

ÜÇ KUŞAK KADINININ BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Emine KILIÇ

Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesi, Ankara.

Nevin ŞANLIER

Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ankara.

Özet

Bu araştırma üç kuşak kadının alışkanlıklarını incelemek ve araştırma sonuçlarına göre çözüm önerileri getirmek amacıyla planlanmış, yürütülmüş ve sonuçlandırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Ankara'nın Mamak İlçesi merkezinde bulunan Cebeci Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesinde okuyan kız öğrenciler ile onların anne ve anneanneleri oluşturmaktadır. Araştırma 142 kız öğrenci, 142 kız annesi ve 142 anneanne olmak üzere toplam 426 kişi üzerinde yapılmış olup, veriler anket tekniği ile toplanmıştır. Öğün sayısı, öğün atlama nedenleri ve sıklığı, evde pişirdikleri yemek çeşitleri, evin dışında yemek yeme çeşidi ve sıklığı, evin dışında tüketilen besinler ile beslenme bilgilerin öğrenildiği yerler hususunda üç kuşak kadının arasındaki ilişki istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar Sözcükler: Üç kuşak kadın, beslenme alışkanlığı, dışarıda yemek yeme.

THE COMPARISON OF THREE WOMEN'S NUTRITION HABITS

Abstract

This research is planned, progressed and resulted in order to examine the nutrition status, nutrition habits of the female generations (daughter, mother and grandmother) and find out the solution proposals according to research results. The female students (girls), who are studying at Cebeci Anatolian Vocational high school in Mamak/Ankara, and their mothers and grandmothers constitute the sampling of this research. The reason of selecting this school is the easy availability of generations which is gained by researcher's duty (teacher) in this school. This research is practised on 426 women (142 girls, 142 mothers of these students, 142 grandmothers). The research's data are collected by using questionnaire technique. It is statistically understood that the difference between these generations are important while analyzing the number of meals having in a day, the reasons of failed mealtimes, the mealtime that is failed most of the time, the types of foods that are cooked at home, the type of foods that are being eaten outside and frequency of this, the source of nutrition knowledge and the frequency of eating fast-food ($p < 0.05$).

Key words: Three generations women, nutrition habits, eating outside.

Giriş

Beslenme, tüm canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için vazgeçilmez bir olgudur. Ancak kişilerin yiyeceklerle olan ilişkileri yalnız biyolojik dürtülerle ve açlık duygusuna direkt tepkiler şeklinde açıklanamaz. İnsanların besin seçim ve tüketim kalıplarının fizyolojik olması yanında sosyal ve psikolojik arzuların doyumuna, gelenek-göreneklerine, alışkanlıklarına, eğitimlerine ve ekonomik imkânlarına da bağlıdır.

İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre koşulları gibi birçok unsurun etkisi altındadır. Ancak bu unsurların başında ilk sırada beslenme gelir. Beslenme; büyüme, yaşamın sürdürülebilmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenmede amaç; bireyin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve özel durumuna göre ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda sağlanmasıdır (Baysal,2003).

Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir. Türkiye'de halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo-ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedeni başında gelir dağılımındaki dengesizliktir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır. Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı gıda seçimi ile besinlere yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır (Pekcan, 1998; Pekcan ve Karağaoğlu, 2000).

Toplumun gelişme düzeyiyle birlikte kadının genişlemiş rolleri ne olursa olsun, onun taşıdığı geleneksel rollerin değeri bütün önemi ve genişliğiyle sürmektedir. Ülkemizde kadının aile içindeki en etkili ve geleneksel rolü aile bireylerini beslemesi şeklindedir. Şehirde, kırsal alanda, ev dışında çalışsa ya da çalışmasa bu sorumluluk kadına aittir (Malatyahoğlu, 1991).

Besin teknolojisindeki gelişmeler, yeni ürünlerin üretilip pazarlanması, aile bireylerinin yeterli ve dengeli beslenmesinden birinci derecede sorumlu olan kadının besin seçimi ve satın alma biçiminde değişikliklere neden olmaktadır (Ersoy, 1999). Sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik değişiklikler beslenme alışkanlıklarına da yansımakta ve zaman içinde bireylerin beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir. Türkiye'deki bireylerin çoğunun beslenme bilgisinden yoksun olduğu bilinmektedir. Ailelerdeki beslenme hataları, evde beslenmeden sorumlu olan kadının eğitim düzeyi ile paralellik göstermektedir. Eğitim düzeyi yükseldikçe yanlış ve hatalı uygulamalar azalmakla, sağlık ve beslenmeye ilişkin bazı yararlı uygulama ve alışkanlıkların arttığı görülmektedir (Sürücüoğlu, 1986).

Kadınların çalışma hayatında daha fazla yer almaları, ev ve aile yaşamını kolaylaştıran ürünlere duyulan ihtiyacı artırmıştır. Ailelerin beslenme ve yemek pişirme alışkanlıkları, yemek hazırlamaya ayırdıkları zaman, hazır yiyecekleri tüketme miktarları ile pişirme yöntemleri zaman içerisinde önemli derecede değişmiştir. Gıda üretim, işleme ve pazarlama yöntemlerindeki gelişmeler ailelerin yemek hazırlama faaliyetlerine yeni boyut kazandırmıştır (Gönen vd., 1992).

Gıda sektöründe, toplumun yaşam tarzına uygun enerji, yağ, kolesterolü azaltılmış veya posa miktarı artırılmış light ürün olarak adlandırılan besinler üretilmeye başlanmıştır. Teknolojik gelişmelere bağlı olarak fiziksel aktivitelerde azalma, hazır ve yarı hazır gıdaların kullanımının artması, yemek aralarında yenen enerji miktarı yüksek gıdaların tüketim fazlalığı gibi nedenlerle yaşam tarzına bağlı olarak aşırı şişmanlık, kalp hastalıkları, kanser, hipertansiyon vb. hastalıklarda yaygınlaşma görülmektedir (Başoğlu,1998, Şanlıer, 2003).

