

## Gastroturistlerin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Tespiti: Balıkesir Örneği

### Determination of Healthy Eating Habits of Gastrotourists: Balıkesir Example

Yasemin ASİLTÜRK OKUTAN <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Atatürk Üniversitesi, yaseminasilturk25@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9134-6995

\* Yazışılan Yazar/Corresponding author

Makale Geliş/Received: 27.09.2023

Makale Kabul/Accepted: 15.12.2023

Araştırma Makalesi / Research Paper

DOI: 10.47097/piar.1367353

#### Öz

Yiyecekler, insanların yaşamsal faaliyetlerini sürdürebilmeleri için gerekli olan besin öğelerini içermektedir. Bireysel tercihlerin yanı sıra yaşanan coğrafi bölge beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmaktadır. Teknolojide yaşanan gelişmeler gastronomi alanında da kendini göstermekte ve besinlerin üretim tekniklerinin değişmesinde etkili olmaktadır. Bir yörenin gastronomi imajı üzerinde etkili olan yemek-kültür ilişkisi beslenme alışkanlıklarının oluşmasını sağlamaktadır. Gastronomi imajı turizm destinasyonu açısından önemli bir unsur olmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada gastroturistlerin seyahatleri esnasındaki beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada tarama modeli kullanılarak Balıkesir ilini tercih eden gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen gastroturistler çalışma gurubunu oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğünün tespitinde evrendeki birey sayısının bilinmediği durumlarda geçerli olan formül kullanılarak 384 kişiden oluşmaktadır. İki bölümden oluşan anket formu kullanılarak elde edilen araştırma verileri SPSS 21.0 paket programı aracılığı ile yüzde ve frekans dağılımları uygulanmıştır. Araştırma kapsamında Balıkesir ilini tercih eden gastroturistlerin sağlıklı beslendikleri ve seyahatleri esnasında da sağlıklı beslenme alışkanlıklarını sürdürdükleri sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Besin, Sağlıklı Beslenme, Beslenme Alışkanlığı, Gastronomi, Gastroturist.

**Jel Kodları:** Z3, Z32

#### Abstract

Food contains nutrients that are necessary for people to sustain their vital activities. In addition to individual preferences, the geographical region where people live has an impact on eating habits. Developments in technology also manifest themselves in the field of gastronomy and are effective in changing the production techniques of food. The food-culture relationship, which is effective on the gastronomic image of a region, ensures the formation of eating habits. Gastronomy image is an important element for tourism destinations. For this reason, this study aims to determine the eating habits of gastrotourists during their travels.

In this study, the study group consists of gastrotourists who prefer Balıkesir province by using the survey model and selected by random sampling method. In determining the sample size, a formula valid in cases where the number of individuals in the universe is unknown was used and the sample consisted of 384 people. The research data obtained by using a questionnaire form consisting of two parts were analyzed by applying percentage and frequency distributions through SPSS 21.0 package program. Within the scope of the research, it was concluded that gastrotourists who prefer Balıkesir province eat healthy and maintain their healthy eating habits during their travels.

**Keywords:** Food, Healthy Nutrition, Eating Habits, Gastronomy, Gastrotourist.

**Jel Codes:** Z3, Z32

## 1. GİRİŞ

Besinler insanların yaşamlarını sürdürmesi ve fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamaında önemli rol oynamaktadır. Bireylerin hayatları boyunca sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için beslenmelerine önem vermeleri gerekmektedir. Beslenmede yeterli ve değeli yiyecek seçimi önemli olduğundan kişinin ihtiyaçları doğrultusunda beslenme alışkanlığı edinmesi gerekmektedir (Özçelik, 2000). Çünkü doğru beslenme alışkanlıkları sağlık üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Teknolojide yaşanan gelişmeler besinlerin üretim yöntemleri üzerinde de etkili olmakta ve geleneksel yöntemlerin yerini endüstriyel yöntemler almaktadır. Bu durumun doğal getirisi olarak beslenme alışkanlıkları değişmekte ve sağlıksız besinlere yer verilmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları ise birçok hastalığa yol açmaktadır (Yücel vd., 2019).

Her toplumun kendine özgü beslenme alışkanlıkları bulunmaktadır. Bu beslenme alışkanlıkları yaşanana coğrafyadan, geleneklerden, sosyo-kültürel yapılardan ve ekonomik koşullardan etkilenecek oluşmaktadır. Bu unsurlarla birlikte yerel yemekler meydana gelmektedir (Kim ve Choe, 2019). Bir yörenin kendine özgü yemekleri onu diğer yerlerden ayırmakta ve gastronomi deneyimi kazandırmaktadır. Bu durum o yöreye turizm pazarlaması için stratejik bir önem kazandırmaktadır.

