

# Vardiyalı Çalışan Kadın İşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma

• Yrd. Doç. Dr. Nurten ÇEKAL\*

## Özet

Bu araştırma, Denizli İli, Organize Sanayi Bölgesi, Tekstil Sektöründe vardiyalı olarak çalışan kadın işçilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla planlanmıştır. Araştırma kapsamına 107 kadın işçi alınmıştır. İşçilerin yaşları 18- 46 arasında değişmekte olup ortalama yaşları  $26,5 \pm 5,8$ 'dir. Kadınların % 73'ü evli, % 27'si bekar. Araştırma sonuçlarına göre; bekar kadınlar (% 62,0) evli kadınlara kıyasla (% 24,4) daha fazla öğün atlamaktadırlar. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Atlanan öğünler arasında ilk sırayı % 51,4 oranıyla sabah kahvaltısı almaktadır. İlkokul (%61,7) ve ortaöğretim mezunu (%47,6) kadınların çoğu vardiya sisteminin beslenme alışkanlıkları üzerine hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Kadınların yaşları ilerledikçe olumsuz etkilediğini söyleyenlerin oranında düşme görülmektedir. Evli kadınların yarısından fazlası (%58,0) vardiya sisteminin beslenme alışkanlıkları üzerine hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığını belirtirken bekar kadınlarda (%51,7) olumsuz etkilediğini belirtenlerin oranı yüksektir. Ancak kadınların vardiya sisteminin beslenme alışkanlıklarını etkileyip etkilemediği konusundaki görüşleri üzerine yaş, eğitim durumu ve medeni durumlarının etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Kadınların besin tüketim sıklıkları dikkate alındığında en yüksek tüketim puanına sahip olan yiyeceğin peynir (90,3) olduğu bunu 76,6 ile turuncgiller dışındaki diğer meyveler, 72,5 puan ile de beyaz ekmeğin izlediği belirlenmiştir. En yüksek tüketim puanına sahip olan içecek ise çaydır (78,5).

**Anahtar Kelimeler:** Vardiyalı çalışanlar, kadın işçiler, beslenme alışkanlıkları.

## Abstract

A Research About Nutrition Behavior of Women Workers That Working Shift

This study was planned to determine the nutrition habits of the female workers, working that shift in textile sector in Denizli Organized Industrial Zone. In the study 107 female workers were included. The ages of the workers were varying between 18 and 46 with an average of  $26,5 \pm 5,8$ . The 73 % of the women was married, while the remaining 27 % was single. According to the results of the study single women skip more meals 62 % when compared to married women. This difference was also found to be statistically. Meaning full ( $p < 0,01$ ). Breakfast is the most skipped meal with a ratio of 51,4 %, 61,7 % of the primary school graduate and 47,6% of the secondary school graduate women reported that working in shifts does not have any negative effects on their eating habits. With the increase in the age of the women, the ratio of the women stating it has a negative effects is observed to decrease. While more than half of the married women (58,0%) reported that working in shifts neither positively nor negatively affects their eating habits, among the single women, the ratio of those stating that it has adverse effects on their eating habits is slightly more than half (51,7%). However, the impact of the age, level of education and marital status on the opinions of the women about whether working in shifts affects their eating habits was found to be not statistically significant ( $p > 0,05$ ). When the food consumption frequency of the women is considered, cheese is the food that has the highest consumption point (90,3) and it is followed by fruits except for citrus fruits with 76,6 points, and the white bread with 72,5 points. On the other hand, tea is the drink that has the highest consumption point (78,5).

**Key Words:** Working shift, female workers, nutrition behaviour.

(\*) Pamukkale Üniversitesi, Denizli Meslek Yüksekokulu, İktisadi ve İdari Programlar, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı.

## GİRİŞ

Bilindiği gibi kadın, tarihsel süreç içerisinde her dönemin koşul ve niteliklerine göre değişen biçim ve statülerde çeşitli ekonomik faaliyetlere katılmıştır. Ancak, Sanayi Devrimi kadının çalışma yaşamına katılması anlamında ayrı bir yere ve öneme sahiptir. Çünkü kadın ilk kez Sanayi Devrimi ile birlikte, ekonomik bir gelir karşılığı bağımlı olarak yani bir başkası hesabına çalışmaya başlamıştır. Bu nedenle Sanayi Devrimi, ilk kez ve bugünkü anlamıyla ücretli kadın işgücü kavramının doğmasına yol açan en önemli tarihsel gelişme olarak değerlendirilmektedir. Bir diğer ifade ile XIX. Yüzyılda başta İngiltere olmak üzere, birçok batılı ülkede sanayileşme dokuma imalatı ile başlarken, toplam işgücünün önemli bir bölümünü de kadınlar oluşturmuştur. Sanayi Devrimini izleyen yıllarda, dokuma sektöründeki gelişmelere paralel olarak, kadın işgücü sayısı hızla artmıştır; bu durumda özellikle teknik gelişmelerin, üretim tekniğini basitleştiren makinelerin, işbölümü ve uzlaşmanın kadın emeğinden yararlanmayı kolaylaştırması ve dokuma sektöründe kadın işgücünün, erkeklerden çok daha başarılı olmasının büyük rolü olmuştur; Buna karşılık o dönemde hakim olan iktisat anlayışının kadın işgücünün ücretlerinin erkeklerden çok düşük olmasına yol açmıştır. Bu bakımdan, bu dönem; kadın işgücünün düşük ücretler ve çok ağır koşullar altında çalışmaları sonucunu doğurmuştur. Kısacası, bu dönemde, kadın işgücü üretim sürecinde, yoğun bir sömürüye maruz kalmıştır. Ancak XIX. yüzyılın ortalarından itibaren, özellikle sanayi devriminin yaşandığı batılı ülkeler başta olmak üzere, liberal devlet anlayışında meydana gelen değişim ile birlikte karışımçı- müdahaleci ve katılımcı devlet anlayışına geçiş, kadın işgücünün çalışma yaşamında maruz kaldığı pek çok olumsuz koşulu ortadan kaldırmaya yönelmiştir. Nitekim bu dönemde, bu söz konusu ülkelerde, çalışma sürelerinin yasalarla sınırlandırılması, bazı işyeri ve işkollarında kadınların çalışmalarının yasaklanması