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 ve 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 haklarından. Sağlık açısından her birey aynı değere, eşit haklara, eşit görev ve sorumluluklara sahiptir. Ulusal sağlık politikalarının temel hedefi sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Sağlıklı bireylere ve dolayısıyla sağlıklı topluma sadece sağlık sektörünün sunduğu hizmetlerle ulaşmak yeterli değildir. Sektörler arası eşgüdümle bireyin sağlık konusunda bilgilendirilmesi ve o bireyde davranış değişikliği oluşturmakla sağlanabilir (Çelik, 2001).

Sosyal, ekonomik, kültürel ve teknolojik değişiklikler beslenme alışkanlıklarına da yansımakta ve zaman içinde kişilerin beslenme alışkanlıkları değişebilmektedir. Bu çalışma üç kuşak kadının beslenme bilgi ve uygulamalarına yönelik, zaman içerisinde kuşaklar arası değişimi belirlemek ve araştırma sonuçlarına göre çözüm önerileri getirmek amacıyla planlanıp, yürütülmüştür.

Yöntem

Bu araştırmanın evrenini Ankara'nın Mamak İlçesi sınırlarında bulunan Cebeci Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesine devam eden öğrencilerden basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen gönüllü öğrencilerin anne ve anneanneleri oluşturmaktadır.

Bu öğrencilerin seçilme sebebi araştırmacının bu okulda görev yapmasından dolayı, anne ve anneannelerine kolay ulaşabilmektir. Araştırma 142 kız öğrenci, 142 kız annesi ve 142 anneanne olmak üzere toplam 426 bireyden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen anket formu kullanılmıştır. Anket formu daha önce yapılmış benzer araştırmalar gözden geçirilerek önce taslak olarak hazırlanmış, uzmanların görüşleri alınarak katılımcılar tarafından kolayca anlaşılabilir hale getirilip son şekli verilmiş ve uygulanmıştır. Verilerin toplanmasında yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak, anketler araştırmacılar tarafından bizzat uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 11.0 programından yararlanılmıştır. Beslenme ve alışkanlıklarının belirlenmesinde ki-kare (χ^2) testi uygulanmış, sayı ve yüzde dağılımları alınarak tablolaştırılmıştır.

Bulgular ve Yorumlar

Üç kuşak kadını (kız, anne, anneanne) ile ilgili demografik bilgileri, beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılan çalışma verileri değerlendirilerek sunulmuştur.

Kızların yaş ortalamasının 16.3 ± 1.15 yıl, annelerin yaş ortalamasının 39.3 ± 4.33 yıl, anneannelerin yaş ortalamasının ise 63.3 ± 8.37 yıldır.

Tablo 1. Üç Kuşak Kadının Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (n:462)

Demografik Özellikler	Kız		Anne		Anneanne		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Öğrenim Durumu								
Okur Yazar Değil	-	-	3	2.2	45	31.7	48	16.9
Okur Yazar	-	-	4	2.8	23	16.2	27	9.5
İlkokul Mezunu	-	-	81	57.0	59	41.5	140	49.2
Ortaokul Mezunu	-	-	25	17.6	9	6.3	34	11.9
Lise ve Dengi Mezunu	-	-	20	14.1	5	3.5	25	8.8
Yüksek Okul/Fakülte Mezunu	-	-	9	6.3	1	0.7	10	3.5
Okuyor	142	100.0	-	-	-	-	142	100.0
Meslek durumu								
Ev hanımı	-	-	108	76.1	132	93.0	241	84.7
İşçi	-	-	8	5.6	5	3.5	14	4.5
Resmi kurumda memur	-	-	7	4.9	1	0.7	8	2.5
Özel sektörde memur	-	-	2	1.4	1	0.7	3	1
Üst düzey memur	-	-	2	1.4	-	-	2	0.7
Üst düzey yönetici	-	-	2	1.4	-	-	2	0.7
Serbest meslek sahibi	-	-	4	2.8	1	0.7	5	0.7
Esnaf	-	-	3	2.1	-	-	3	1.7
Öğrenci	142	100.0	-	-	-	-	142	100.0
Emekli	-	-	6	4.2	2	1.4	8	2.5

Kızların tamamının (% 100.0) kız meslek lisesinde okuduğu, annelerin yarıdan fazlasının (% 57.0), anneannelerin yarıya yakınının (% 41.5) ilkokuldan mezunu, önemli bir çoğunluğunun (% 31.7) okuma –yazma bilmediği saptanmıştır.

Kızların tamamı (% 100.0) öğrenci, annelerin çoğunluğu (% 76.1), anneannelerin ise tamamına yakınının (% 93.0) ev hanımı olduğu belirlenmiştir. Çalışan anne ve anneannelerin oranı oldukça düşüktür.

TNSA 2003'e göre Türkiye'de son yıllarda eğitimin artması ve yaygınlaşmasına bağlı olarak daha ileri yaşlarda olan kadınlar, genç kadınlara göre daha az eğitimidirler. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'na göre; kadınların % 24,3 ücretli, % 0.9 işveren, % 6.0 kendi işinde, % 68.8 ücretsiz aile işçisidir (HÜNEE,1999). Sonuçlar bu çalışma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Kadın, yüzyıllar boyu ataerkil aile yapısı içinde, ailedeki rolü için hazırlanmış, evin yönetimi için yetiştirilmiş ve ücretsiz aile işçisi olarak çalıştırılmıştır. Ayrıca kadın toplumdaki aile içine çekilerek statüsünü kaybetmiş, erkek ise aile dışına itilerek statüsü yükseltilmiştir (Anon, 1998). Yiyecek seçimi ve beslenme alışkanlıklarının meydana gelmesinde rol oynayan etmenler çeşitlidir. Beslenme alışkanlıkları bu değişik etmenlerin etkisiyle yavaş yavaş oluşur ve gelişirler. Yaşanılan yerin coğrafi, iklim ve tarımsal durumu, inanç, gelenek-görenekler, sosyoekonomik koşullar beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkması ve gelişmesine neden olmaktadır (Pekcan, 1999).