Turistik gezilerde kişiler gittikleri bölgenin tarihi ve doğal güzelliklerinin yanı sıra o yöreye ait yerel lezzetleri de keşfetmek istemektedirler. Son yıllarda klasik deniz turizmine alternatif olarak yeme-içme deneyimini kazanmaya yönelik yapılan seyahatlerde önemli bir tercih haline gelmektedir (Çavuşoğlu ve Çavuşoğlu, 2018).

Yemek, turistik gezilerin kritik bir bileşeni rolündedir. Çünkü yöresel lezzetler, bölge mutfağı hakkında bilgi vermekte ve yerel halk ile sosyalleşme imkânı sunarak turistlere motivasyon kaynağı olmaktadır (Chang, 2014). Yöresel yeme-içme kültürü neticesinde ortaya çıkan gastronomi turizmi bölge için sürdürülebilir bir ekonomi ile birlikte pozitif yönlü sosyal etkiler sağlamaktadır (Ballı, 2016). Turizm alanında başarılı olmak isteyen ülkeler bu durumun doğal getirisi olarak gastronomi turizmine önem vermektedir.

Kültürel ve tarihsel zenginliğin dışında turistlere yerel tatları ve dokuları tanıma, yaşama ve deneyimleme olanağı sunan gastronomi turizmi o yörenin kültürel mirasını ve kültürel kimliğini yansıtarak oraya rekabet avantajı sağlamaktadır. Kültürel mirasın ve kültürel kimliğin aktarılmasında gastronomik kimlik en etkili faktörlerdendir (Çalışkan, 2013).

Ülkelerin ve milletlerin değerlerine ve tutumlarına göre ortaya çıkan kendilerine has bir mutfakları vardır. Türk mutfağı tarihsel gelişim sürecinde Orta Asya'ya özgü yemeklerinden sonra sırasıyla Selçuklu ve Osmanlı mutfağından etkilenmiştir. Sonuç itibari ile farklı bölge ve ülkelerden birçok kişi tarafından beğenilen ve birbirinden farklı tat ve lezzetlerin olduğu Türk mutfağı ortaya çıkmıştır (Cömert ve Özkaya, 2014).

Turistik gezilerde deneyimlenen yerel lezzetlerin kalitesi sağlık üzerinde etkili olduğundan günümüzde turistlerin sağlıklı gıdalara yönelim gösterdikleri gözlenmektedir. Literatürde gastroturistlerin yiyecek-içecek işletmelerinde tercih ettikleri beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik çalışmalar bulunmamaktadır. Bu çalışmada, yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden gastroturistlerin günlük yaşamlarında nasıl beslendiği ve gastronomi amaçlı seyahatlerinde beslenme alışkanlıklarının dışına çıkıp çıkmadıklarının belirlenmesi

çalışmanın temel amacıdır. Yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir çalışmaya literatürde rastlanmaması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

## 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme, bireylerin büyüüp gelişmesi ve sağlıklı yaşaması için gerekli tüm besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasıdır (Sağlık Bakanlığı, 2019). Beslenme yalnızca bir karın doyurma faaliyeti olarak algılanmamalı, aynı zamanda sağlığı koruyan ve yaşam kalitesini artıran bilinçli bir davranış olarak düşünülmelidir. Beslenmede amaç vücut için gerekli olan besinlerin yeterli ve dengeli miktarlarda alınmasıdır. Sağlıklı beslenme faaliyeti de yaşamı sürdürmek için gerekli olan enerjinin sağlanması için uygun besinlerin tercih edilmesidir (Arslan, 2018).

Yaşamın sürdürülmesinde sağlıklı beslenmenin rolü çok büyüktür. Sağlıklı beslenme, bireylerin sağlıklı yaşaması için ihtiyaç duyulan besinlerin uygun miktarlarda alınmasını içermektedir. Çünkü bir besinin eksik alınması kadar fazla alınması da önemlidir. Bireylerin besin seçimlerinde yaşı, cinsiyeti, çevresi, gelenekleri, ekonomik durumları ve sosyo-kültürel yapısı etkili olmaktadır (Arslan, 2018).

Kültürel yapının beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi yörenin gastronomi imajına da etki etmektedir. Bir destinasyon bölgesi için gastronomi imajının oluşturulması ve tanıtılması hayati öneme sahiptir. Yöreye ait ürünlerin başka yerde deneyimlenemeyecek olması gastroturist için çekicilik unsuru olmaktadır (Lin, 2018).