gibi koruyucu sosyal politikalar uygulanmaya başlanmıştır. Bir diğer ifade ile sosyal politika biliminin doğuş ve gelişimi içinde kadın işgücünün sömürülmesi de etken olmuştur.

XIX. Yüzyılın sonlarına doğru metalurji, kimya ve otomotiv sektörlerindeki hızlı gelişme, üretim sürecinde yer alan kadın işgücü sayısını geçmişe oranla, büyük ölçüde sınırlandırmıştır. Buna karşılık, I. ve II. Dünya Savaşı'nın yaşandığı yıllara gelindiğinde, kadın işgücünün ekonominin tüm kesimlerinde sayıca arttığı, özellikle de savaş sanayinde silah altında bulunan erkek işgücünün yerini aldığına tanık olunmaktadır. Bu dönemde kamu ve hizmet sektörlerinde yaşanan büyüme, kadınların toplam işgücü içindeki oranlarını hızla artırmıştır (Anon 2006). Ayrıca II. Dünya savaşından sonra uluslararası sosyal politikanın gelişiminde de önemli adımlar atılması, kadın işgücünü koruyucu ve destekleyici hukuksal düzenlemelerin geliştirilmesine yol açmıştır.

Vardiyalı çalışma; piyasadaki talep artışının karşılanması amacıyla üretim arzında gerekli artımı gerçekleştirmek için, çalışma saatlerinin tam gün periyodunda düzenlenmesinde kullanılan yöntemdir (Letourneux 1993: 14-17). Vardiyalı çalışma sisteminin ortaya çıkmasıyla artık kadın iş gücü bu sisteme de yönlendirilmiştir. Vardiyalı çalışma, genellikle sabah 08:00- akşam 05:00 saatleri ve Pazartesi- Cuma günleri dışında gerçekleştirilen çalışma şeklini ifade etmektedir. Vardiyalı sistemi, sabit ve dönüşümlü olarak ikiye ayrılır. Sabit vardiya çalışmasında daima gündüz veya akşam çalışan ekipler mevcuttur. Dönüşümlü vardiya çalışmasında ise, ekipler belli bir zamansal program ışığında dönüşümlü olarak sabah, akşam ve gece çalışmaktadırlar. Vardiyalı çalışma bu ana kriterlerin yanı sıra, başlangıç ve bitiş saatlerine göre (sabah, öğleden sonra ve gece) ve rotasyon çevrim yönü (ileri ve geriye dönük) gibi daha pek çok kritere göre sınıflandırılmaktadır. Vardiya ça-

İşmasının genel olarak toplumun önemli bir kesimi uyurken gerçekleştirilmesi dolayısıyla vardiya çalışanlarının sosyal yaşamına sınırlama getirmesi nedeniyle, vardiya çalışması aynı zamanda anti-sosyal zaman çalışması olarak da nitelendirilmektedir.

Bu nedenle vardiyalı çalışan işçiler, yaşamlarını zorlaştırıcı birçok faktörle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu faktörlerden en önemlisi beslenmedir. Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, beden, zihnen, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir. Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almak ve kullanmaktır (Baysal 2004: 10-16). Beslenme, işçinin üretim hızını etkileyen etmenlerin başında gelir. Üretim için gerekli enerji sağlanamadığı zaman işçi çalışmalarını sınırlamakta ve daha az üretim gerçekleştirmektedir. Ayrıca yetersiz ve dengesiz beslenme vücut direncini azaltarak işçinin daha sık hastalanmasına ve iş kazalarının artmasına yol açmaktadır. Bu durum, üretim hızının azalmasına karşın, sağlık harcamalarının artması ile sonuçlanmaktadır (Baysal 2004: 10-16).

Bireyin, yeterli ve dengeli beslenebilmesi ancak iyi beslenme alışkanlıkları kazanmasıyla mümkün olabilmektedir.

## **MATERYAL ve YÖNTEM**

Bu araştırma Denizli İli, Organize Sanayi Bölgesi Tekstil Sektörü'nde vardiyalı çalışan kadın işçilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla ile

planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmaya, tesadüfi örnekleme yöntemi ile organize sanayi bölgesinde bulunan beş işletme alınmıştır. Bu işletmelerde, vardiyalı çalışan kadın işçilere "kendilerine ilişkin genel bilgiler", "beslenme alışkanlıkları" ve "besin tüketim sıklıklarını" içeren bir anket formu dağıtılmıştır. İşçilere, başlangıçta 200 adet anket formu dağıtılmış bunun 107 tanesi araştırmacıya geri dönmüştür. Araştırmada kadınların, vücut ağırlıkları ve boy ölçümleri yöntemlerine uygun şekilde ölçülerek Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplanmıştır. Buna göre BKİ değerleri < 20 olanlar zayıf, 20-24,9 olanlar normal ağırlıkta, 25-29,9 olanlar hafif şişman, 30-34,9 olanlar şişman olarak sınıflandırılmıştır (Pekcan 1993). Elde edilen veriler, "SPSS for Windows" istatistik programında değerlendirilmiştir. Kadın işçilerin besin tüketim sıklıklarının değerlendirilmesinde  $T = 5T_1 + 4T_2 + 3T_3 + 2T_4 + 1T_5$  formülünden yararlanılarak puanlama sistemi kullanılmıştır (Aktaş 1979). Verilerin değerlendirilmesinde Khi-kare önemlilik testi kullanılmıştır.

