 1-4.

Demirel, N.Y. 1997. Antalya ili merkez ilçede farklı sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların yiyecek hazırlama, pişirme ve saklamaları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 71s., Ankara.

Erten, M. 2006. Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 129s., Ankara.

Grabauskas, V., Petkeviciene, J., Kriacioniene, V. and Klumbiene, J. 2004. Health inequalities in Lithuania: education and nutrition habits. Medicina (Kaunas), http://www.medicina.kmu.lt. Erişim Tarihi: 31.05.2009.

Güler, B. ve Özçelik, Ö. 2002. Çalışan ve çalışmayan kadınların yiyecek satın alma-hazırlama davranışları üzerinde bir araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Mezunları Derneği Yayınları Bilim Serisi:3, Ankara.

Hasipek, S. ve Örmeci, A.Ö. 1988. Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları. Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Yayınları:1079, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:582, Ankara.

Kılıç, E. 2005. Üç kuşak kadının beslenme durumu ve bilgi düzeyleri ile besin hazırlama, pişirme, saklama uygulamalarının karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, 187s., Ankara.

Konokman, G. B. 2004. Kadınlara verilen beslenme eğitiminin besin tüketim düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve beslenme ve osteoporoz hakkındaki bilgilerine etkisinin saptanması (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 118s., Ankara.

Köklü, N. ve Büyüköztürk, Ş. 2000. Sosyal Bilimler İçin İstatistiğe Giriş. Pegem Yayıncılık 195s., Ankara.

Koruk, İ. ve Şahin, T. K. 2005. Konya Fazilet Uluışık sağlık ocağı bölgesinde 15-49 yaş grubu ev kadınlarında obezite prevalansı ve risk faktörleri. Genel Tıp Dergisi, 15(4), 147-155.

Orhan, F.Ö. ve Tuncel, D. 2009. Gece yeme bozuklukları. Web sitesi. http://www.cappsy.org. Erişim Tarihi: 27.06.2009.

Önder, F.O., Kurdoğlu, M., Oğuz, G., Özben, B., Atilla, S. ve Oral, S. N., 2000. Gülveren lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni:1, 1-5.

Özçelik, A.Ö. 2000. Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Gıda, 25(2), 93-99.

Radimer, K.L. and Harvey, P.W.J. 1995. Where do queeslanders get nutrition information? Australian Journal of Nutrition and Dietetics. 52(2), 94-99.

Samsatıoğlu, Ö. 2004. Çalışanların iş yerinde beslenmeleri ve bununla ilişkili faktörler. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 97s., Ankara.

Sayan, İ., Tekbaş, Ö.F., Göçgeldi, E., Paslı, E. ve Babayiğit, M. 2009. Bir eğitim hastanesinde görev yapan hemşirelerin sigara içme profilinin belirlenmesi. Genel Tıp Dergisi, 19(1), 9-15.

Sevenay, N. 1996. Kayseri il merkezi kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları, yiyecek hazırlama, pişirme yöntemleri ve beslenme bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 219s., Ankara.

Sürücüoğlu, M.S. 1986. Aile beslenmesinde kadının rolü. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 109s., Ankara.

Şanlıer, N. ve Şeren, S. 2004. Halk eğitim merkezlerine devam eden kadınlara verilen beslenme eğitiminin kadınların beslenme bilgi düzeylerine etkisi. Milli Eğitim Dergisi 4(162), 30-40.

Şimşek, H. 1991. Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Gazi Üniversitesi, 83s., Ankara.

Tunay, V.B. 2008. Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Sağlık Bakanlığı Yayını, 16s., Ankara.

Uğur, S. 2001. Ankara ilinde yaşayan farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yaşayan çalışan ve çalışmayan ev kadınlarının yemek planlama konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. Bilim uzmanlığı tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 131s., Ankara.

Uyar, A. 1997. Konya il merkezi kamu kuruluşunda çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 171s., Ankara.