Bireylerin beslenme durumu araştırılırken genellikle günlük toplam tüketilen enerji ve besin ögesini gereksinim yönünden karşılanıp karşılanmadığına bakılır. Ancak öğünlerde tüketilen besinlerin türü, öğün atlama durumu, öğünler arası sürenin uzun

veya kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da insan metabolizmasında dolayısıyla sağlığında etkilidir (Arslan vd., 1993). Bireylerin beslenme alışkanlıkları ve yemek tercihleri yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, sağlık durumu ve fizyolojik yapı gibi faktörlere göre değişiklik gösterir. Günlük enerji ve besin öğelerinin gereksinimlerinin düzenli öğünler şeklinde ve her öğünde uygun besin örtütüsü ile sağlanması önemlidir (Karaağaoğlu, 1999).

Üç kuşak kadınının kaç öğün yemek yedikleri, öğün atlama durumları ve nedenleri, en çok atlanılan öğün ve sıklığı Tablo 2 'de sunulmuştur.

Tablo 2. Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Dağılımı (n.462)

Değişkenler	Kız		Anne		Anneanne		Toplam		x ²	p
	S	%	S	%	S	%	S	%		
Öğün Sayısı										
İki kez	64	45.1	36	25.4	25	17.6	125	29.4		
Üç kez	64	45.1	95	66.9	97	68.3	25	60.0	29.99	p<0.05
Dört kez ve üstü	14	9.9	11	7.7	20	14.2	45	10.6		
Öğün Atlama Durumu										
Atlar	66	47.1	38	26.8	31	22.5	135	32.1		
Atlamaz	15	10.7	40	28.2	59	42.8	114	27.2	43.39	p<0.05
Bazen atlar	59	42.1	64	45.1	48	34.8	171	40.7		
Öğün Atlama Nedenleri										
Zamanım yok	47	37.0	48	44.0	31	35.2	126	38.9		
Hazırlayan yok	11	8.7	3	2.8	12	13.6	26	8.0		
Okula/ise geç kalıyorum	42	33.1	4	3.7	-	-	46	14.2		
Ekonomik yetersizlik	5	3.9	3	2.8	2	2.3	10	3.1	82.60	p<0.05
Yemek yemeyi sevmiyorum	12	9.4	21	19.3	19	21.6	52	16.0		
Zayıflamak için	10	7.9	30	27.5	24	27.3	64	19.8		
En Çok Atlanılan Öğün										
Sabah	81	63.8	24	22.0	17	19.1	122	37.5		
Öğle	36	28.3	76	69.7	61	68.5	173	53.2	63.92	p<0.05
Akşam	10	7.9	9	8.3	12	12.4	30	9.2		
Öğün Atlama Sıklığı										
Her zaman atlar	42	29.5	111	78.1	127	89.4	280	65.7		
Bazen atlar	72	50.7	28	19.8	14	9.9	114	26.7	132.22	p<0.05
Hiç atlamaz	28	19.8	3	2.11	1	0.7	32	7.6		

Öğün atlayan kız:127, anne:109, anneanne:88'dir

Tablo 2'de olduğu gibi kızların % 45.1'i günde iki ve üç öğün yemek yediği görülmektedir. Annelerin % 66.9'ü, anneannelerin % 68.3'ü üç öğün yemek yemektedir. Kuşaklar arasında yenen öğün sayısı incelendiğinde farklılık görülmektedir. Kızların bir günde üç öğün yemek yeme oranının düşük olması, anne ve anneannelere oranla istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur (p<0.05).

Sürücüoğlu ve Kocadereli (1994), yaptıkları çalışmada günde üç öğün yemek yiyen bireylerin oranını % 80.2, iki öğün yemek yiyenlerin oranını ise % 11.0 olarak

saptamışlardır. Toksöz vd. (1998) şişman bireylerin % 50.5' inin günde dört ve fazla, normal ağırlıkta olan bireylerin ise % 68.8' inin günde üç öğün beslendikleri, ancak öğün sayısı arttıkça şişmanlık oranının da arttığı ve bunun önemli olduğu vurgulanmıştır. Yıldız (1992), her iki gruptaki gençlerin çoğunluğu (% 54.0 - % 48.3) günde üç öğün yemek yemekte olduğunu, günde bir-iki kez yemek yiyerek öğün atlama durumunun düşük sosyo-ekonomik düzeyde % 27.7, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde ise % 32.4 olduğunu belirlemiştir. Yardımcı (2005) kadınların günde genellikle üç, % 35.5'inin iki, % 1.1'inin ise bir ana öğün yediklerini tespit etmiştir. Vücudun fizyolojik dengesinin sağlanmasında öğün düzeni önemli bir etmendir. Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanılabilirliği azalır. Glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar. Yağ depolarında ve sentezinde artış olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açar. Bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (Ünver, 1975). Öğün atlama alışkanlık haline dönüşürdüğünde, kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (Pekcan, 1998). Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin en az üç ana, iki ara öğün halinde tüketilmesi gerekir. Günlük diyetin iki öğün ve daha az olmasının metabolizmayı aksatacağı bildirilmektedir (Sağlam, 1991).

Üç kuşak kadınının öğün atlama durumu incelendiğinde; kızların % 47.1'i öğün atladığını, annelerin % 45.1'i bazen öğün atladığını, anneannelerin ise % 42.8'i öğün atlamadığını belirtmişlerdir. Kızların, anne ve anneanneye göre yüksek oranda öğün atlamaları istatistiksel açıdan anlamlı ($p<0.05$) bulunmuştur.