## **Bulgular ve Tartışma**

### **Kadın işçiler hakkında genel bilgiler**

İşçilerin yaşları 18- 46 arasında değişmekte olup ortalama yaşları  $26,5 \pm 5,8$ 'dir. Ailedeki ortalama birey sayısı  $3,6 \pm 1,2$ 'dir. İşçilerin iş deneyimleri 1- 20 yıl arasında değişmekte olup ortalama  $5,9 \pm 4,2$ ' yıldır. Aynı kurumda çalışma yılları ise ortalama  $2,9 \pm 2,3$ 'tür. Kadınların % 73'ü evli, % 27'si bekar. İlkokul mezunu kadınlar % 41,1, orta öğretim mezunu olan kadınlar ise % 58,8 oranındadır.

### **Kadın işçilerin vücut ağırlığı**

Kadın işçilerin beden kitle indekslerini hesaplamak amacıyla ağırlıkları hesaplanmış ve dağılımları Tablo 1'de yer almaktadır. Buna göre kadınların beden kitle indeksleri üzerinde eğitimin etkisi incelendiğinde normal kiloda olanların daha çok (% 50,8) ortaöğretim mezunu olduğu, oranın ilkököl mezunu kadınlarda % 38,6'ya düştüğü görülmek-

tedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Orta öğretim mezunu kadınlarda zayıf olanların oranı yüksekken (% 33,3), ilkokul mezunu kadınlarda (% 27,3) hafif şişman olanların oranı yüksektir. Kadınların eğitim durumlarının beden kitle indeksleri üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yaş durumunun kadınların beden kitle indeksleri üzerine etkisi incelendiğinde en yüksek orana % 56,5 ile normal kiloda olan 23-27 yaş grubundaki kadınlar sahipken % 54,2 ile 18-22 yaş grubundaki zayıf kadınlar

sahiptir. Zayıf kadınların oranı 23-27 yaş grubunda % 26,1'e, 28 ve daha üst yaş grubunda ise % 21,6'ya düştüğü görülmektedir. Kadınların yaşları ilerledikçe zayıf olanların oranı azalmaktadır. Evli kadınların % 46,2'si normal kilodayken bekar olanlarda bu oran %44,8'dir. Bekar kadınlarda zayıf olanların oranı (% 44,8), evli kadınlardan (% 25,6) daha yüksektir. Ancak kadınların medeni durumlarının beden kitle indeksleri üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 1.Kadın işçilerin beden kitle indekslerine göre dağılımları**

BKİ	Beden kitle indeksi										Analiz (Khi-kare)
	Zayıf		Normal		Hafif şişma		Şişman		Toplam		
Eğitim	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	$\chi^2=6,005$ Sd=3 $p>0,05$
İlkokul mezunu	12	27,3	17	38,6	12	27,3	3	6,8	44	100,0	
Ortaöğretim mezunu	21	33,3	32	50,8	6	9,5	4	6,3	63	100,0	
Yaş											
18-22	13	54,2	10	41,7	1	4,2	-	-	24	100,0	
23-27	12	26,1	26	56,5	6	13,0	2	4,3	46	100,0	
28+	8	21,6	13	35,1	11	29,7	5	13,5	37	100,0	
Medeni Durum											
Evli	20	25,6	36	46,2	16	20,5	6	7,7	78	100,0	$\chi^2=5,443$ Sd=3 $p>0,05$
Bekar	13	44,8	13	44,8	2	6,9	1	3,4	29	100,0	

### Kadın işçilerin sigara kullanma durumu

Tablo 2 kadınların sigara kullanma durumlarının farklı değişkenlere göre dağılımlarını göstermektedir. Kadınların eğitim düzeylerine göre sigara kullanma durumları incelendiğinde gerek ilköğretim mezunlarında (% 77,3) gerekse ortaöğretim mezunlarında (% 77,8) kadınlarda hiç sigara kullanmayanlar en yüksek orandadır. Kadınların eğitim durumlarının sigara kullanma durumları üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Sigara kullanma durumlarının yaş grupları ile ilişkisine bakıldığında en yüksek orana %95,8 ile hiç sigara

kullanmayan 18-22 yaş grubundaki kadınlar sahip olup bu oran 28 ve daha üst yaş grubunda % 75,7'ye, 23-27 yaş grubunda ise % 69,6'ya düşmektedir. Bu sonuç, genç grubun diğer yaş gruplarına kıyasla sigara kullanma oranlarının daha düşük olduğunu açıklamaktadır ( $p>0,05$ ). Hiç sigara kullanmamış olanların oranı evlilerde (% 78,2), bekarlardan (% 75,9) daha yüksektir. Kadınların medeni durumları ile sigara kullanma durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Tablo 2. Kadın işçilerin sigara kullanma durumu