Yardımcı, H. ve Özçelik, A. 2006. Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yetişkin kadınların antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. Bilimsel Araştırma ve İncelemeler:13, 149s., Ankara.

Yönel, A.Y. 2005. Bolu ili merkez ilçesinde kamu sektöründe çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları üzerinde bir araştırma. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Ankara Üniversitesi, 183s., Ankara.

Yurttagül, M. 1995. Hafif şişman ve şişman kadınların beslenme alışkanlıkları ve zayıflamaya ilişkin tutum ve davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(1), 59-73.

EKLER

EK 1 Anket Formu

EK 2 Besin Tüketim Sıklığının Değerlendirmesi

EK 1 Anket Formu

I. KADINA İLİŞKİN GENEL BİLGİLER

1.Kaç yaşındasınız?.....

2.Eğitim durumunuz:

1.Ortaokul

2.Lise ve dengi

3.Yüksek okul

4.Lisansüstü eğitim

3.Kaç yıldır çalışıyorsunuz?.....

4.Medeni durumunuz:

1.Evli

2.Bekâr

3.Eşinden boşanmış/ Eşi ölmüş

5.Ailenizdeki (kendiniz dahil) kişi sayısı?.....

6.Kaç çocuk sahibisiniz?.....

7.Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyor musunuz?

1.Hayır 2.Yürüyüş

Koşu

Beden Hareketi

Diğer (belirtiniz).....

8.Herhangi bir sağlık şikâyetiniz var mı?

1.Hayır 2.Evet;

Kansızlık ( )

Şeker hastalığı ( )

Hipertansiyon ( )

Mide hastalığı ( )

Kalp hastalığı ( )

Guatr ( )

Eklem rahatsızlıkları ( )

Diğer (belirtiniz).....

9.Hastalığınıza yönelik bir diyet uyguluyor musunuz? Uyguluyorsanız, hangi diyet olduğunu işaretleyiniz.

1- Hayır 2- Evet;

Zayıflama diyeti ( )

Diyabet diyeti( )

Kolesterol diyeti( )

Hipertansiyon diyeti( )

Diğer(belirtiniz).....

10-Eğer diyet uyguluyorsanız, bunu size kim önerdi?

1.Doktor

2.Beslenme uzmanı/diyetisyen

3.Diyetisyen

4.Aynı hastalığa sahip kişiler

5.Kendi tecrübelerim

11- Sigara içiyor musunuz?

1.Hiç içmedim

2.Bıraktım

3.İçiyorum

12. Alkol kullanıyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır

13. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi aldınız mı?

1.Evet 2.Hayır 3.Kısmen

14. Beslenme bilginizi hangi kaynaklardan edindiniz? (Birden fazla şık işaretleyebilirsiniz)

1.Gazete ve dergilerden 2.Radyo Ve Televizyon 3.Kitaplardan

4.Doktor/Diyetisyen 5.Arkadaş Çevresinden 6.Aile Büyüklerinden

7.Diğer (belirtiniz).....

15. Beslenme konusundaki bilgilerinizi yeterli buluyor musunuz?

1.Çok Yeterli 2. Yeterli 3.Yetersiz

16.Kadınlara beslenme eğitimi verilmesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

1.Çok gerekli muhakkak verilmelidir 3- Gereksizdir

2.Verilebilir 4- Fikrim yok

II. BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1.Günde kaç öğün yemek yersiniz?

1)3 öğün 3)4öğün veya daha fazlası
2)2öğün 4)1 öğün

2.Öğün atlar mısınız?

1)Evet 2)Hayır 3)Bazen

3.Öğün atlıyorsanız hangi öğünü atlıyorsunuz?

	Atlar	Atlamaz	Bazen
Sabah			
Öğle			
Akşam			

4.Öğün atlamanızın nedeni nedir? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

1.Alışkanlığım yok
2.Vaktim yok
3.Zayıflamak için
4.İştahsızlık
5.Diğer (belirtiniz).....