Literatürde gastroturistlerin seyahatlerinde gösterdikleri sağlıklı beslenme tutumlarına ilişkin bazı çalışmalar bulunmaktadır. Telfer ve Wall (2000), Asyalı ve Avrupalı ziyaretçilerin Endonezya'yı ziyaretlerindeki yerel ürün tüketim davranışlarını incelemişler ve Asyalı turistlerin Asya yemeklerini tüketme eğiliminde olduklarını, Avrupalı turistlerin ise yerel mutfaklar yerine daha fazla uluslararası yemek talep ettiklerini belirtmişlerdir. Sparks, Bowen ve Klag (2003) çalışmalarında, katılımcıların tatilleri süresince sağlıklı yiyecek tüketim alışkanlıklarını devam ettirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ancak Chang (2007) turistlerin tatillerinde farklı yemeklerin tadını çıkarma amacıyla sağlıklı beslenme tutumlarını geçici olarak göz ardı ettiklerini gözlemlemiştir. Buna karşın başka bir çalışmada turistlerin sağlık endişesinin yeme davranışının belirli yönlerini etkilediği sonucu elde edilmiştir (Chang, Mak ve Chin, 2011).

Sağlıklı beslenme tutumunun çok boyutlu olduğu ve sağlıklı beslenme bilincine sahip turistlerin homojen bir grup olarak ele alınmaması gerektiğini Chang (2014) çalışması sonucunda belirtmiştir. Lin vd., (2018) ise turistlerin yeme alışkanlıklarının seyahatleri sırasında yerel gıda tüketimini nasıl etkilediğini araştırdıkları çalışmada, bilinmeyen malzemeler, tuhaf tatlar, farklı yemek saatleri ve süresi ve sağlıklı gıda ile ilgili farklı kültürel kavramlar seyahat sırasındaki yeme davranışı önündeki en büyük engeller olarak belirlenmiştir. Sunkul, Pratt ve Chong (2019) ise yerel yemek deneyimine verilen değer ve duygusal çekiciliğin turistlerin seyahatleri sırasında yerel yemek tüketme motivasyonu sağladığı sonucuna ulaşmışlardır.

Ulusal literatürde de gastroturistlerin deneyimlerine yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Akyürek ve Kutukız: 2020; Kütük: 2021). Akyürek ve Kutukız (2020) gastroturistlerin gastronomi turlarındaki deneyimlerini nitel araştırma yöntemiyle incelemiştir. Gastroturistlerin deneyim bileşenlerinin 4 tema ve 25 koddan oluştuğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen temalar arasında en önemli lezzet ve otantiklik en önemli temalar olarak belirlenmiştir. Kütük (2021) ise gastroturistlerin memnuniyetlerine yönelik bir içerik analizi gerçekleştirmiştir. Gastroturistlerin Urla yöresindeki restoranların lezzet, servis kalitesi ve gıda kalitesinden en memnun oldukları alanlar olarak belirlenmiştir.

## 2.2. Gastroturist Kavramı

Gastroturist kavramı, yalnızca belli bir yörede bulunan besinleri keşfetmek amacıyla farklı yerlere seyahat eden grupları ifade etmektedir (Hatipoğlu, 2010). Gastroturistler, gastronomik deneyim yaşama motivasyonu bulunan ve bir yöreye ait yiyecek-içecek aktivitelerine katılmayı tercih eden özel ilgi turistleridir (Üner, 2014).

Gastronomi turizminde yerel ürünlerin kalitesi önemli bir etkidir. Gastronomi turizmi bu amaçla belli bir bölgeye yapılan seyahatleri içermektedir. Bu faaliyetleri gerçekleştiren turistler farklı beklentileri olan ve yüksek kültür düzeyli ve günlük rutinlerin dışına çıkmak isteyen gruplardır. Çünkü gastroturistler deneyimledikleri yemeklerin geçmişini ve hikâyelerini de merak etmektedirler (Gheorghe, 2014).

Her yerde bulunmayan yiyecekleri keşfetmek için farklı ülkelere seyahat eden gruplar "gastro turist" kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur (Hatipoğlu, 2010). Gastro turisti kavramını temel seyahat motivasyonlarından biri gastronomik deneyimler yaşamak olan, bulunduğu destinasyonda yiyecek içeceklerle ilgili aktivitelere katılan özel ilgi turisti olarak tanımlamak da mümkündür (Üner, 2014). Gastro turist olarak adlandırılan kişiler turist kelimesinin tanımından yola çıkılarak sadece yemek yemek için buldukları ülkeden başka bir ülkeye gidebilecek boş zamana, yeterli maddi imkâna, isteğe ve güdülenmeye sahip turistlerdir.