Değişkenler	Sigara kullanma durumu								Analiz (Khi-kare)
	Hiç kullanmayanlar		Kullanıp bırakanlar		Kullananlar		Toplam		
Eğitim	S	%	S	%	S	%	S	%	
İlkokul	34	77,3	2	4,5	8	18,2	44	100,0	$\chi^2 = 0,011$ Sd=2 $p>0,05$
Orta öğretim	49	77,8	3	4,8	11	17,4	63	100,0	
<b>Yaş</b>									
18-22	23	95,8	-	-	1	4,2	24	100,0	
23-27	32	69,6	3	6,5	11	23,9	46	100,0	
28+	28	75,7	2	5,4	7	18,9	37	100,0	
<b>Medeni Durum</b>									
Evli	61	78,2	4	5,1	13	16,7	78	100,0	$\chi^2 = 2,836$ Sd=2 $p>0,05$
Bekar	22	75,9	1	3,4	6	20,6	29	100,0	

### Spor yapma durumu

Kadınların % 95,3'ü hiç spor yapmamaktadır. Kadınların yalnızca % 4,7'si spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Spor yapanların %75'i ortaöğretim mezunu kadınlardan oluşurken bu oran ilkökul mezunu kadınlarda % 25'e düşmektedir. Kadınların spor yapma durumları ile eğitim durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Kadınların yaş gruplarının spor yapma durumları üzerine etkisi incelendiğinde 23-27 yaş grubundakilerde spor yapanların oranı % 50 iken bu oran 18-22 yaş ve 28 ve daha üst yaş grubundaki kadınlarda % 25'dir. Kadınların medeni durumlarının spor yapma durumlarına etkisi istatis-

tiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Spor yapan kadınların oranı bekarlarda (% 6,9) evlilerden daha yüksektir (% 2,6). Kadınların spor yapma durumuna medeni durumlarının etkisi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ). Spor yapanların % 40'ı, yürüyüş, % 20'si kültürel, % 40'ı koşu yaptıklarını belirtmişlerdir.

### Kadınların beslenme alışkanlıklarına ilişkin bilgiler

#### Kadınların yemek yeme hızı

Kadınlara yemeklerini hangi hızda yedikleri sorulmuştur. Elde edilen veriler, Tablo 3'de gösterilmiştir. Buna göre kadınların eğitim durumları

**Tablo 3. Kadınların yemek yeme hızlarına göre dağılımları**

Değişkenler	Yeme hızı								Analiz (Khi-kare)
	Hızlı yerim		Orta hızda yerim		Yavaş yerim		Toplam		
Eğitim	S	%	S	%	S	%	S	%	
İlkokul	8	18,2	26	59,1	10	22,7	44	100,0	$\chi^2 = 4,881$ Sd=2 $p>0,05$
Orta öğretim	24	38,1	29	46,0	10	15,9	63	100,0	
<b>Yaş</b>									
18-22	7	29,2	8	33,3	9	37,5	24	100,0	$\chi^2 = 7,298$ Sd=4 $p>0,05$
23-27	15	32,6	25	54,3	6	13,1	46	100,0	
28+	10	27,0	22	59,5	5	13,5	37	100,0	
<b>Medeni Durum</b>									
Evli	24	30,8	41	52,6	13	16,6	78	100,0	$\chi^2 = 0,425$ Sd=2 $p>0,05$
Bekar	8	27,6	14	48,3	6	20,7	29	100,0	

dikkate alınarak Tablo 3 değerlendirildiğinde en yüksek orana % 59,1 ile yemeklerini orta hızda yiyen ilkökul mezunu kadınlar sahip olup bu oran ortaöğretim mezunu kadınlarda %46,0'a düşmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kadınların yaş gruplarının yemek yeme hızları ile ilişkisine bakıldığında en yüksek oran % 59,5 ile yemeklerini orta hızda yiyen 28 ve daha üst yaş grubu kadınlarda olup bu oran 23-27 yaş grubunda % 54,3'e, 18-22 yaş grubunda ise % 33,3'e düşmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p> 0,05$ ). Hem evli (% 52,6) hem de bekarlarda (% 48,3) en yüksek orana yemeklerini orta hızda yiyen kadınlar sahiptir ( $p>0,05$ ). Kadınların yemek yeme hızları ile beden kitle indeksleri arasında ilişki bulunup bulunmadığı araştırılmış ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

#### **Günde yenilen öğün sayısı**

Kadınlara öğün atlayıp atlamadıkları sorulmuştur. Kadınların % 37'si öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Elde edilen veriler Tablo.4.'de gösterilmiştir. Kadınların öğün atlama durumlarının eğitim durumu ile ilişkisine bakıldığında öğün atlayanların oranlarının ilkökul mezunu (% 36,4) ve ortaöğretim mezunu (% 33,3) kadınlarda birbirine yakın olduğu belirlenmiştir. Kadınların öğün atlama durumları ile eğitim durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Öğün atlayan kadınların oranı 18-22 yaş grubunda (% 45,8) diğer yaş grubundakilerden daha yüksektir. Bu durum daha genç yaşta kadınların daha yüksek oranda öğün atladıklarını göstermektedir. Bekar kadınlar (% 62,0) evli kadınlara kıyasla (% 24,4) daha fazla öğün atlamaktadırlar. Bu durum evli kadınların, bekarlardan daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olduğunu göstermektedir ( $p<0,01$ ). Atlanan öğünler arasında ilk sırayı % 51,4 oranıyla sabah kahvaltısı almaktadır. Sabah kahvaltısını her gün atlayanların oranı % 5,6, iki günde bir kez atlayanların oranı % 11,2, haftada bir kez atlayanların oranı % 4,7, seyrek olarak atlayanların oranı %