Yurttagül (1995) hafif şişman ve şişman kadınların öğün atlama oranları sırasıyla % 53.8 ve % 41.1 olarak rapor etmiştir ($p<0.05$). Yardımcı (2005) kadınların % 36.8'inin öğün atladığını, % 29.1'inin ise hiç öğün atlamadığını bulmuştur. Öğün sayısı azaldığında, öğünlerde yenilen besinlerin miktarı arttığından daha çok besin öğesinin emilimi insülin yanıtını artırarak depolama oranını yükseltmektedir (Yurttagül, 1995). Öğün atlamak bazal metabolizmayı yavaşlatacağından, öğün atlamak yerine en az üç, hatta altı öğünde önerilen miktardaki besinleri tüketmek, organizmanın sindirim ve metabolizma faaliyetlerinin belirli bir düzeyde tutulmasına yardımcı olur (Şensoy, 2001). Düzenli öğün tüketim sıklığı ve öğün örüntüsü besin öğesi alımının yeterli olmasını sağlamaktadır. Günlük enerjinin 1/4'ünün kahvaltıda, 1/3'ünün öğle, 1/3 'ünün akşam yemeğinden, geri kalanının ise ara öğünlerden sağlanması önerilmektedir (Roos ve Prattala 1997). Başka bir deyişle enerjinin % 20-25'i kahvaltıda, %25-35'i öğle ve akşam yemeklerinden, geri kalanı ise 2 veya 3 öğünden oluşan ara öğünlerden gelmelidir (Matthys vd., 2003).

Öğün atlayan her üç kuşak kadınında da sırayla kızların % 37.0'sinin, annelerin % 44.0'ünün, anneannelerin % 35.2'sinin zaman yetersizliğinden dolayı öğün atladıkları görülmektedir. Ayrıca öğün atlama nedeni olarak kızların % 33.1'i okula geç kalmaları neden gösterirken, annelerin % 27.3'i zayıflama isteği, %19.3'ü yemek yemeyi sevmediğini, anneanneler % 27.3 zayıflama isteği ve % 21.6'sı ise yemek yemeyi sevmediğini sebep göstermişlerdir. Üç kuşak kadını arasında öğün atlama nedenleri arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Yardımcı (2005), kadınların öğün atlama nedenleri arasında % 52.5 oranında sabah geç kahvaltı yapılmasının yer aldığını ve bunu % 18.0 oranında işsizlik, % 12.4 oranında vakit olmaması gibi nedenlerin takip ettiğini bildirmiştir. Bu konuda yapılan çeşitli araştırmalarda; zayıflama, canı istememe/iştahsız olma, fırsat bulamama/unutma

gibi nedenlerle öğün atlanıldığı belirlenmiştir (Arslan vd., 1993; Özçelik 2000, Rakıcioğlu vd., 2003). Öğün atlayan kızların % 63.8'inin sabah, annelerin % 69.7'sinin, anneannelerin ise % 68.5'inin öğle öğününü atladıkları görülmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.05$).

Sevenay (1996) kadınların % 5.3'inin hafta içi, % 17.7'sinin de hafta sonu öğle yemeğini atladığını belirtmiştir. Işıksoluğu (1992) yaptığı çalışmada, gençlerin düzenli olarak tükettiği öğünün akşam öğünü olduğunu saptamıştır. Yapılan çeşitli araştırmalarda da en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu bildirilmiştir (Arslan, 1982; Sağlam ve Yürükçü, 1996; Özçelik 2000; Açık vd., 2003). Günün en önemli öğünü kahvaltı ve en kötü beslenme alışkanlıklarından birisi ise sabah kahvaltısını atlamaktır. Kahvaltı yapmayanlarda verimliliğin kahvaltılı yapanlara göre daha düşük olduğunu işaret edilmektedir (Kutluay- Merdol ve Sütçü, 1991). Yeterli ve dengeli beslenmede öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir. Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bilinmektedir (Anon, 2004).

Kuşaklar arası sabah kahvaltısı yapma durumu incelendiğinde, kızlar yüksek oranda % 50.7'sinin bazen sabah kahvaltı yaptıklarını, anneler % 78.1'nin, anneanneler ise % 89.4'ünü her zaman sabah kahvaltı yaptıkları saptanmıştır. Anne ve anneanneler kızlara göre daha düzenli kahvaltı yapmaktadırlar. Sabah kahvaltı yapma durumu üç kuşağa göre incelendiğinde farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Yapılan bu çalışmada kızların kahvaltının önemini bilmedikleri ortaya konulmuştur.

Sagun (1987), kahvaltı yapma oranının cinsler arasında farklılık gösterdiğini ve kız öğrencilerde % 41.1, erkeklerde % 26.7 olarak saptamıştır. Yıldız (1992), adölesanlar üzerinde yaptığı bir çalışmada her iki cinsteki gençlerin atlanan öğün olarak % 55.7 ile sabah kahvaltısı olduğunu tespit etmiştir. Kahvaltı yapmama durumu özellikle kızlarda (% 68.1) erkeklere kıyasla (% 51.9) daha fazla bulunmuştur. Bu durum sosyo-ekonomik yapının yanı sıra genç kızların ağırlıklarını koruma isteği ve beslemenin sağlık için önemini kavramamış olmalarından da kaynaklanmış olabilir. Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Bu süre içinde vücut, besinlerin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanabilir. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarından kullanır ve hastalıklar karşısında direnci düşer. Yorgunluk, bitkinlik genellikle duyulan açlık hissi ile beraber görülmektedir. Doygunluk sağlanması ile yorgunluk ve bitkinlik ortadan kaldırılabilir. Dengeli bir kahvaltıda günlük enerjinin 1/4 ü ya da en az 1/5 inin karşılanması gerekmektedir (Anon 2004).

Yeterli ve dengeli beslenme ancak besleyici ve güvenilir besinlerin tüketilmesi ile sağlanabilir. Bu da eğitim yoluyla gerçekleştirilebilir. Beslenme eğitimi ile bireylere doğru ve gerçek bilgiler vererek, daha iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak, yanlış beslenme alışkanlıklarını ve uygulamalarını değiştirip olumlu uygulamaları yaşam biçimi haline dönüştürülmesi sağlamak, onların yeterli ve dengeli beslenmeleri dolayısıyla daha sağlıklı olmaları amaçlanmalıdır (Baysal, 2002). Atlanan öğün çeşidinin kızlarda sabah kahvaltısı olmasının öğrenci olmaları ve okula geç kalmalarından, anne ve anneanneler ise öğle öğününü olmasının nedeninin geç kahvaltı yapmaları ve ev işlerinin en yoğun yapıldığı zaman dilimine denk gelmesinden kaynaklanabileceği söylenebilir.