Toplumun gastronomi ile yakından ilgilenen her bir ferdi geleneksel yemekler, üst tabaka yemekleri ve bir ülkenin özel bir yemeği ile ilgilenmektedir. Bu üç kesimle bütünleşen yemeklerin hepsiyle, uygun yer, zaman ve mekânda ilgilenenlerin oluşturduğu turizm alanında seyahat edenler gastro turist olarak değerlendirilmektedir (Hatipoğlu, 2010). Ayrıca gastro turist; ünlü veya yeni açılan bir yiyecek içecek mekânını ziyaret etmek için uzun yollar kat edebilecek, tatil programını mevsimlik meyve ve sebzeleri hesaba katarak ve yemek festivallerinin zamanını göz önünde bulundurarak yapabilecek bir turist tipi olarak tanımlanmaktadır (Akgöl, 2012). Bu turistler tatillerinde daha çok keşif ruhlarını ortaya çıkaran araştırmacı turist grubuna girmektedir. Kişisel düşkünlükleri, dinlenme ve romantizmin keyfini sürmeyi talep ederler. Yüksek harcama grubundan olan gastro turistler dış mekân aktiviteleri ve kültürel aktivitelerden hoşlanmaktadır (Öney, 2013).

## 2.3. Yerel Ürün Kullanımı

Yerel gıda genellikle "yaşanılan bölge sınırları içerisinde üretilen tarımsal ve hayvansal kaynaklı gıda ürünleri" olarak tanımlanmaktadır (Kang ve Rajagopal, 2014; Güldemir, 2020; Ozturk ve Akoglu (2020); Seçuk, Seçim ve Pekerşen 2023). Bazı çalışmalar, yerel gıdanın bir bölgenin 16 km. yarı çapında yer alan coğrafi alandan temin edilmesi gerektiğini ifade

etmektedir (Güldemir, 2020). Chambers vd. (2007) ise bireylerin yaşadığı yerden 80 km. yarıçapında üretilen gıdaların yerel gıda sınıflandırması içerisinde yer alabileceğini savunmaktadır. Bu matematiksel verilen dışında yerel gıdanın yaşanılan ilçe veya komşu ilçelerin de dahil olduğu bir alandan ya da daha geniş bir perspektiften coğrafi ve iklimsel olarak bir bölgeden temin edilmesi gerektiği görüşü de bulunmaktadır. Bu farklı görüşler değerlendirildiğinde globalleşen dünyada her bireyin yerel ve yöresel ürün için sınırı farklı olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır (Beer, 2015).

Günümüz dünyasında yerel gıdanın temininin kolaylaştığı düşünüldüğünde ise bahsedilen alanlar haricinde merkezi destinasyonlarda da yerel gıdaları içeren menüleriyle yiyecek-içecek işletmeleri hizmet verebilmektedir. Turist sayısında yaşanacak artışla yerel olarak üretilen gıda maddelerini kullanarak üretim yapan restoranların tercih edilecek, bu yiyecek-içecek işletmelerinde gerçekleşen talep artışı ise bölgeye pek çok sosyo-ekonomik avantaj sağlanacaktır. Bunlardan en önemlisi ise yerel gıda üretimin sürdürülebilir kılınmasına verilebilecek desteklerdir (Björk ve Kauppinen-Räisänen, 2016; Türker ve Süzer, 2022).

Gastronomi turizminin sağlıklı besin tüketimi bakımından değerlendirilmesinde önemli bir nokta da yerel ürünlerdir (Smith ve MacKinnon, 2007). Sağlıklı beslenme alışkanlıklarında yerel ürünleri deneyimleyen gastroturistlerin kültürel deneyim edinmeleri ve heyecan arayışları içinde motive olmaları tekrar ziyaret etmelerini etkilemektedir (Bayrakçı ve Akdağ, 2016; Güripek, 2018). Bu amaçla belli bir yöreye özgü besinlerin tanıtılması ve turistlerin bilgilendirilmesi önem arz etmektedir (Ballı, 2016).