5.Öğün aralarında besin tüketirmisiniz?

1.Evet 2.Hayır 3. Bazen

6.Cevabınız evet veya bazen ise ne tüketirsiniz? (Birden fazla şık işaretleyebilsiniz)

1.Çay
2.Kahve

3.Neskafe

4.Meyve-sebze

5.Kek- bisküvi

6.Çikolata vb.

7.Süt

8Yoğurt-ayran

9.Meyve suyu

10.Kolalı içecekler

11.Diğer (Belirtiniz)

7.Gece kalkıp bir şeyler yer misiniz?

1.Hayır 2.Evet 3.Bazen

8.Aşağıdaki duygusal durumlardan besin tüketiminiz etkilenir mi?

	1.Artar	2.Azalır	3.Değişmez
Üzüntü			
Sinirlilik			
Sevinç			
Heyecan			

9.Aşağıdaki besinleri hangi sıklıkta tüketiyorsunuz?

	Her Gün	Gün Aşırı	Haftada 1-2	15 Günde 1	Ayda 1	Tüketmiyorum
SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ						
Tam yağlı süt						
Az yağlı süt						
Yağsız süt						
Tam yağlı yoğurt						
Az yağlı yoğurt						
Yağsız yoğurt						
Dondurma, krema						
Hellim						
Kaşar peyniri						
Beyaz peynir						
ET, YUMURTA, KURUBAKLAGİL						
Kırmızı et						
Sakatatlar						
Tavuk						
Balık						
Yumurta						
Pastırma						
Sucuk, sosis, salam						
Kurubaklagiller						
TAZE SEBZE, MEYVE						
Yeşil yapraklı çiğ sebzeler						
Diğer sebzeler						

	Her Gün	Gün Aşırı	Haftada 1-2	15 Günde 1	Ayda 1	Tüketmiyorum
Patates						
Turunçgiller						
Diğer meyveler						
Kuru meyveler						
EKMEK ve TAHILLAR						
Beyaz ekmek						
Kepekli ekmek						
Pirinç						
Bulgur						
Makarna						
Patates cips, mısır cipsi, pop corn						
Pasta, kurabiye, tart, kek						
Kraker, bisküvi						
YAĞLI ve ŞEKERLİ ÜRÜNLER, TATLILAR						
Şeker						
Bal						
Reçel						
Pekmez						
Sıvı yağ						
Zeytinyağı						
Tereyağı						
Margarin						
Tahin helva						
Mayonez						
Ketçap						

	Her Gün	**Gün Aşırı**	**Haftada 1-2**	**15 Günde 1**	**Ayda 1**	**Tüketmiyorum**
Zeytin						
Hamur tatlıları						
Sütlü tatlılar						
Yapay tatlandırıcı						
FAST-FOOD						
İÇECEKLER						
Asitli içecekler						
Meyve suları						
Çay						
Kahve/ nescafe						
Bitki çayları						
Ayran						

III. BESLENME BİLGİSİ

1.Beslenmenin tanımını en doğru olarak veren ifade aşağıdakilerden hangisidir?

1.Açlık duygusunu gidermektir.
2.Tüm besin ögelerini bol miktara vücuda almaktır.
3.Ailenin günlük gereksinimi olan besinleri almayı planlamaktır.
4.Tüm besin ögelerini gereksinimi karşılayacak miktarda ve kalitede düzenli, sürekli ve ekonomik olarak vücuda almaktır.

2.Aşağıdaki yiyeceklerin hangisinin çok tüketilmesi şişmanlığa neden olmaktadır?

1.Beyaz etten yapılan yiyecekler
2.Sebzelerden yapılan yiyecekler
3.Sütten yapılan yiyecekler
4.Şeker ve unla yapılan yiyecekler

3.Sağlıklı olmak için hangi yağların tüketimi tercih edilmelidir?