Tablo 3’de üç kuşak kadınının evde yemek pişirme durumu, evde pişirdikleri yemek çeşitleri, evin dışında yemek yeme durumu, evin dışında yemek yeme sıklığı ile evin dışında tüketilen yiyecekler gösterilmiştir.

Tablo 3. Üç Kuşak Kadınının Ev ve Ev Dışında yemek Yeme alışkanlıkları ve Tüketilen Besinlerin Dağılımı (n:426)

Değişkenler	Kız		Anne		Anneanne		Toplam		x ²	p
	S	%	S	%	S	%	S	%		
Evde Yemek Pişirme Durumu										
Pişirir	59	41.5	132	92.9	110	77.5	301	70.9	97.21	p<0.05
Pişirmez	12	8.5	3	2.1	10	7.0	25	5.9		
Bazen pişirir	71	50.0	7	5.0	22	15.5	100	23.2		
Evde Pişirdikleri Yemek Çeşitleri										
Et yemekleri	9	6.8	21	15.3	15	11.3	44	11.2	173.47	p<0.05
Etlı sebze yemekleri	1	0.8	22	16.2	21	15.8	43	10.9		
Etlı kurubaklagil yemekleri	1	0.8	11	8.0	16	12.0	28	6.9		
Zytğ. sebze yemekleri	13	9.8	33	24.1	35	26.3	80	20.1		
Zytğ.kurubaklagil yemekleri	3	2.3	13	9.5	13	9.8	29	7.2		
Makarna-pilav	71	53.4	9	6.6	14	10.5	94	23.3		
Börek-çörek	16	12.0	2	1.5	9	6.8	27	6.7		
Tatlılar	10	7.5	-	-	-	-	10	2.5		
Hepsi	9	6.8	26	19.0	10	7.5	44	11.2		
Evin Dışında Yemek Yeme Durumu										
Yer	88	61.9	40	28.2	23	16.2	151	35.4	79.20	p<0.05
Yemez	16	11.3	42	29.6	69	48.6	127	29.9		
Bazen yer	38	26.8	60	42.2	50	35.2	148	34.7		
Evin Dışında Yemek Yeme Sıklığı										
Her zaman	42	29.5	111	78.1	127	89.4	280	65.7	132.22	p<0.05
Bazen	72	50.7	28	19.8	14	9.9	114	26.7		
Yapmam	28	19.8	3	2.11	1	0.7	32	7.6		
Evin Dışında Tüketilen Yiyecekler										
Hamburger-sandviç-pizza vb.	30	21.6	8	6.5	10	10.3	48	13.4	82.09	p<0.05
Simit-poğaç- kraker vb.	64	46.0	28	22.8	11	11.3	103	28.7		
Kek-çikolata-şekerleme vb.	12	8.6	4	3.3	4	4.1	20	5.6		
Kebap türü yiyecekler	10	7.2	45	36.6	34	35.1	89	24.2		
Ev yemekleri	20	14.4	34	27.6	33	34.0	87	24.8		
Pasta, tatlı vb.	3	2.2	4	3.3	5	5.2	12	3.3		

Kızların yarısı (%50.0’si) bazen, annelerin tamamına yakını (% 92.9’u), anneannelerin çoğunluğu (% 77.5’i) evde yemek pişirdiğini ifade etmişlerdir. Üç kuşak kadınının evde yemek pişirme durumu kuşaklara göre incelendiğinde fark istatistiksel

açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Demirel (1997) kadınların % 76.4'inin, Vashfam (2002) ise kadınların çoğunluğunun (% 81.7) yemekleri günlük pişirdiğini bildirmişlerdir. Anne ve anneannelerin % 92.9 ve % 77.5 oranında evde yemek pişirdiği göz önüne alındığında bu araştırmalarla benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Evde pişirilen yemek türleri incelendiğinde kızların yarısından fazlası (% 53.4) hazırlaması kolay makarna ve pilavı, annelerin sırasıyla %24.1 zeytinyağlı sebze yemekleri, %16.2 etli sebze yemeklerini, %15.3 et yemekleri ve anneannelerin ise % 26.3 zeytinyağlı sebze yemeklerini, % 15.8 etli sebze yemeklerini, % 12.0 etli kurubaklagil yemeklerini pişirildiği görülmektedir. Kızlar anne ve anneannelerine göre karşılaştırıldığında yemek pişirme çeşitli olarak çok farklılık göstermektedir. Bu durum kuşaklara göre incelendiğinde fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Capps vd. (1985) ABD'de yaptıkları çalışmada; ailelerin % 35.3'ünün hazır yiyecekleri, % 32.6'sının basit hazır yiyecekleri, % 27.4'ünün karmaşık hazır yiyecekleri ve % 4.6'sının evde hazırlanan yiyecekleri tercih ettiklerini tesbit etmişlerdir. Güley (1992) ve Vashfam (2002) çalışan kadınların hazırlanması kolay ve kısa zaman alan yemekleri, çalışmayan kadınların ise çoğunluğunun el emeği gerektiren yemekleri pişirmeyi tercih ettiklerini saptamışlardır.

Ayrıca, kızların % 61.9'u en çok evin dışında yemek yemektirler. Annelerin % 42.2'si evin dışında bazen yemek yedikleri, anneannelerin ise % 48.6'sı hiç evin dışında yemek yemediklerini belirtmişlerdir. Kızların anne ve anneanneleri arasındaki evin dışında yemek yeme durumu kuşaklara göre incelendiğinde fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Ev dışında yemek yiyenlerin sıklığına göre incelendiğinde, en sık olarak kızların % 40.7'sinin haftada birkaç kez dışarıda yemek yedikleri görülmektedir. Bunu % 28.9'unun her gün, %16.3'nün haftada bir kez yemek yemeleri takip etmektedir. Annelerin % 48.1'i ayda bir kez, %16.7'si yılda bir kez ve % 12.0'ı haftada bir ya da birkaç kez evin dışında yemek yediklerini belirtmişlerdir. Anneannelerin % 36.0'ı yılda bir kez, % 34.9'u ayda bir kez ve % 14.0'ı haftada bir kez evin dışında yemek yediklerini bildirmişlerdir. Kızların anne ve anneanneleri arasındaki evin dışında yemek yeme sıklığı kuşaklara göre incelendiğinde fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$).

