

Covid-19 Pandemisi Normalleşme Sürecinde Bireylerin Yiyecek İçecek Tercihleri

Semra AKAR ŞAHİNGÖZ^{1*}, Batuhan ÖZTÜRK²

¹Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

Orcid Numarası: 0000-0001-6727-5277

²Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü

Orcid Numarası: 0000-0003-4951-0469

Geliş Tarihi: 16.09.2020

***Sorumlu Yazar e mail:** semra.sahingoz@hbv.edu.tr **Kabul Tarihi:** 05.10.2021

Atıf/Citation: Akar Şahingöz, S. ve Öztürk, B., Covid-19 Pandemisi Normalleşme Sürecinde Bireylerin Yiyecek İçecek Tercihleri, *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2021, 4/2: 187-214.

Öz

Covid-19 salgınının Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi olarak ilan edilmesinin ardından hükümetler, şehirlerarasında giriş çıkış yasakları, hastalığın yoğun olduğu bölgelerde karantinalar, çeşitli etkinliklerin iptali gibi bir takım tedbirler uygulamışlardır. Uygulanan bu tedbirler turizm gibi bünyesinde pek çok sektörü barındıran iş alanlarını da olumsuz etkilemiştir. Bireylerin kendilerini hastalık riski oluşturan kalabalık noktalardan izole etmeleri ile birlikte ev dışında gerçekleştirilen yiyecek ve içecek tüketimlerinde de bir takım değişimler gözlenmiştir. Bu çalışmada bireylerin Covid-19 (yeni koronavirüs) pandemi seyrinin azalması ile başlayan normalleşme sürecindeki yiyecek içecek tercihlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bireylerin ev dışında yiyecek içecek tüketimi konusunda tedirgin olduğunu, sağlıklı beslenmeye yönelimin arttığını ve pandemi sonrasında günlük rutinlerinde önemli bir değişiklik olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Beslenme, Yiyecek-İçecek Tercihleri, Pandemi, Sağlıklı Beslenme.

Food and Drink Preferences of Individuals in The Process of Normalizing The Covid-19 Pandemic

Abstract

After Covid-19 had been declared as a pandemic by World Health Organization (WHO), governments started to take precautions such as prohibition of entries between cities, quarantines in the places where the disease was intense and cancellation of different activities. These measures implemented have unfavourably affected many business areas such as tourism that includes many other sectors, as well. A set of changes have been observed in the attitudes of food and beverage consumption outside the houses as people isolated themselves from crowded points where the disease may pose a risk. In this study, it was aimed to determine the food and beverage preferences of individuals in the normalization process, which started with the reduction of the Covid-19 (new coronavirus) pandemic. The results of the study show that individuals are anxious about food and beverage consumption outside the house, tendency to healthy diet has increased and there will be a significant alteration in their daily routines after the pandemic.

Key Words: Covid-19, Nutrition, Food and Beverage Preference, Pandemic, Healthy Eating.

1. Giriş

Çin'in Wuhan kentinde deniz ürünleri ve hayvan pazarında bulunan kişilerde solunum yolu rahatsızlıkları ile tespit edilen Koronavirüs Hastalığı (Covid-19), kısa süre içerisinde tüm dünyayı etkisi altına almıştır. Hızlı bir bulaşma gösteren Koronavirüs Çin Halk Cumhuriyeti'nin diğer eyaletlerine ve dünyaya yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından başlangıçta "epidemi" olarak belirlenen hastalık, 11 Mart 2020 tarihi itibari ile küresel bir salgın yani "pandemi" olarak ilan edilmiştir (Aydın ve Doğan, 2020: 95; T.C. Sağlık Bakanlığı). Hastalığın meydana geldiği andan itibaren ulusal ve uluslararası hareketlilik, hastalığın pandemi halini almasına sebep olmuştur. Covid-19 salgınının meydana geldiği Aralık 2019 tarihinden bu yana hastalık başta sağlık olmak üzere, ekonomi, eğitim,

sosyal hayat, beslenme gibi pek çok açıdan toplumları olumsuz yönde etkilemiştir (Ongan vd., 2020: 215).