29,9'dur. Öğlen öğünü % 37,3 oranında atlanmaktadır. Her gün atlayanların oranı % 8,4, iki günde bir kez atlayanların oranı % 5,6, haftada bir kez atlayanların oranı % 3,7, seyrek olarak atlayanların oranı % 19,6'dır. Akşam öğününün atlanma oranı % 14,9'dur. Akşam öğünü her gün atlayanların oranı % 2,8, iki günde bir kez atlayanların oranı % 3,7, haftada bir kez atlayanların oranı % 2,8, seyrek olarak atlayanların oranı ise % 5,6'dır. Öğün atlama gerekçesi olarak kadınların % 16,2'si, zayıflamak için, % 56,8'i, zamanları olmadığı için, % 2,7'si, ekonomi yapmak için, % 24,3'ü iştahları olmadığı için öğün atladıklarını belirtmişlerdir.

#### **İş yerinde öğün aralarında içecek tüketme durumu**

Kadınlara iş yerinde içecek tüketip tüketmedikleri sorulmuştur. Kadınların % 58,9'u işyerinde içecek tükettiklerini belirtmişlerdir. İş yerinde en çok tüketilen içecek çaydır (% 76,6). Diğer içecekler çok düşük oranda tüketilmektedir. Bu içecekler sırasıyla neskafe (% 9,1), bitki çayları (% 5,2), gazoz, kola (% 3,9), ayran ve Türk kahvesidir (% 2,6).

#### **İş dışında öğün aralarında içecek tüketme durumu**

Kadınlara, iş dışında öğün aralarında içecek tüketip tüketmedikleri sorulmuştur. Kadınların % 93,5'i öğün aralarında içecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğün aralarında tüketilen içeceklerin başında % 35,7 oranıyla çay gelmektedir. Bu oranı % 19,4 ile ayran, % 14,0 ile de neskafe izlemektedir. Bitki çayları, süt, Türk kahvesi ve gazoz veya kolanın tüketilme oranları da sırasıyla % 10,1, % 7,8, % 7,0 ve % 6,2'dir. Sonuçlar, kadınların iş dışında daha fazla içecek tükettiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum işyerinde çok sık ara verilmemesinden kaynaklanmaktadır. Çayın tüketim oranı iş yerinde % 76,6 iken iş dışında % 35,7'ye düşmektedir. Ayran ve neskafe ise iş dışında daha fazla tüketilmektedir.

Tablo 4. Kadınların günde yenilen öğün sayısına göre dağılımları

Değişkenler	Günde yenilen öğün sayısı								Analiz
	2		3		4		Toplam		Khi-kare
Eğitim	S	%	S	%	S	%	S	%	
İlkokul	16	36,4	27	61,4	1	2,3	44	100,0	$\chi^2=2,229$ sd=2 p>0,05
Orta öğretim	21	33,3	36	57,1	6	9,5	63	100,0	
<b>Yaş</b>									
18-22	11	45,8	11	45,8	2	8,3	24	100,0	$\chi^2=5,026$ sd=4 p>0,05
23-27	14	30,5	28	60,9	4	8,7	46	100,0	
28+	12	32,4	24	64,9	1	2,7	37	100,0	
<b>Medeni Durum</b>									
Evli	19	24,4	54	69,2	5	6,4	78	100,0	$\chi^2=15,311$ sd=2 p<0,01
Bekar	18	62,0	9	31,0	2	6,9	29	100,0	

p&lt;0,01\*\*

### İş yerinde öğün aralarında tüketilen yiyecekler

Kadınlara, işyerinde öğün aralarında yiyecek tüketip tüketmedikleri sorulmuştur. Kadınların % 81,3'ü öğün aralarında yiyecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Öğün aralarında tüketilen yiyeceklerin başında % 37,0 oranı ile bisküvi gelmektedir. Bu oranı % 25,9 ile meyve izlemektedir. Simit, kek (% 14,8) ve kuruyemiş de % 7,4 oranlarında tüketilmektedir.

### İş dışında öğün aralarında tüketilen yiyecekler

Kadınlara iş dışında öğün aralarında yiyecek tüketip tüketmedikleri sorulmuştur. Kadınların %40,2'si öğün aralarında yiyecek tükettiklerini belirtmişlerdir. Buna göre en çok tüketilen yiyeceklerin başında bisküvi gelmektedir (% 72,3). Diğer yiyecekler, oldukça düşük oranlarda tüketilmektedir. Bu yiyecekler sırasıyla tost ve meyve, kek ve börek, simit ve kuru yemiştir (% 8,4, %6,2, %2,4). İş dışında öğün aralarında yiyecek tüketenlerin oranı



iş yerinde tüketenlerin yarısı kadardır. Bu durum çalışma esnasında enerji gereksinmesinin daha fazla olması ile açıklanabilir.

### **Çalışma saatleri içerisinde çay arası verilme sıklığı**

Kadınların % 59,8'i çalıştıkları işletmede hiç çay arası verilmediğini belirtmişlerdir. Çalıştıkları işletmelerde iki saatte bir kez çay arası verilenlerin oranı % 11,6, üç saatte bir kez verilenlerin oranı % 7,0, üç buçuk saatte 1 kez verilenlerin oranı ise % 37,2, dört saatte bir kez verilenlerin oranı % 34,9, 6 saatte bir kez verilenlerin oranı da %2,3'tür.