Çalışmamıza benzer araştırmasında Güley (1992) çalışan kadınların % 31.5'i haftada bir kez dışarıda yemek yerken çıkarken, çalışmayanlarda ise bu oran % 14'tür. Çalışmayan kadınların % 36.5 hiç dışarıda yemek yemediğini bildirmişlerdir.

Evin dışında tüketilen yiyeceklere bakıldığında üç kuşak kadından kızların % 46.0'ı simit-poğaç- kraker, % 21.6'sı hamburger-sandviç-pizza, %14.4'ü ev yemeklerini, annelerin % 36.6'ı kebab türü yiyecekleri, % 22.8'inin simit-poğaç- kraker, anneannelerin ise % 35.1'i kebab türü yiyecekler ile % 34.0'ı ev yemeklerini daha fazla tercih ettikleri saptanmıştır. Üç kuşak kadın arasındaki evin dışında tüketilen yiyeceklerin kuşaklara göre farkı istatistiksel açıdan önemli ($p<0.05$) bulunmuştur.

Sağlam (1991), öğrencilerin ev dışında daha çok hamburger, döner, sandviç, patates kızartması, lahmacun, pide, tost, yaş pasta, tatlı, çikolata ve gofret türü besinleri tükettiği saptanmıştır.

Üç kuşak kadının evde pişirdikleri yemek çeşidinin farklılık göstermesinin nedeni; ülkemizde annelerin evde yemek pişirmeden sorumlu bireyler olarak görülmesi, kızların öğrenci olmalarından dolayı genellikle zorunlu kaldıkça yemek pişirmeleri veya kolay

ve kısa zaman alan yemekleri pişirmeyi tercih etmeleri, ev hanımı olan anne ve anneannelerine göre evin dışında daha fazla zaman geçirmeleri nedeniyle daha sık dışarıda yemek yemeleridir. Ayrıca evin dışında tükettikleri besinlerin farklı olması kızların satın alma gücünün yetersizliğinden dolayı daha ucuz besinleri tercih etmelerinden dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Beslenme bilgisi doğrudan eğitimle kazanılır. Bu konudaki eğitim okul yıllarında alınmamış ise sonraki yıllarda eğitim için TV., radyo, gazete, dergi vb. kitle iletişim araçlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu yolla yapılan eğitim programları bireyleri doğrudan etkilemektedir (Sürücüoğlu, 1986). Bu amaçla üç kuşak kadının beslenme bilgisini öğrendikleri yerler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Üç Kuşak Kadının Beslenme Bilgilerin Öğrenildiği Yerlere Göre Dağılımı (n:426)

Beslenme Bilgilerin Öğrenildiği Yer	Kız		Anne		Anneanne		Toplam		x ²	p
	%	S	%	S	%	S	%	S		
Ailemden	45	31.7	58	40.8	54	38.0	157	36.7		
Komşulardan	2	1.4	3	2.1	20	14.0	25	5.8		
TV., radyo, vb.	6	4.2	48	33.8	39	27.6	63	21.9	142.10	p<0.05
Kitaplardan, broşürlerden	8	5.6	12	8.5	8	6.6	28	6.9		
Öğretmen-doktor-uzman vb.	81	57.0	21	14.8	21	14.8	123	28.8		

Beslenme bilgilerini kızların % 57.0’si öğretmen-doktor uzman vb., annelerin ve anneannelerin % 40.8, % 38.0’i ailelerinden, % 33.8, % 27.6 TV., radyo, vb. yerlerden öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Beslenme bilgilerin öğrenildiği yerler kuşaklara göre incelendiğinde fark istatistiksel açıdan önemli (p<0.05) bulunmuştur. Beslenme bilgisini öğrenmenin birçok yolu bulunmakla birlikte en yaygın olanları basın-yayın kuruluşlarından verilen bilgilerdir. Eğitim gören kızların beslenme bilgilerini doğru yoldan öğrenmeleri sevindirici bir durumdur. Radimer ve Harvey (1995) yazılı basında çıkan yazılar, gıda ambalajlarının üzerindeki bilgi panelleri (etiketleri), televizyon programları, ulusal kalp vakfından elde edilen bilgileri ve kitapları katılımcıların çoğu yararlı bulduklarını bildirmişlerdir. Ancak demografik açıdan incelendiğinde gruplar arasında farklılıklar olduğu görülmektedir (p<0.05). Uğur (2001) beslenme bilgilerini katılımcıların % 16.2’si aile fertlerinden, % 28.9’u televizyondan % 19.4’ü diğer kaynaklardan (yakınlar, arkadaşlar vs.), % 17.1’i gazeteden, % 8.7’si dergilerden edindiğini bildirmiştir. Günümüzde beslenme ile ilgili bilgilerin edinilmesinin en yaygın yollarından biri basın-yayın kuruluşlarından verilen bilgilerdir. Eğitim gören kızların beslenme bilgilerini doğru yoldan öğrenmeleri sevindirici bir durumdur.

Sonuç ve Öneriler

Ankara’nın Mamak İlçesi Cebeci Anadolu Meslek ve Kız Meslek Lisesinde okuyan kız öğrenciler ile onların anne ve anneanneleri oluşan. 142 kız öğrenci, annesi ve anneanne olmak üzere toplam 426 kişi üzerinde yapılmış olup, veriler anket tekniği ile toplanmıştır. Bu üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen sonuçlar aşağıda gösterilmiştir.