1.Tereyağı-Margarin
2.Zeytinyağı-Mısırözü Yağı
3.Ayçiçek yağı-Tereyağı
4.Margarin-Mısırözü

4.Proteinin en önemli kaynağı aşağıdakilerden hangisidir?

1.Sebzeler- Kuruyemişler
2.Yumurta- Süt ürünleri
3.Et- Yeşil sebzeler
4.Meyveler- Sebzeler

5.Göz sağlığında önemli olan vitamin hangisidir?

1.D Vitamini
2.C Vitamini
3.A Vitamini
4. E Vitamin

6. Yetersizliğinde kemik gelişmesi bozukluğu, kemiklerde eğilme, deformasyon, kireçlenme ve kolay kırılma meydana getiren vitamin aşağıdakilerden hangisidir?

1.A Vitamini
2.D Vitamini
3.B6 Vitamini
4. K Vitamini

7.C Vitamini bakımından aşağıdaki yiyeceklerin hangisi zengindir?

1.Et- Süt
2.Yeşil biber- Portakal
3.Fındık- Fasulye
4.Makarna- Ekmek

8-Kalsiyum bakımından daha zengin yiyecekler aşağıdakilerden hangisidir?

1.Koyun eti- Tavuk eti
2.Bulgur- Ekmek
3.Süt- Peynir
4. Badem- Ceviz

9-Vücuda yeteri kadar demir minerali alınmadığında hangi hastalık görülmektedir?

1.Diş çürümesi
2.Mide rahatsızlıkları
3.Guatr
4.Kansızlık

10-Vücuda yeteri kadar iyot minerali alınmadığında hangi hastalık görülür?

1.Kansızlık
2.Guatr
3.Beriberi
4.Skorbüt

11-İyot minerali bakımından, en zengin yiyecekler hangileridir?

1.İyotlu tuz-Deniz balığı
2.Peynir- Süt
3.Kıyma-Ekmek
4.Portakal-Mandalina

12-Süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?

1.C Vitamini
2.Kalsiyum minerali
3.B grubu vitaminleri
4.Enerji

13-'Su' ile ilgili olarak aşağıda verilen bilgilerden hangisi yanlıştır?

1.Vücudun ısı denetimi ve artık maddelerin atımı için su gereklidir.
2.Vücuttaki su oranı yaşa, cinsiyete, yağ oranına göre değişir.
3.Besin almadan günlerce yaşanabildiği halde, susuz 5-6 günde yaşam son bulur.
4.İçtiğimiz içecekle beraber, günde 1-2 bardak sıvı alımı, su ihtiyacımızı karşılar.

14- Pekmez hangi minerallerce zengindir?

1.İyot- Florür
2.Kalsiyum-Demir
3.Sodyum-Potasyum
4.Magnezyum-Çinko

15- Süt ve sütten yapılan yiyecekler vücuda ne sağlamaktadır?

1.C Vitamini
2.Kalsiyum minerali
3.B grubu vitaminler
4.Enerji

16- Yumurta nasıl saklanmalıdır?

1.Hemen buzdolabına koyularak, saklanmalıdır
2.Hemen yıkanıp buzdolabına koyarak saklanmalıdır
3Oda ısısında saklanmalıdır
4.Yıkandıktan sonra, oda ısısında saklanmalıdır

17- Kurubaklagiller pişirilirken hangi yol izlenmelidir?

1.Islatma-suyunu dökme-haşlama-pişirme
2.Islatma-suyunu dökmeden haşlama-suyunu dökme-pişirme
3.Islatma-haşlama-suyunu dökme-pişirme
4.Islatma-suyu ile haşlama-pişirme

18- Makarna pişirilirken hangi yol izlenmelidir?