Pandemi sürecinde dünya genelinde ülkelerin salgının yayılmasını önleme adına atılan adımlarla birlikte, özellikle ülkelerin ekonomik yükleri çok daha ağırlaşmıştır. Bu yükün hafifletilebilmesi adına başta WHO olmak üzere, sağlıktan sorumlu ulusal otoritelerin uyarı ve tavsiyelerine uygun olarak maske kullanmak, kişilerarası mesafeyi korumak, kişisel hijyeni sağlamak ve bağışıklığı güçlendirici besin tüketimini arttırmak salgınla verilen mücadelede kilit unsurları oluşturmuştur (Acar, 2020: 8). Pandemi süresi boyunca toplumun tüm kesimlerinin elzem ihtiyaçlara yeterli ve eşit düzeyde ulaşabilmesi oldukça önemlidir. Bu noktada en önemli durumların başında beslenme gelmektedir. Pek çok enfeksiyon hastalığında olduğu gibi Covid-19 pandemisinde de bireylerin beslenme şekillerinin iyi olması halinde, hastalığın meydana getireceği komplikasyonlardan daha az etkileneceği ve hastalığa karşı korunma sağlanabileceği belirtilmektedir (Ongan, vd., 2020: 216). Sağlıklı bir beslenme planının uygulanması, güçlü bir bağışıklık sistemini desteklemek için önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme ile elde edilen enerji ve besin ögeleri bağışıklık sisteminin desteklenmesini sağlamaktadır (Muslu ve Ersü, 2020: 74). Sosyal izolasyon nedeni ile evde kapalı kalmak bireyleri hareketsizliğe sevk etmiştir. Daha uzun süre yatma, uzanma, televizyon ya da bilgisayar başında hareketsizlik zaman geçirme gibi eylemlerin artması kalori harcama oranının azalmasına neden olurken, kronik hastalıklar için de risklerin artmasını beraberinde getirmektedir (Zhang ve Liu, 2020: 480). Düzenli fiziksel aktiviteyi sürdürmek ve güvenli bir ev ortamında rutin olarak egzersiz yapmak, pandemi döneminde sağlıklı yaşam için önemli bir strateji olarak gösterilmektedir (Chen Mao vd., 2020: 104).

Bu dönemde meydana gelebilecek can sıkıntısı, stres ve anksiyete gibi durumlar yüksek miktarda karbonhidrat, yağ ve protein içerikli gıdaların tüketimi ile ilişkilendirilmektedir (Muscogiuri vd., 2020: 850).

“Duygusal Yeme” olarak adlandırılan bu durum; günlük beslenme rutini içerisinde ya da açlık hissinin giderilmesi amacıyla gerçekleştirilen bir tüketim değil, yalnızca duygu durumuna cevaben ortaya çıkan bir eylemdir (Eskici, 2020). Ülkemizde yapılan bir araştırmada, pandemi süresinde bireylerin yaşadıkları yalnızlık, stres ve moral bozukluğu gibi olumsuz duygulardan dolayı duygusal yeme eğilimi gösterdikleri ve aşırı yemek tüketimi gösterdikleri saptanmıştır (Özer ve Okat, 2021: 84). Karbonhidrat içeren besinlerin tüketimi vücutta serotonin hormonu salgılanmasıyla karşılık bulmakta ve ruh halinde olumlu etkiler göstermektedir. Ancak bu tüketimin sağlıksız hazır gıdalar ile yapılması glisemik indeksin yükselmesine, diyabete ve obeziteye sebep olabilmektedir. Süreç boyunca bağışıklık sisteminin güçlü kalabilmesi ve vücutta serotonin seviyesinin yüksek olabilmesi için; süt ve ürünleri, tahıllar, kuru yemişler, yeşil yapraklı sebzeler, hayvansal kaynaklı besinlerin yanısıra antioksidan özellik gösteren; A ve C vitamini, polifenol, omega-3 yağ asidi, probiyotik ve karotenoid içeriği yüksek besinlerin tüketilmesi önerilmektedir (Topuz, 2020: 174).