Yöresel ürünlerin ön plana çıkarılmasının yanı sıra yerel ürünler kullanılarak hazırlanan dünya mutfakları da gastroturistlerin ilgisini çekmektedir (Öktem, 2014). Yerel gıda ve mutfak kültürü farklılaştırma aracı olarak tanıtım faaliyetlerinde kullanılması turizmde çekicilik faktörü olmakta ve sürdürülebilir bölgesel kalkınmaya destek sağlamaktadır (Forleo ve Benedetto, 2020). Ancak bu noktada mutfak kültürünün pozitif yönde değerlendirilmesi, yerel halk tarafından sahiplenilmesi, nesilden nesile aktarılması, otel ve restoranlar tarafından yerel gıdaya önem verilmesi, şefler tarafından menülerinde yöresel ve etnik yemeklere yer verilmesi gerekmektedir (Güldemir vd., 2021).

### 3. METODOLOJİ

#### Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket, üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla beş soru bulunmaktadır. İkinci bölümde gastroturistlerin gıda tüketim sıklıklarını belirlemek amacıyla Turconi (2013) tarafından geliştirilen 10 maddeli ölçek kullanılmıştır. Bu bölümdeki ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.870$ 'dir. Üçüncü bölümde ise, gastroturistlerin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla yine Turconi (2013) tarafından geliştirilen ve 5 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Bu bölümdeki ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı  $\alpha=0.890$ 'dir.

Araştırmanın verilerinin analizlerinde SPSS 21.0 paket programı kullanılmış ve yüzde, frekans dağılımı analizi yapılmıştır.

Araştırma evrenini Balıkesir ilini tercih eden turistler oluşturmaktadır. Balıkesir ilini ziyaret eden turist sayısının yıllık ortalama 2 milyon civarı olması sebebiyle evrenin tümüne

ulaşılması zaman alacak ve maliyetli olacaktır. Bu sebeple Balıkesir ili İl Kültür Turizm Müdürlüğünden alınan bilgiler doğrultusunda gastroturistler tarafından en çok ziyaret edilen 5 işletme belirlenmiştir.

#### 4. BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ait bulgular Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özellikleri (n=384)

	f	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	215	52,5
Erkek	169	48,5
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	206	53,6
Bekâr	178	46,4
<b>Yaş</b>		
18-30	180	46,9
31-40	70	18,2
41-50	83	21,6
51-60	51	13,3
<b>Aylık Gelir</b>		
1000-3000	27	7,0
3001-6000	29	7,6
6001-9000	84	21,9
9001-15.000	115	29,9
15.000 üzeri	129	33,6
<b>Eğitim Durumu</b>		
İlköğretim	31	8,1
Lise	86	22,4
Ön Lisans	103	26,8
Lisans	108	28,1
Lisansüstü	56	14,6

Tablo 1'de görüldüğü üzere Katılımcıların %52,5'i kadın, % 48,5'i erkektir. %53,6'sı evli iken, %46,4'ü bekârlardan oluşmaktadır. Katılımcıların en yüksek yaş oranını %46,9 ile 18-30 arası oluşturmakta iken, aylık geliri en yüksek olan katılımcılar %33,6 ile 15.00 üzeridir. Ayrıca katılımcıların eğitim durumuna bakıldığında en yüksek oranın %28,1 ile lisans mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Gastroturistlerin Gıda Tüketim Sıklıkları

	f	%
<b>Her gün süt yoğurt tüketimi</b>		
Evet	195	52,1
Hayır	170	43,0

Hiç tüketmiyorum	19	4,9
<b>Her gün makarna, pilav, ekmek tüketimi</b>		
Evet	214	56,3
Hayır	150	38,7
Hiç tüketmiyorum	20	5,0
<b>Her gün meyve-sebze tüketimi</b>		
Evet	257	65,2
Hayır	105	28,2
Hiç tüketmiyorum	22	6,6
<b>Haftalık tüketilen et porsiyonu</b>		
1-2	163	45,2
3-4	74	21,8
4'ten fazla	60	12,7
Hiç	87	20,3
<b>Haftalık tüketilen balık porsiyonu</b>		
1-2	38	8,6
3-4	114	21,2
4'ten fazla	189	59,3
Hiç	43	10,9
<b>Haftalık tüketilen yumurta sayısı</b>		
1-2	79	13,4
3-4	165	51,9
4'ten fazla	47	11,1
Hiç	93	23,6
<b>Haftalık tüketilen pastane ürünleri porsiyonu</b>		
1-2	193	46,1
3-4	63	14,7
4'ten fazla	85	27,3
Hiç	43	11,9
<b>Haftalık tüketilen fast-food ürünleri porsiyonu</b>		
1-2	79	20,1
3-4	83	24,6
4'ten fazla	78	18,2
Hiç	164	37,1
<b>Haftalık tüketilen alkol</b>		
1-2	214	45,3
3-4	115	22,5
4'ten fazla	25	13,1
Hiç	30	19,1
<b>Balıkesir ziyaretinizde beslenme alışkanlıklarınızın dışını çıkıyor musunuz?</b>		
Evet	227	58