İşletmelerinde çay arası verilen kadınlara çay aralarında çay dışında herhangi bir ücretsiz yiyecek ya da içecek verilir vermediği sorulmuştur. Kadınların % 87,9'u hiçbir şey verilmediğini belirtmişlerdir. İş yerinde çayla birlikte yiyecek verildiğini söyleyen kadınların % 15,4'ü bisküvi, % 84,6'sı simit verildiğini belirtmişlerdir.

### **Vardiya sisteminin kadın işçilerin beslenme alışkanlıklarına etkisi**

Kadınlara vardiya sisteminin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisi sorulmuştur (Tablo 5). Kadınların eğitim durumları dikkate alındığında en yüksek orana % 61,4 ile vardiya sisteminin beslenme alışkanlıkları üzerine hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığını belirten ilkökul mezunu kadınlar

sahip olup bu oran ortaokul mezunu kadınlarda % 47,6'ya düşmektedir. Ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yaş gruplarına bakıldığında ise en yüksek orana 18-22 yaş grubunda olup vardiya sisteminin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediğini söyleyen kadınlar sahiptir (% 58,3). Bu oran 23-27 yaş grubunda % 37,0'a, 28 ve daha üst yaş grubunda ise % 32,4'e düşmektedir. Kadınların yaş grupları ile vardiya sistemi hakkındaki görüşleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Evli kadınlarda en yüksek orana % 58,0 ile vardiya sisteminin hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığını söyleyen kadınlar sahipken bu oran bekarlarda % 37,9'a düşmektedir. Bekarlarda en yüksek orana % 51,7 ile vardiya sisteminin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediğini belirten kadınlar sahiptir. Kadınların medeni durumlarının vardiya sistemi hakkındaki görüşlerine etkisi istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ( $p>0,05$ ).

Kadın işçilerin besin tüketim sıklıkları Tablo.6'ya göre en yüksek tüketim puanına sahip olan yiyecek peynir (90,3) olup bunu 76,6 ile turuncuğiller dışındaki diğer meyveler, 72,5 puan ile de beyaz ekmek izlemektedir. En düşük yüzde tüketim puanına sahip olan yiyecek ise kırmızı et (3,2) ve sakatattır (17,4). En yüksek tüketim puanına sahip olan içecekler ise % 78,5 ile çaydır. Bunu % 61,5 ile neskafe izlemektedir.

Tablo 5.Vardiya sisteminin beslenme alışkanlığı üzerine etkisi

Değişkenler	Olumlu etkiliyor		Olumsuz etkiliyor		Hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi yoktur		Toplam		Analiz (Khi-kare)
	S	%	S	%	S	%	S	%	
<b>Eğitim</b>									
İlkokul	3	6,8	14	31,8	27	61,4	44	100,0	$\chi^2=2,230$ sd=2 p>0,05
Orta öğretim	4	6,3	29	46,0	30	47,6	63	100,0	
<b>Yaş</b>									
18-22	2	8,3	14	58,3	8	33,3	24	100,0	$\chi^2=5,262$ sd=4 p>0,05
23-27	3	6,5	17	37,0	26	56,5	46	100,0	
28+	2	5,4	12	32,4	23	62,2	37	100,0	
<b>Medeni Durum</b>									
Evli	4	5,1	28	35,9	46	58,0	78	100,0	$\chi^2=3,954$ sd=2 p>0,05
Bekar	3	10,3	15	51,7	11	37,9	29	100,0	