Dünya ülkelerinde uygulanan sokağa çıkma yasakları, kişisel izolasyon gibi durumlar bireylerin stres ve gerginlik ile satın alma davranışlarında da bir takım agresif tavırlar sergilenmesine, bireylerin içinde bulunduğu stresli durum sebebiyle de sosyal hayatlarında pek çok değişimler yaşanmasına neden olmuştur (Baker vd., 2020: 835). Bu değişimler tüketici davranışlarını da etkilemiştir. Covid-19 pandemisi döneminde ihtiyaçların çok üzerinde yapılan market alışverişleri gibi durumlar, pandemi sürecinde insanların içerisinde buldukları stresli durumun dışı yansıması olarak değerlendirilmiştir (Galanakis, 2020: 6). ABD’de pirinç, un, konserve sebzeler ve konserve bakliyatların (% 433) online satışlarının ocak ayına kıyasla mart ayında artış gösterdiği ve dayanıklı tüketim ürünlerinin satın alımlarının önemli ölçüde yükseldiği belirtilmiştir. İngiltere’de kutu süt satışlarının pandemi öncesine göre 3,5 kat arttığı, konserve meyve satışlarının 3 katı ve un satışlarının da 6 kata kadar yükseldiği ifade edilmiştir (Criteo, 2020). Ülkemizde

yapılan bir araştırmada da pandemi sürecinde tüketici davranışlarının değiştiği, mobil uygulamaların yaygın kullanılmaya başlandığı ve uygulamalar kullanılarak satın alınan ürün kategorisinde temel gıda maddelerinin (%76,6) önemli yer tuttuğu belirlenmiştir (Aydınlıoğlu ve Tamer Gencer, 2020: 140). İnce ve Kadioğlu (2020: 1882) Ipsos Hane Tüketim Paneli'nin yaptığı araştırmaya dayandırdıkları verilere göre, okulların tatil olması ile birlikte makarna, bakliyat, un, kolonya, sirke, süt, çikolata ürünler, çöp torbası gibi ürünlerin satın alınmasında artış olduğu belirtilmektedir. Aşırı satın alma durumu yiyecek içecek üretiminin sürekliliğinin sağlanması konusunu gündeme getirmiştir (Galanakis, 2020: 6). Pandemi süresince ülkemizde de gıda üretimi, çeşitli sınırlamalar olmakla birlikte devam etmiştir.

Sınırlamalardan etkilenen sektörlerin başında turizm ve yiyecek içecek işletmeleri yer almıştır. Bu iki sektör birbiri ile bağlantılı sektörlerdir ve pandeminin olumsuz etkileri oldukça net hissedilmiştir (Aydın ve Doğan, 2020: 93). Gerçekleştirilen araştırmalarda, pandeminin sektörü ekonomik açıdan etkilediği, özellikle istihdam ve gelir kayıpları yarattığı ifade edilmiştir (Bahar ve İlal, 2020: 127; Karadeniz vd., 2020: 3118). Nevşehir'de restoran sahipleri ile gerçekleştirilen bir araştırmada da, işletmelerin pandemi sürecinde ciddi ekonomik sıkıntılar yaşadıkları, maddi ve manevi anlamda büyük kayıplarının olduğu belirlenmiştir (Etyemez ve Kemer, 2020: 495). Alaeddinoğlu ve Rol (2020: 235) tarafından Covid-19 pandemisinin turizm sektörü üzerindeki etkilerinin ele alındığı başka bir çalışmada, pandeminin etkilerinin uzun dönemli olacağı ve turizmin yeniden yapılandırılmasının gerekliliği vurgulanmıştır. Pandeminin Marmara Bölgesi'nde faaliyet gösteren yemek firmaları üzerindeki etkisinin incelendiği diğer bir araştırmada ise, firmaların tamamının salgın dolayısıyla hizmetlerinde sağlığı koruyucu tedbirler aldıkları tespit edilmiştir (Şen, 2020: 90). Koronavirüs sonrası turizm sektöründe yaşanacak değişiklikler ile ilgili olarak, yüksek oranda dijital çağa geçileceği ve tam bir izolasyon döneminin başlayacağı ifade edilmektedir. Dünyanın birçok yerinde

robot çağının başlayacağı, temassız işlemlerin yapılacağı, sosyal mesafenin, hijyen ve sanitasyonun öncelikli tercih olacağı öngörüler arasındadır. Sterilize mutfaklar, dezenfekte edilen ulaşım araçları ve otel odaları, turizm personellerinin, turistlerin maske ve eldiven taleplerinde artış, bellboy hizmetlerinde yeni teknolojik sistemler, oda kapı kartlarında temassız kullanımlar ve bu gibi yenilikler yaşanacağı öngörülmektedir. Tüm bunların mali yükü fazla olsa da, yeni bir pazarlama tekniği olarak karşımıza çıkacağı ifade edilmiştir. Artık her şey dahil sistem yerine her şey hijyenik sistemin sunulacağı ve turizmde de yeni bir dönemin başlayacağı ifade edilmiştir (Kıvılcım, 2020: 19).