Hayır	157	42
-------	-----	----

Tablo 2’de görüldüğü üzere katılımcıların çoğunluğu (%52,1) her gün süt-yoğurt tüketmektedir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%56,3) her gün makarna, pilav ve ekmek tükettikleri, buna karşın yine büyük çoğunluğunun (%65,2) her gün meyve-sebze tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların %45,2’si haftada 1-2 porsiyon et tüketmekte iken %20,3’ü hiç et tüketmemektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%59,3) haftada 4’ten fazla balık tükettiği ve yarısının (%51,9) haftada 3-4 yumurta tükettiği görülmektedir. Katılımcıların %46,1’inin haftada 1-2 kez pastane ürünleri tükettiği %11,9’unun hiç tüketmediği görülmektedir. Katılımcıların %37,1’inin hiç fast-food tüketmediği ve %45,3’ünün haftada 1-2 kez alkol tükettiği görülmektedir. Katılımcıların yarısından fazlasının (%58) ziyaretleri esnasında beslenme alışkanlıklarının dışına çıktığı görülmektedir. Gastroturistlerin beslenme alışkanlıklarının yerel yemekleri deneyimleme aşamasında önemli bir rolü vardır.

**Tablo 3.** Gasro-turistlerin Beslenme Alışkanlıkları

	f	%
<b>Kahvaltı etme durumu</b>		
Her zaman	180	45,7
Sıklıkla	101	25,6
Ara sıra	90	25,4
Asla	13	3,3
<b>Kahvaltıda tercih edilen içecekler</b>		
Çay-Kahve	263	68,3
Meyve suyu	60	18,5
Süt	33	8,9
Diğer	28	4,3
<b>Öğünlerde tatlı yemek durumu</b>		
Her zaman	30	11,2
Sıklıkla	45	15,5
Ara sıra	279	62,1
Asla	30	11,2
<b>Beslenme alışkanlıklarınız</b>		
Her gün farklı	127	46,9
Haftalık değişir	98	28,2
Hafta sonları değişir	91	17,5
Hep aynıdır	68	7,4
<b>Beslenme düzeniniz</b>		
Yüksek proteinli besinler	146	34,5
Yüksek yağ oranlı besinler	48	10,7
Yüksek Karbonhidratlı besinler	67	25,1
Dengeli	123	29,7

Tablo 3’de görüldüğü üzere katılımcıların %45,7 oranında her zaman kahvaltı yaptıkları görülmektedir. Katılımcıların büyük bir oranının (%68,3) kahvaltıda çay-kahve tercih ettikleri, yine büyük bir yarısından fazlasının tatlıyı ara sıra yediği, %46,9 oranında



katılımcının her gün farklı beslendiği ve %34,5 oranı ile yüksek proteinli besin tercih edildiği görülmektedir.

## 5. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Kültürün beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi yörelerin gastronomi imajının oluşumuna katkı sağlamaktadır. Yerel destinasyonlarda yaşanacak gastronomi deneyiminin başka yerlerde gerçekleşmeyecek olması o yörenin gastronomi imajı için önemli bir etkidir.

Gastroturistlerin beslenme alışkanlıklarının yerel yemekleri deneyimleme aşamasında önemli bir rolü vardır. Bu çalışmada Balıkesir ilini ziyaret eden gastroturistlerin seyahatleri esnasında beslenme alışkanlıklarının değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Balıkesir'i ziyaret eden gastroturistlerin beslenme tercihlerinin sağlıklı olduğu ve ziyaretleri esnasında da bu yönde beslenme tercihlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç literatürde yer alan çalışmalar ile benzerlik göstermekte ve Aksu (2017), Chang (2017) ve Sparks (2003)'ün gastroturistlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarının seyahatleri esnasında da devam ettirdikleri sonucu ile örtüşmektedir.