**Tablo 6. Kadın işçilerin bazı yiyecek ve içecekleri tüketim sıklıklarına göre dağılımları**

BESİNLER	Tüketmem		Her gün		Gün aşırı		Haftada bir		On beş günde bir		Seyrek		Toplam	T.P	Y.T.P
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%			
Peynir	5	4,7	68	63,6	15	14,0	6	5,6	-	-	13	12,1	107	483	90,3
Süt	16	15,0	8	7,5	15	14,0	10	9,3	7	6,5	51	47,7	107	195	36,5
Yoğurt	6	5,6	38	35,5	33	30,8	14	13,1	1	0,9	15	14,0	107	381	71,2
Kırmızı et	14	13,1	-	-	1	0,9	28	26,2	18	16,8	46	43,0	107	170	3,2
Balık	13	12,1	-	-	1	0,9	26	24,3	22	20,6	45	42,1	107	171	32,0
Tavuk	10	9,3	1	0,9	7	6,5	44	41,1	18	16,8	27	25,2	107	228	42,6
Sakatat	40	37,4	1	0,9	2	1,9	4	3,7	8	7,5	52	48,6	107	93	17,4
Sucuk,salam,soşis	13	12,1	12	11,2	16	15,0	22	20,6	9	8,4	35	32,7	107	243	45,4
Yumurta	7	6,5	13	12,1	28	26,2	27	25,2	6	5,6	26	24,3	107	296	55,3
Kuru baklagil	10	9,3	7	6,7	9	8,6	47	44,8	13	12,4	21	20,0	107	259	48,4
Kuru yemiş	8	7,5	24	22,4	21	19,6	22	20,6	7	6,5	25	23,4	107	309	57,8
Yeşil yapraklı sebzeler	11	10,3	26	24,5	22	20,8	34	32,1	3	2,8	11	10,4	107	293	54,8
Diğer sebzeler	10	9,3	31	29,0	18	16,8	26	24,3	10	9,3	12	11,2	107	337	63,0
Turuncgiller	18	16,8	25	23,4	19	17,8	16	15,0	9	8,3	20	18,7	107	287	53,6
Diğer meyveler	6	5,6	56	52,3	19	17,8	12	11,2	4	3,7	10	9,3	107	410	76,6
Pirinç	5	4,7	14	13,1	23	21,5	43	40,2	3	2,7	19	17,8	107	316	59,1
Bulgur	5	4,7	7	6,5	17	15,9	36	33,6	10	9,3	32	29,9	107	263	49,2
Makarna	7	6,5	9	8,4	26	24,3	43	40,2	9	8,4	13	12,1	107	309	57,8
Hamur işleri	11	10,3	8	7,5	13	12,1	28	26,2	19	17,7	28	26,2	107	242	45,2
Patates	6		15	14,0	26	24,3	38	35,8	10	9,4	12	11,3	107	325	60,7
Hamur tatlıları	10	9,3	5	4,7	4	3,7	16	15,0	23	21,5	49	45,8	107	184	34,4
Sütlü tatlılar	13	12,1	5	4,7	4	3,7	19	17,8	14	13,1	52	48,6	107	178	33,8
Pekmez	17	15,9	5	4,7	6	5,6	10	9,3	6	5,6	63	58,9	107	154	28,8
Bal	11	10,3	18	16,8	5	4,7	12	11,2	8	7,5	53	49,5	107	215	40,2
Reçel	16	15,0	20	18,7	8	7,5	8	7,5	11	10,3	44	41,0	107	222	41,5
Beyaz ekme	15	14,0	72	67,3	1	0,9	2	1,9	1	0,9	16	15,0	107	388	72,5
Esmer ekme	34	31,8	7	6,5	4	3,7	4	3,7	5	4,7	53	49,5	107	126	23,6
Yufka ekmeği	19	17,8	19	17,8	9	8,4	5	4,7	11	10,3	44	41,0	107	265	49,5
Çikolata	10	9,3	25	23,4	13	12,1	26	24,3	3	2,8	30	28,0	107	301	59,3
Şeker	17	15,9	36	33,6	11	10,3	14	13,1	6	5,6	23	21,5	107	301	59,3
Bisküvi	23	21,5	11	10,3	23	21,5	15	14,0	10	9,3	35	32,7	107	247	46,2
Meyve suyu	9	8,4	23	21,5	16	14,9	20	18,7	9	8,4	30	28,0	107	287	53,6
Gazoz	14	13,1	23	21,5	19	17,8	17	15,9	6	5,6	28	26,1	107	282	52,7
Ayran	7	6,5	17	15,9	23	21,5	20	18,7	9	8,4	31	29,0	107	286	53,5
Çay	5	4,7	68	63,6	9	8,4	8	7,5	3	2,8	14	13,0	107	420	78,5
Neskafe	10	9,3	33	30,8	17	15,9	22	20,6	4	3,7	21	19,6	107	328	61,3
Türk kahvesi	14	13,1	12	11,2	11	10,3	17	15,9	7	6,5	46	43,0	107	215	40,2

YTP: Besinlerin her gün tüketilme durumuna göre alınan yüzde tüketim puanı.

T.P:Toplam puan.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda ortaöğretim mezunu kadınlarda normal kiloda olanların oranı ilkököl mezunlarına kıyasla daha yüksek olmasına karşın bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Yine bekar olan kadınlarda normal kiloda olanların oranı evlilerden daha yüksektir. Ancak bu farklılık da istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Zayıf olan kadınların oranı 18-22 yaş grubunda en yüksekken (% 54,2), 23-27 yaş grubunda normal (% 56,5), 28 ve daha üst yaş grubunda ise hafif şişman ve şişman olanların oranı yüksektir (% 43,2). Kadınların beden kitle indeksleri bakımından 18-22 yaş grubu ile 28 ve daha üst yaş grubundaki kadınlar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Kadınların yaşları ilerledikçe zayıf olanların oranı azalmakta, hafif şişman ve şişman olanların oranı artmaktadır. Kadınların çoğu daha önce hiç sigara kullanmamış ve şu anda da kullanmamaktadır. Bu durum, kadın işçilerin sağlıkları açısından olumlu bir davranıştır. Kadınların % 95,3'ü hiç spor yapmamaktadır. Oysa ki düzenli egzersiz kadın sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Kadınların %37'si öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Bekar kadınlar, evli kadınlara kıyasla daha fazla öğün atlamakta olup bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. En fazla atlanan öğün sabah kahvaltısıdır. Akşam yemeğiyle kahvaltı arasında yaklaşık 11-12 saat bulunmaktadır. Bu nedenle birey, kahvaltı zamanında açlık düzeyindedir. Birey, açken beyine enerji sağlayan kan şekeri en alt düzeydedir. Kan şekeri yeterli düzeyde olduğunda öğrenme, dikkat toplama anımsama gibi birçok beyin ve davranış işlevleri düzenli olmaktadır. Beyin, enerji gereksinimini glikozdan sağlamaktadır. Beynin enerji deposu çok azdır. Eğer glikoz sağlanmazsa 10 dakika içinde enerjisiz kalmaktadır (Baysal 1999; Gold 1999; Louis ve Grivetti 1997). Bu durum, işçinin verimini düşürecek, dikkatini azaltacak böylece iş kazalarına yol açabilecektir.