Bu noktada bireylerin Covid-19 pandemisi döneminde yiyecek içecek tercihlerinin nasıl şekillendiğinin belirlenmesi üretim planlaması bakımından önemlidir. Hastalığın hızla yayılmasıyla birlikte ülke yönetimleri tarafından uygulanan kısıtlamaların ardından, sosyal mesafe kuralları ve bireylerin uyguladıkları izolasyon ile günümüzde “Yeni Normal” adıyla bir yaşam biçimi yerleşmiştir (Demir vd., 2020: 81). Gerçekleştirilen bu çalışma ile bireylerin pandemi sürecinin ardından yaşanan normalleşme sürecindeki yiyecek içecek tercihlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Taranan literatürde bu konuda ülkemizde yapılmış sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu özelliği nedeniyle çalışma yiyecek içecek sektörüne katkıları bakımından özgün bir nitelik taşımaktadır. Araştırma bulguları pandemi döneminde tüketici davranışlarının analizini hedefleyen, bu konu ile ilgili çalışan araştırmacılara da yardımcı olabilir. Bireysel yaşam tarzlarındaki bu değişikliklerin belirlenmesi ile toplumsal eğilimlerin farkına varılmasına yardımcı olacaktır. Çalışmada hem bireylerin beslenme şekillerinin, hem de yiyecek içecek işletmelerinin tercih edilme durumlarının ortaya konulması bakımından önem taşımaktadır. Bu çalışmadan elde edilen veriler, yiyecek içecek işletmelerinin ve karar vericilerin uygun stratejiler geliştirmesine olanak sağlayabilir.

2. Yöntem

Aşağıda araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama aracı, veri toplama yöntemi ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

2.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmada adı geçen evren tümü, bütündeki tüm kişi ya da olguları ifade etmektedir. Örneklem ise yürütülen çalışma kapsamına uygun olarak evrenden seçilen ve evreni temsil edebileceği varsayılan küçük bir kümedir (Baştürk ve Taştepe, 2013: 132). Bu araştırmanın evrenini, sosyal medya kullanan 18 yaşından büyük bireyler, örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden 242 gönüllü birey oluşturmuştur.

Koronavirüs hastalığının dünya genelinde yayılması ve pandemi halini almasıyla birlikte, yönetimler hastalığın yayılma riskini azaltabilmek adına bir takım önlemler almıştır. Bu önlemler kapsamında sokağa çıkma yasakları, kısmi evden çalışmaya geçiş, kitleler halinde bir arada bulunulabilecek mekanların kapatılması sayılabilmektedir. Türkiye’de yaklaşık 3 ay süren bu önlemlerin ardından, 1 Haziran 2020 tarihinde vaka sayılarında yaşanan azalma sebebiyle kontrollü sosyal yaşam uygulamalarına geçilmiş ve normalleşme süreci başlamıştır. Bu noktada bireyler tekrar yiyecek içecek işletmeleri gibi toplu olarak bir arada bulunabilecekleri mekanlara gitmeye ve “yeni normal” adı verilen yaşam şekline uyum sağlamaya başlamıştır. Bu sebeple araştırma Türkiye’de normalleşmenin başladığı 1 Haziran 2020 tarihinden sonra bireylerin yeni normal yaşam şeklini deneyimleme fırsatı bulduktan sonra 27 Temmuz - 20 Ağustos 2020 tarihleri arasında yürütülmüştür.

2.2. Veri Toplama Yöntemi ve Aracı

Çalışmada niceliksel araştırma desenleri içerisinde bulunan tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Bir konuya ilişkin

katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği araştırmalara tarama araştırmaları denir. Tarama modelleri geçmişte ya da halihazırda var olan bir durumu ya da olguyu betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk vd., 2017: 15). Araştırmada tarama modellerinden kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde, evrenin herhangi bir andaki fotoğrafını çekmeye benzer bir yaklaşım söz konusudur (Metin, 2014: 448).