Çalışma sonucunda katılımcıların çoğunun düzenli kahvaltı yaptıkları ve kahvaltılarında çay-kahve tercih ettikleri görülmekte ve Derin (2015) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Gastroturistlerin haftalık düzenli bir şekilde et-balık tükettikleri ve protein ağırlıklı beslendikleri görülmektedir. Bu sonuç Yıldırım ve Çengel (2013)'in sonuçları ile örtüşmektedir

Gastroturistlerin yerel lezzetleri deneyimlemesi yörenin kültürünü öğrenmelerine katkı sağlamaktadır. Beslenme alışkanlıklarının dışına çıkma konusunda kararsız kalan gastroturistler için yöresel tadım tabakalarının hazırlanması ve ikram edilmesi düşüncelerinin değişmesine katkı sağlayacaktır. Ayrıca özel beslenme guruplarındaki kişiler içinde yöresel ürünlerde çeşitlendirme yapılması ve onlara sunulacak ürün yelpazesinin genişletilmesi önerilmektedir. Bunların yanı sıra yöresel ürünler dünya mutfağında kullanılmalı ve gastroturistler için çekici bir hale gelmesi sağlanabilmektedir

Bu çalışma sınırlı zaman aralığında belirlenen destinasyon bölgesinde ulaşılan gastroturistler ile yapıldığından yer ve zaman kısıtlaması bulunmaktadır. Farklı destinasyon bölgelerinde daha büyük örneklem grupları ile yapılacak diğer çalışmalar ile farklı turist gruplarının beslenme alışkanlıkları ele alınarak yeni çalışmalar yapılabilir. Ayrıca gastroturistler için hazırlanacak tadım tabaklarının bireylerin deneyimleme konusunda önceden bilgi sahibi olmalarına katkı sağlayacaktır.

## KAYNAKÇA

Akgöl, Y. (2012). *Gastronomi turizmi ve Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin astronomi deneyimlerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.

Aksu, M., Gezen, A. ve Özcan, S. (2017). Turistlerin yöresel mutfak tercihleri ile ilgili bir araştırma: Bozcaada örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(Special Issue 2), 125-137.

- Arslan, M. (2018). Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin analizi: Marmara Üniversitesi öğretim üyeleri üzerine bir çalışma. *Dicle Tıp Dergisi*, 4(1), 59 – 69.
- Ballı, E. (2016). Gastronomi turizmi açısından Adana sokak lezzetleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(Özel sayı), 3-17.
- Bayrakçı, S. ve Akdağ, G. (2016). Yerel yemek tüketim motivasyonlarının turistlerin tekrar ziyaret eğilimlerine etkisi: Gaziantep'i ziyaret eden yerli turistler üzerine bir araştırma. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 27(1), 96-110.
- Beer, S. (2015). Does the pursuit of local food destroy our environment? Questions of authenticity and sustainability. In P. Sloan, W. Legrand, C. Hindley (Eds), *The routledge handbook of sustainable food and gastronomy*. New York: Routledge.
- Björk, P., & Kauppinen-Räsänen, H. (2016). Local food: A source for destination attraction. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 28(1), 177-194.
- Bucak, T. ve Arıcı, E.Ü. (2013). Türkiye'de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme. *Balıkesir University The Journal of Social Sciences Institute*, 16(30), 203-216.
- Chambers, S., Lobb, A., Butler, L., Harvey, K., & Traill, W. B. (2007). Local, national and imported foods: A qualitative study. *Appetite*, 49(1), 208-213.
- Cömert, M. ve Özkaya F. D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 62-66.
- Chang, R. C. Y. (2007). *An analysis of the Chinese leisure travelers' dining-out experiences while holidaying in Australia and its contribution to their visit satisfaction* [Unpublished doctoral dissertation]. The Hong Kong Polytechnic University.
- Chang, R. C.Y., Mak, A. H.N., & Chin, J. S.C. (2011). The investigation of healthy eating attitude and travel eating behaviour of Taiwanese tourists. 9. *APavcCHRİE Conference*, Hong Kong.
- Chang, R. C. Y. (2014). The influence of attitudes towards healthy eating on food consumption when travelling. *Current Issues in Tourism*, 20(4), 369–390.
- Çalışkan, O. (2013). Destinasyon rekabetçiliği ve seyahat motivasyonu bakımından gastronomik kimlik. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 1(2), 39-51.
- Çavuşoğlu, M. ve Çavuşoğlu, O. (2018). Gastronomi turizmi ve Kıbrıs sokak lezzetleri üzerine bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 637-651.
- Çelik, S. (2018). Şırnak ilinin gastronomi turizmi potansiyeli. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2(2018) 41–51.
- Derin, D.Ö., Keskin, S. ve Çelikörs, D. (2015). Konya il merkezinde çalışan bazı kamu memurlarının beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4(3), 421-439.