İlkokul mezunu kadınların % 61,4'ü, ortaöğretim mezunlarının %47,6'sı vardiya sisteminin beslenme alışkanlıkları üzerine hiçbir olumlu ya da olumsuz etkisi olmadığını belirtmişlerdir. Vardiya sisteminin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediğini belirtenlerden en yüksek orana % 58,3 ile 18-22 yaş grubundakiler sahiptir. Bu oran 23-27 yaş grubunda % 37,0'a, 28 ve daha üst yaş grubunda % 32,4'e düşmektedir. Yaş ilerledikçe vardiya sisteminin olumsuz etkilediğini belirtenlerin oranı azalmaktadır. Kadınların besin tüketim sıklıklarının değerlendirilmesinde en yüksek tüketim puanına sahip olan yiyeceğin peynir (90,3) olduğu belirlenmiştir. Kadınların çoğunluğu köy kökenli olduğu için peynir ve yoğurt köylerinden sağlanabilmektedir. Bunu 76,6 puan ile turunçgiller dışındaki diğer meyveler, 72,5 puan ile de beyaz ekmeğin izlediği belirlenmiştir. En düşük yüzde tüketim puanına sahip olan yiyecek ise sakatat (17,4) ve kırmızı et (3,2). Kırmızı etin tüketim puanının diğer besinlere kıyasla çok düşük olmasının nedeni kadın işçilerin alım gücünün düşük olmasından kaynaklanmaktadır. En yüksek tüketim puanına sahip olan içecekler ise % 78,5 ile çaydır. Oysa ki çay demir emilimini olumsuz yönde etkilemektedir. Zaten demirce zengin olan besin tüketimi az olup bir de çay tüketimi fazla olunca demir emilimi olumsuz yönde etkilenmektedir.

Tekstil sektöründe çalışan işçiler burada genellikle asgari ücretle çalışmakta olup düşük gelir grubundan insanlardır. Kadınların % 41,2'si ilkököl çıkıslıdır. Dolayısıyla ekonomik düzeyleri ve eğitim düzeyleri düşüktür. Bu durum besin tüketim sıklıklarına da yansımaktadır. En az tüketilen besin kırmızı ettir. Yine kaliteli protein kaynağı olan yumurta, tavuk, balık süt tüketimi de yüksek oranda değildir. Bu gruba işyerinde iyi beslenme olanakları sağlanmalıdır. Ancak yapılan araştırmada hiçbir işletmede diyetisyen çalışmadığı münüyü aşçı ya da işletme sahibinin planladığı belirlenmiştir. Ayrıca işletmelerde yalnızca haftanın 2 günü etli yemek

verilmektedir. Kadınların % 59,8'u 8 saatlik çalışma süresince hiç ara verilmediğini belirtmişlerdir. Bu durum, hem işçiler hem de işveren açısından oldukça olumsuzdur. Çünkü çalışma sırasında hiç ara vermemek işçinin hem performansını düşürecek hem de dikkatini azaltacaktır. Böylece, işçi daha çok yorulacak verim düşecek ve iş kazaları artacaktır. Zaman kaybını önlemek ve üretimi artırmak amacıyla işçileri kesintisiz 8 saat boyunca çalıştırmak böylece işverenin de zararına olacaktır.

tır. İşletmelerinde çay arası verilen kadınlara çay aralarında çay dışında herhangi bir ücretsiz yiyecek ya da içecek verilip verilmediği sorulmuştur. Kadınların % 87,9'si hiçbir şey verilmediğini belirtmişlerdir. İş yerinde çayla birlikte yiyecek verildiğini söyleyen kadınların %15,4'i bisküvi, %84,6'ü simit verildiğini belirtmişlerdir. İşçilere kısa aralar verilmeli ve bu aralarda içeceklerle birlikte hafif ama protein, vitamin ve mineralce zengin yiyecekler sunulmalıdır.

### Kaynaklar

1. Aktaş, N. (1979). Hollanda'daki Türk işçi ailelerinin beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler üzerinde bir araştırma. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). A.Ü. Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Kürsüsü. Ankara.
2. Aytaç, S. (2006). "Çalışma Yaşamında Kadın". <http://www20.uludag.edu.tr/nazan/2077-10.html>. Erişim: 1.12.2006
3. Baysal, A. (2004). Beslenme (Ankara: Hatiboğlu Yayınları, 10. baskı)
4. Baysal, A. 1999. "Kahvaltı ve Okul Başarısı". Beslenme ve Diyet Dergisi, 28(1): 1-3.
5. Gold, P.E. (1999). "Role of Glucose in Regulating the Brain and Cognition" American Journal Clinical Nutrition, 61: 987
6. Louis, E., Grivetti. (1997). "Morning Meals North American and Mediterranean Breakfast Patterns". Part 3. Mediterranean Patterns and Summary.
7. Letourneux, V. (1993). Precarious Employment and Working Conditions in Europe, Dublin, Ireland, Wyatt Ville Road Loughlinstown. p.14-17.
8. Pekcan, G. (1993). Şişmanlık ve saptama yöntemleri. Şişmanlık Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar (Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4) 7-37, (Derleyen : P. Aslan).
9. Temelatan, C. (2002). Avrupa Birliğinde ve Türkiye'de vardiyalı Çalışma. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü AT'nun Sosyal Politikaları ve Endüstri İlişkileri Bilim Dalı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul.