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır (Arıkan, 2018: 98). Hazırlanan anket formu, bireylerin yiyecek içecek tercihlerini belirlemeye yönelik gerçekleştirilen benzer çalışmalar (Çıltık, 2009: 108-116; Güven, 2010: 126-131; Şen, 2020: 94-97; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019: 258) incelenerek araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Araştırmanın yapıldığı dönemde tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de kısmen kısıtlamaların olması ve kişilerle yüz yüze görüşme imkânının sınırlı olması nedeniyle veriler online olarak toplanmıştır. Google Documents Web sitesi kullanılarak anket formu oluşturulmuş, oluşturulan formun bağlantı adresi e-posta ve sosyal medya platformlarında paylaşılarak katılımcıların anket formuna ulaşmaları sağlanmıştır. Çalışma kapsamında hazırlanan anket formunda 26 soru yer almış ve üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde; katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi hedeflenmiş ve 6 soru yer almıştır. İkinci bölümde katılımcıların pandemi öncesi ve normalleşme sürecinde beslenme kaliteleri, tükettikleri öğün sayıları, ev dışı yiyecek içecek tüketim gerçekleştirme durumları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını saptamaya yönelik 18 çoktan seçmeli soru yer almıştır. Üçüncü bölüm bireylerin pandemi öncesi ve normalleşme sürecinde tükettikleri yiyeceklerin belirlenmesine yönelik 2 açık uçlu sorudan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formunun Cronbach Alpha değeri 0,897 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 21 paket programı ile analiz edilmiş ve yüzde frekans dağılımları hesaplanmıştır. Araştırma sorularında katılımcılara birden fazla seçenek işaretleme imkanı verildiğinden bu sorulara verilen yanıtların yüzde değerleri, $\% = n \times 100 / \sum n$ formülüyle hesaplanmıştır (Ersoy, 1989: 167).

3. Bulgular

Verilerin değerlendirilmesinden elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Özellikler (n=242)

		n	%
Cinsiyet	Kadın	175	72,3
	Erkek	67	27,7
Yaş	18-22	18	7,4
	23-29	85	35,1
	30-35	36	14,9
	36-44	36	14,9
	45 ve Üstü	67	27,7
Eğitim Durumu	İlköğrenim	2	0,8
	Ortaöğrenim	22	9,1
	Yükseköğrenim	218	90,1

Tablo 1 incelendiğinde çalışmaya katılan bireylerin % 72,3'sinin kadınlardan oluştuğu, % 35,1'inin 23-29 yaş aralığında olduğu ve % 90,1'inin yükseköğrenim mezunu oldukları görülmektedir.

Araştırmaya katılanların beslenme şekillerinde ve gelir düzeylerinde yaşanan değişimler Tablo 2’de sunulmuştur. Katılımcıların %29,3’ünü oluşturan kadın grubunda pandemi sürecinde beslenme şekillerinde kısmen değişiklik olduğu belirlenmiştir. Erkek grubunda ise bu oran 10,3’dür. Kadın katılımcıların %21,5’i, erkek katılımcıların %8,3’ü herhangi bir değişiklik olmadığını ifade etmişlerdir ve bu oran dikkat çekicidir. Araştırmaya katılanların bu süreçte beslenme şekillerinde değişiklikler yaptıkları görülmektedir. Pandemi sürecinde birçok sektörde neredeyse durma noktasına gelen faaliyetler, kısa zamanlı çalışma düzeninin hayata geçmesine sebep olmuştur. Bu süreçte araştırmaya katılan kadın grubunun %21,5’i, erkek grubunun %7,0’ı gelir düzeyinde azalma olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların yarıdan fazlası gelirinde değişme olmadığını belirtmiştir (Tablo 2)

Tablo 2. Bireylerin Beslenme Şekilleri ve Gelir Düzeylerinde Yaşanan Değişiklik (n=242)

Beslenme ve Yaşam Şekli	Sıklık	Kadın		Erkek	
		n	%	n	%
Beslenme Şekli	Değişiklik olan	52	21,5	22	9,1
	Değişiklik olmayan	52	21,5	20	8,3
	Kısmen değişiklik olan	71	29,3	25	10,3
	Toplam	175	72,3	67	27,7
Gelir Düzeyi	Azalma olan	52	21,5	17	7,0
	Artış olan	5	2,1	3	1,2
	Değişiklik olmayan	118	48,8	47	19,4
	Toplam	175	72,4	67	27,6

Tablo 3. Bireylerin Pandemi Öncesi ve Normalleşme Sürecindeki Beslenme ve Yaşam Şekilleri (n=242)