Kız, anne ve anneannelerin yaş ortalamaları sırasıyla 16.3±1.15 yıl, 39.3±4.33 yıl, 63.3±8.37 yıldır. Kızların tamamı (% 100.0) kız meslek lisesinde okumakta olup, annelerin yarısından fazlasının (% 57.0) ilkokul, anneannelerin yarıya yakınının ise (% 41.5) ilkokul mezunudur. Annelerin çoğunluğunun (% 76.1), anneannelerin ise tamamına yakınının (% 93.0) ev hanımıdır. Kızların % 37.0'sinin, annelerin % 44.0'ünün, anneannelerin % 35.2'sinin zaman yetersizliğinden dolayı öğün atladıkları, ayrıca öğün atlama nedeni olarak kızların %33.1'i okula/işe geç kalmaları neden olarak gösterilmektedir.

Kızlar yüksek oranda % 50.7'sinin bazen sabah kahvaltı yaptıklarını, anneler % 78.1'ni, anneanneler ise % 89.4'ünü her zaman sabah kahvaltı yaptıkları belirtmişlerdir. Kızların yarısı % 50.0'si bazen, % 41.5'i, annelerin tamamına yakını % 92.9'u, anneannelerin % 77.5'i evde yemek pişirdiği, kızların yarısından fazlasının ağırlıklı olarak % 53.4 hazırlaması kolay makarna ve pilav, annelerin % 24.1 ve anneannelerin % 26.3 zeytinyağlı sebze yemekleri pişirildiği tespit edilmiştir.

Üç kuşak kadından kızlar % 61.9'u en çok evin dışında yemek yemekte olup, annelerin % 42.2'si bazen yemek yedikleri, anneannelerin ise % 48.6'sı yemek yemedikleri görülmektedir. Evin dışında daha fazla tükettikleri yiyeceklere bakıldığında üç kuşak kadından kızların % 46.0'ı simit-poğaç- kraker vb., annelerin % 36.6'ı ile anneannelerin % 35.1'i kebab türü yiyecekleri daha fazla tercih ettikleri gözlenmektedir.

Beslenme alışkanlıkları hususunda üç kuşak kadını arasındaki ilişki istatistiksel açıdan önemli farklılıklar bulunmuştur (p<0.05).

Bu verilerin ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

- Günümüzde teknolojinin gelişmesiyle bireylerin yaşam biçimine bağlı olarak beslenme alışkanlıkları değişmiş, dolayısıyla tüketilen besinlerin içeriği de değişmiştir. Beslenme eğitime erken yaşlarda başlanırsa o derece başarılı sonuçlar elde edileceği bilinmektedir. Yeterli ve dengeli beslenmenin alışkanlık haline getirilerek yaşam biçimi olarak benimsenmesi arzu edilen bir durumdur. Bunun için okul öncesi kurumlarından itibaren başlayarak bireylere iyi bir beslenme alışkanlığı kazandırabilmek için yiyecek tüketimi konusunda örgün ve yaygın eğitimde sistemli olarak beslenme eğitim almış öğretmenler tarafından verilmesi,
- Bu nedenle örgün eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlere hizmet içi eğitim yoluyla ile temel beslenme bilgileri verilerek, örgün eğitimin her kademesinde öğrencilere aktarılmaları sağlanmalıdır. Ayrıca, üniversitelerin özellikle sınıf öğretmenliği başta olmak üzere tüm öğretmenlik eğitimi veren fakültelerinde Temel Beslenme konuları içeren dersler konulması,
- Ülkemizde yapılan "Türkiye Sağlık ve Nüfus Araştırması" sonuçları ile "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" doğrultusunda yetişkinlere, özellikle ailede beslenmeden sorumlu olan annelere yönelik halkın eğitiminde etkili olan televizyon ve radyolarda belirli saatlerde beslenme eğitimini içeren programlar düzenlenerek, yetişkinlerde öğrenme arzusu uyandırılmalıdır. Bu programlar konunun uzmanı olan kişiler tarafından verilmelisi,
- Bu programlarda aileden ve çevreden öğrenilen yanlış uygulama ve alışkanlıkların kaldırılabilmesi için uygulamalı eğitim verilmesi, yapılan yanlışlıklara dikkat çekecek şekilde sürekli uyarılı yayınlanması gerekmektedir. Yiyecek satın alma,

hazırlama-pişirme ve saklama aşamalarında beslenme ilkelerine dikkat edilmezse önemli derecede besin ögesi kayıplarının meydana gelebileceği dolayısıyla bireylerin sağlığı olumsuz yönde etkileyeceği vurgulanması,

- Gazete ve dergilerde beslenme uzmanların, diyetisyenlerin ve beslenme eğitimi veren öğretmenlerin yazılarına ve uyarılarına sıklıkla yer verilmelidir. Bu konuda eğitimsiz ve yetkili olmayan kişilerin halka basın yoluyla yanlış beslenme bilgileri vermesinin, yetkili olmayan kişilerin halka basın yoluyla yanlış beslenme bilgileri vermesi önlenmesi için; kadınların beslenme durumu ve beslenme alışkanlıklarının daha iyi irdelenebilmesi açısından yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, sosyo-ekonomik durum, özel durumu, fiziksel aktivitesi, gibi faktörler de göz önüne alınarak daha geniş kapsamlı araştırmaların yapılması gelecek nesillerin sağlığı açısından yararlı olacağı kanısındayız.

Kaynaklar

1. Açık, Y., Çelik, G., Ozan, A.T., Oğuzöncül, A.F., Deveci, S.E. ve Gülbayrak, C., (2003). Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum, 13(4): 74-80.
2. Anon, (1998). Kadın Sağlığı ve Aile Planlaması Ulusal Faaliyet Planlaması, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü Yayını, Ankara.
3. Anon, (2004). Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.
4. Arslan, P., (1982). Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinmelerinin Değerlendirilmesi. Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu Doçentlik Tezi (Basılmamış), Ankara.
5. Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar, İ., Güleç, E., (1993). Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarını Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 22(2):195-208.
6. Başoğlu, S., (1998). Diyet Ürünleri Teknolojisi Gıda Denetçisi Eğitim Materyali. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayınları. Ankara.
7. Baysal, A., (2002). Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi, Yenilenmiş 9. Baskı, Ankara.
8. Capps vd., Tedford, R.J., ve Havlicek, J., (1985). Household Demand for Convenience and Non Convenience Food. American Agricultural Economics Association, 67(11): 862-865.
9. Çelik, Ş., (2001). Türkiye'de Beslenme Yetersizliği Sorunları, Besin ve Beslenme Politikaları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(2): 1-4.
10. Ersoy, Y., (1999). Kırdan Kente Göç Etmiş Ailelerde Kadınların Bazı Beslenme Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Kooperatifçilik, 125: 43-54.
11. Gönen, E., Bayraktar, M. ve Hablemitoğlu, Ş., (1992). Mikrodalga ve Klasik Elektrikli Fırınlarda Kullanımı Hakkında Bir Araştırma (Proje No: 88-55-00-01), Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu Ev İdaresi ve Aile Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara.