1.Pişirildikten sonra suyu dökülmeli
2.Pişirilerek suyu dökülmeli, soğuk su ile yıkanmalı
3.Suyunu çektirerek pilav gibi pişirilmeli
4.Haşlandıktan sonra, yağda kavurarak pişirilmeli

19- Sebzeler buzdolabında nasıl saklanmalıdır?

1.Yıkamadan, naylon torba içinde
2.Yıkanmış, naylon torba içinde
3.Yıkanmış, gazete kâğıdına sararak
4.Yıkamadan, temiz kâğıda sararak

20- Sebze pişirmeden önce nasıl bir işlem uygulanmalıdır?

1.Önce ayıklanır, doğranır, yıkanır ve pişirilir
2.Önce yıkanır, ayıklanır, doğranır ve pişirilir
3.Önce ayıklanır, yıkanır, doğranır ve pişirilir
4.Önce ayıklanır, yıkanır, doğranır, yıkanır ve pişirilir

21- Pilav nasıl pişirilmelidir?

1.Yıkayıp, yağda kavurarak
2.Kaynar suda bekletip yağda kavurarak
3.Kaynar suya atarak
4.Yıkayıp, suda bekletip, yağda kavurarak

22- Sütlaç ve muhallebi pişirirken şeker ne zaman ilave edilmelidir?

1.En başta
2.Süt kaynamadan önce
3.Süt kaynadıktan sonra
4.İndirmeye yakın

23- Etli kuru fasulye- bulgur pilavı ve ayrandan oluşan yemek listesine aşağıdakilerden hangisi ilave edilirse dengeli beslenme sağlanmaktadır?

1.Baklava 2.Salata 3.Muhallebi 4.Tahıl çorbası

24- Donmuş et, balık ve tavuk pişirilmeden önce hangi işlem kullanılarak çözdürülmelidir?

1.Dışarıda bekleterek

2.Sıcak suya atarak

3.Buzdolabının alt kısmına indirerek

4.Radyatörün üstüne koyarak

25- Posa ihtiyacı hangi yiyeceklerden karşılanabilir?

1.Kurubaklagil-sebze

2.Sebze-et

3Et-meyve

4.Kurubaklagil-et

EK 2.Besin Tüketim Sıklığı Değerlendirmesi

Örnek yüzde tüketim puanı hesaplanması
Kadınların her gün (x) besinini tüketmeleri halinde almaları gereken toplam puan:
Her gün tüketenlerin frekansı x 5
Gün aşırı tüketenlerin frekansı x 4
Haftada 1-2 tüketenlerin frekansı x 3
15 günde 1 tüketenlerin frekansı x 2
Ayda 1 tüketenlerin frekansı x 1
Hiç tüketmeyenlerin frekansı x 0
İşlemleri yapıldıktan sonra elde edilen sayıların toplanması ile elde edilir.

Her gün tüketilen yiyeceğin frekansı 5 olduğu için toplam kişi sayısı 5 ile çarpılır. Daha sonra orantı kurularak işlem yapılır.

Örnek: T=5Tl+ 4T2 + 3T3 + 2T2 + 1T5 + T6 formülü ile kırmızı et tüketen birinin tüketim puanı toplamı;
T=10x5 + 46x4+ 161x3 + 30x2 + 21x1 + 14x0 = 798 olur.
Toplam puanı 1335 ve denek sayısı 282 olan yüzde tüketim puanı hesabında;
282x5 = 1410
1410 798
100 **x**
x= 798x100/1410
x = 56.59
Yani (x) besininin her gün tüketilmesi durumunda alınacak yüzde tüketim puanı 56.59'dur.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Gülten KAVAZ

Doğum Yeri : Güzelyurt/KKTC

Doğum Tarihi: 12.11.1986

Medeni Hali : Bekar

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu;

Lise : Türk Maarif Koleji (2000-2003)

Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Y.O (2003-2007)

Yüksek Lisans : Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi (Beslenme Bilimleri) Anabilim Dalı (Eylül 2007- Kasım 2009)