		Pandemi Öncesi		Normalleşme Sürecinde	
		n	%	n	%
Beslenme Durumunu Değerlendirme	Sağlıksız	18	7,4	18	7,4
	Sağlıklı	79	32,7	124	51,2
Spor ve Egzersiz Yapma	Orta Düzeyde Sağlıklı	145	59,9	100	41,4
	Hiç	54	22,3	54	22,3
	Nadiren	70	28,9	77	31,8
	Ara Sıra	71	29,4	76	31,4
	Sık Sık	33	13,6	28	11,6
Gıda Takviyesi Tüketimi	Sürekli	14	5,8	7	2,9
	Hiç	134	55,4	105	43,4
	Nadiren	50	20,5	32	13,2
	Ara Sıra	30	12,4	40	16,5
	Sık Sık	16	6,7	43	17,8
Ev Dışı Yiyecek İçecek Tüketimi	Sürekli	12	5,0	22	9,1
	Hiç	10	4,1	35	14,5
	Nadiren	36	14,9	121	50,0
	Ara Sıra	94	38,8	69	28,5
	Sık Sık	85	35,1	15	6,2
Ev Dışı Tüketim Gerçekleştirilen Öğünler*	Sürekli	17	7,1	2	0,8
	Hiç	10	2,3	87	28,9
	Sabah	66	15,1	21	6,9
	Öğle	140	32,1	65	21,5
	Akşam	174	39,9	97	32,1
	Ara Öğünler	46	10,6	32	10,6

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir (% = $n \times 100 / \sum n$)

Bireylerin beslenme ve yaşam şekillerine ilişkin bulgular Tablo 3'te sunulmuştur. Pandemi öncesi beslenme durumunu "sağlıklı" olarak belirten bireylerin oranı % 32,7 iken, normalleşme sürecinde bu oran % 51,2 olarak belirlenmiştir. Bu durum bireylerin pandemi sürecinde beslenme şekillerine daha fazla dikkat ederek, sağlıklı bir süreç geçirmek için bir takım değişimler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bireylerin pandemi öncesi ve sonraki süreçte spor ve egzersiz yapma konusuna yeteri

kadar özen göstermedikleri belirlenmiştir. Pandemi öncesinde özellikle “öğlen” ve “akşam” öğünlerinde yoğun olarak ev dışı yiyecek-içecek tüketiminin gerçekleştirildiği, normalleşme süreci ile birlikte ev dışı yiyecek tüketiminin azaldığı saptanmıştır. Pandemi öncesinde ev dışında hiç yiyecek-içecek tüketimi gerçekleştirmediğini belirtenlerin oranı % 4,1 iken, normalleşme süreciyle bu oran %14,5’e yükselmiştir. Benzer şekilde pandemi öncesi akşam öğününü ev dışında gerçekleştirilme oranı %39,9 iken, normalleşme sürecinde %32,1 olarak belirlenmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Bireylerin Covid-19 Pandemi Döneminde Yaşam Biçimine Yönelik Tutumları (n=242)

İfadeler		Kadın		Erkek	
		n	%	n	%
Covid-19 pandemi döneminde diğer zamanlara göre daha sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum	Evet	94	38,8	35	14,5
	Hayır	34	14,0	15	6,2
	Kısmen	47	19,5	17	7,0
	Toplam	175	72,3	67	27,7
Covid-19 pandemi döneminde yaşam şeklimde herhangi bir değişiklik olmadı	Evet	43	17,7	19	7,9
	Hayır	81	33,5	34	14,0
	Kısmen	51	21,1	14	5,8
	Toplam	175	72,3	67	27,7
Pandemi sona erdiğinde sağlıklı beslenmeye özen göstereceğim	Evet	126	52,1	45	18,6
	Hayır	21	8,7	5	2,1
	Kısmen	28	11,5	17	7,0
	Toplam	175	72,3	67	27,7
Pandemi bittiğinde yaşam tarzımda pek çok şey değişmiş olacak	Evet	71	29,3	30	12,4
	Hayır	57	23,6	15	6,2
	Kısmen	47	19,4	22	9,1
	Toplam	175	72,3	67	27,7
Pandemi sürecinde normal yaşantıma göre daha farklı yiyecekler hazırladım/hazırlıyorum	Evet	73	30,2	29	12,0
	Hayır	57	23,5	23	9,5
	Kısmen	45	18,6	15	6,2
	Toplam	175	72,3	67	27,7