- Forleo, M. B., & Benedetto, G. (2020). Creative cities of gastronomy: Towards relationship between city and countryside. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 22, 100247.
- Gheorghe G., Tudorache P., & Nistoreanu P. (2014). Gastronomic tourism, A new trend for contemporary tourism. *Cactus Tourism Journal*, 9(1), 12-21.
- Güldemir, O. (2020). Sürdürülebilir gastronomide yöresel mutfakların rolü ve örnekler. Yüncü R. (Ed.), *Gastronomi ve sürdürülebilirlik* (ss. 46-73). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Güldemir, O., Tugay, O., Şallı, G., Yıldız, E. ve Çelik Yeşil, S. (2021). Bringing fruity meat dishes of Ottoman cuisine into businesses. *Journal of Ethnic Foods*, 8(1), 30.
- Güripek, E. (2018). Hizmet kalitesi algısının belirlenmesine yönelik yiyecek içecek işletmelerinde bir uygulama. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 996-1013.
- Hatipoğlu A., Batman, O. ve Saruışık, M. (2009, 17-18 Nisan). *Gastronomi ve din* [Kongre sunumu]. 3.Ulusal Gastronomi Sempozyumu, Antalya.
- Hatipoğlu, A. (2010). *İnançların gastronomi üzerine etkileri bodrumdaki beş yıldızlı otellerin mutfak yöneticilerinin görüşlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kang, S., & Rajagopal, L. (2014). Perceptions of benefits and challenges of purchasing local foods among hotel industry decision makers. *Journal of Foodservice Business Research*, 17(4), 301-322.
- Kim, S., & Choe, J.Y. (2019). Testing an attribute-benefit-value-intention (ABVI) model of local food consumption as perceived by foreign tourists. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 31(1), 123-140. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2017-0661>.
- Lin, J., Guia Julve, J., Xu, H., & Cui, Q. (2018). Food habits and tourist food consumption: an exploratory study on dining behaviours of Chinese outbound tourists in Spain. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 10(1), 1-18.
- Öktem, Ş. (2014). Standart reçetelerin turizm sektöründe sürdürülebilirliğe katkısı: Mersin yöresi kahvaltı örnekleri. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(2), 24-33.
- Öney, H. (2013). Gastronomi turizmi. Bahçe S. (Ed.), *Alternatif turizm* (ss. 159-171). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Özçelik, A.(2000). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
- Öztürk, S. B., & Akoglu, A. (2020). Assessment of local food use in the context of sustainable food: A research in food and beverage enterprises in Izmir, Turkey. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 20, 100194.

- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2019). Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara. ISBN: 978-975-590-608-9.
- Sarışık, M. ve Özbay, G. (2015). Gastronomi turizmi üzerine bir literatür incelemesi. *Anatolia Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 264-278.
- Seçuk, B., Seçim, Y. ve Pekerşen, Y. (2023). Şeflerin Instagram içeriklerinin sosyal medya pazarlaması açısından değerlendirilmesi. Eliaçık M. (Ed.), *Proceedings book V. international Halich congress on multidisciplinary scientific research* (ss. 1584-1602). Adıyaman: İKSAD Publishing House.
- Sparks, B., Bowen, J., & Klag, S. (2003). Restaurants and the tourist market. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 15(1), 6-13.
- Suntikul, W., Pratt, S., & Chong, Y. W. J. (2019). Factors that influence Chinese outbound tourists' intention to consume local food. *Journal of China Tourism Research*, 15(1), 1-18.
- Telfer, D. J., & Wall, G. (2000). Strengthening backward economic linkages: Local food purchasing by three Indonesian hotels. *Tourism Geographies*, 2(4), 421-447.
- Türker, N. ve Süzer, Ö. (2022). Tourists' food and beverage consumption trends in the context of culinary movements: The case of Safranbolu. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 27, 100463.
- Üner, E. H. (2014). *Her şey dahil sistemde Türkiye gastronomi turizmi potansiyelinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atılım Üniversitesi.
- Yıldırım, F. ve Çengel, Ö. (2013). Hızlı gıda tüketimi ve tüketicilerin değerleri ve yaşam tarzlarının ilişkisi üzerine bir araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*, 4(11), 1-14.
- Turconi, G., Celsa, M., Rezzani, C., Biino, G., Sartirana, M. A., & Roggi, C. (2003). Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 753-763.
- Yücel, A. S., Korkmaz, M., Hergüner, G., Yaman, Ç., Sevil, Ü. ve Küçüközkan, Y. (2019, 10-11 Ekim). *Çocukların aile özelliklerine göre beslenme alışkanlıklarının incelenmesi* [Konferans Sunumu]. 2. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, İstanbul.