12. Güley, T.E., (1992). Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda Yiyecek Mamulü Satın Alma Davranışı ve Yemek Yeme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.
13. HÜNEE (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü), (1999). Macro International Inc., Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı –Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Türkiye Sağlık ve Nüfus Araştırması, TSNA-1998 Ankara.
14. HÜNEE (Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü), (2003). Macro International Inc., Sağlık Bakanlığı, Ana Çocuk Sağlığı –Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Türkiye Sağlık ve Nüfus Araştırması, Ankara.
15. Işıksoluğu, M., (1992). Elazığ'da Kamu Görevlilerinde Şişmanlık ve Bazı Beslenme-Sağlık Alışkanlıkları. I. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi (14-16 Ekim), Ankara.
16. Karağaoğlu, N., (1999). Ankara'da Okul Çağı Çocuklarda ve Adölesanlarda Beslenme Durumu, Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü. Sempozyum Bildirileri ve Kataloğu, VEKAM, Ankara.
17. Kutluay-Merdol, T. ve Sütçü, S., (1991). Ankara'da Görev Yapan 100 Taksi Şoförünün Beslenmeye İlgili Tutum ve Davranışları. Beslenme ve Diyet Gergisi, 20: 83-100.
18. Malatyahoğlu, N., (1991). Erzincan İli Merkez İlçesi Köylerindeki Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri İle Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
19. Matthys, C., Henauwt S.D., Devos, C.T. ve Backert G.D., (2003). Estimated Energy İntakt, Macronutrient İntakt And Meal Patten of Flemish Adolescents. European Journal of Clinical Nutrition 57: 366-375.
20. Özçelik, A.Ö., (2000). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Gıda, 25(2): 93-99.
21. Pekcan, G., (1998). Türkiye'de Beslenme Durumu. 5. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Özetleri. Ankara, 5-7 Kasım, 51-53.
22. Pekcan, G., (1999). Beslenme Sorunlarının Önlenmesi: Besin, Beslenme Plan ve Politikalarının Önemi. Ankara İli Beslenme Alışkanlıkları ve Mutfak Kültürü. Sempozyum Bildirileri ve Katalog. Ankara, VEKAM; 129-134.
23. Pekcan, G. ve Karağaoğlu, N., (2000). State of Nutrition in Turkey. Nutrition and Health. 14:41-52.
24. Radimer, K.L. ve Harvey, P.W.J., (1995). Where Do Queenslanders Get Nutrition Information? Australion. Journal of Nutrition and Dietetic. 52(2): 94-99.
25. Rakıcıoğlu, N., Fidancı, G., Kırıl, S., (2003). Sebze ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma. Beslenme ve Diyet Dergisi, 31(1): 18-31.
26. Ross, E. ve Prattala, R., (1997). Meal Pattern and Nutrient İntake Among Adult Finn. Appetite, 29: 11-24.
27. Sağlam, F., (1991). Hızlı Hazır Yemek Sistemi (Fast Food) Üzerindeki Bir Çalışma. Beslenme ve Diyet Dergisi.20(2):187-197.

28. Sagun, P., (1987). Farklı Sosyo-kültürel Çevrelerdeki Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıklarının Ölçülmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi (Basılmamış), Ankara.
29. Sağlam, F. ve Yürükçü, S., (1996). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 25(2): 16-23
30. Sevenay, N., (1996). Kayseri İl Merkezinde Kamu Sektöründe Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları Yiyecek Hazırlama, Pişirme Yöntemleri ve Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
31. Sürücüoğlu, M.S., (1986). Aile Beslenmesinde Kadının Rolü. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
32. Şanlıer, N. (2003). Çocuğum Doğru Besleniyor mu? “Adölesan Beslenmesi” Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
33. Sürücüoğlu, M.S.ve Kocadereli, İ., (1994). Beslenme Alışkanlıklarının Dış Sağlığı Üzerine Etkileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 23(19:37-50.
34. Şensoy, F., (2001). Okul Çağı Çocuklarında Beslenme Nasıl Olmalı? Actual Medicine.9(4):64-70.
35. Ünver, B., (1975). Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4:2.
36. Toksöz, P., Ertem, M., Saka, G., Ceylan, A., (1998). Diyarbakır’da Sağlık Ocaklarına Başvuran Kadınlarda Şişmanlığın Görülme Sıklığı ve Bunu Etkileyen Etmenlerin Analizi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 27(1): 25-30.
37. Uğur, S., (2001). Ankara İlinde Farklı Sosyo –Ekonomik Düzeyde Yaşayan Çalışan ve Çalışmayan Ev Kadınlarının Yemek Planlama Konusundaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Tezi (Basılmamış), Ankara.
38. Vashfam, R.S., (2002). Ankara ve Tebriz’de (İran) Yaşayan Evli Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, Besin Hazırlama ve Pişirme Uygulamalarının Karşılaştırması. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Basılmamış), Ankara.
39. Yardımcı, H., (2005). Ankara İli Gölbaşı İlçesinde Yetişkin Kadınların Antropometrik Ölçümleri ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Doktora Tezi (Basılmamış), Ankara
40. Yıldız, B., (1992). Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevalansı, Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Enerji Tüketimi ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi (Basılmamış), Ankara.
41. Yurttagül, M., (1995). Hafif Şişman ve Şişman Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Zayıflamaya İlişkin Davranışları. Beslenme ve Diyet Dergisi, 24(1): 59-73.