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların %38,8'ini oluşturan kadın grubunda ve erkek katılımcı grubunun %14,5'i "Covid-19 döneminde diğer zamanlara göre daha sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum" ifadesine evet yanıtını verdiği görülmektedir. Kadın katılımcıların %52,1'i, erkek katılımcıların %18,6'sı salgın sona erdiğinde sağlıklı beslenmeye özen göstereceğini ifade etmiştir. Kadın grubunun %29,3'ü, erkek grubunun %12,4'ü pandemi sona erdiğinde yaşam şeklinde pek çok şeyin değişeceğini belirtmiştir. Ayrıca "salgın sürecinde normal yaşantıma göre daha farklı yiyecekler hazırladım/hazırlıyorum" ifadesine kadın katılımcıların %30,2'si, erkeklerin %12,0'ı "evet" yanıtını vermiştir (Tablo 4).

Tablo 5. Bireylerin Pandemi Öncesine Göre Tüketimini Artırdıkları Besinler ve Tüketim Sıklığı (n=242)

	Tüketim Sıklığı									
	Hiç		Nadiren		Ara Sıra		Sık Sık		Sürekli	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hamburger	182	75,2	42	17,4	15	6,2	2	0,8	1	0,4
Pizza	172	71,1	53	21,9	15	6,2	2	0,8	-	-
Sandviç/Tost	179	74,0	28	11,5	27	11,2	6	2,5	2	0,8
Et Yemekleri	82	33,9	43	17,8	58	24,0	48	19,8	11	4,5
Sakatat Çorbaları	183	75,6	23	9,6	26	10,7	8	3,3	2	0,8
Çiğ Sebze	98	40,6	44	18,2	34	14,0	49	20,2	17	7,0
Meyve	47	19,4	38	15,7	48	19,8	82	33,9	27	11,2
Zeytinyağlı Sebze Yemekleri	73	30,2	34	14,0	44	18,2	68	28,1	23	9,5
Kuruyemiş	52	21,5	52	21,5	57	23,5	66	27,3	15	6,2
Simit/Poğaç vb.	121	50,0	65	26,9	40	16,5	14	5,8	2	0,8
Cips, Bisküvi vb.	129	53,3	53	21,9	43	17,8	15	6,2	2	0,8
Kefir	145	59,9	36	14,9	31	12,8	23	9,5	7	2,9
Yoğurt	44	18,2	43	17,8	57	23,5	59	24,4	39	16,1
Kurabiye, Kek vb.	94	38,8	62	25,6	47	19,4	31	12,9	8	3,3

Katılımcıların pandemi öncesine göre tüketimlerini artırdıkları besinler incelendiğinde, "meyve", "kuruyemiş", "yoğurt" ve "zeytinyağlı sebze yemeklerini" sık sık tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu durum bireylerin salgın sürecinde bağışıklık sistemini güçlendirici besin tüketimine önem verdiklerini ortaya koymaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Covid 19 Öncesi ve Normalleşme Sürecinde Ev Dışında Tüketilen Besinler ve Tüketim Sıklığı (n=242)

Yiyecek Türü	Covid 19 Öncesi Ev Dışı Yiyecek Tüketim Sıklığı						Normalleşme Sürecinde Ev Dışı Yiyecek Tüketim Sıklığı													
	Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Sürekli	Hiç	Nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Sürekli										
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%										
Hamburger	78	32,2	76	31,4	58	24,0	26	10,7	4	1,7	168	69,4	52	21,5	15	6,2	5	2,1	2	0,8
Pizza	54	22,3	99	40,9	68	28,2	18	7,4	3	1,2	165	68,2	54	22,3	17	7,0	4	1,7	2	0,8
Sandviç/Tost	80	33,1	74	30,6	59	24,4	25	10,3	4	1,6	179	74,0	41	16,9	14	5,8	5	2,1	3	1,2
Kokoreç	136	56,2	53	21,9	33	13,6	19	7,9	1	0,4	201	83,1	24	9,9	11	4,5	4	1,7	2	0,8
Sakatat Çorbaları	20	8,3	85	35,1	86	35,5	46	19,0	5	2,1	123	50,8	84	34,7	27	11,2	6	2,5	2	0,8
Lahmacun/Pide	28	11,6	72	29,7	86	35,5	51	21,1	5	2,1	134	55,4	76	31,4	25	10,3	5	2,1	2	0,8
Kebap vb.	91	37,6	65	26,9	56	23,1	26	10,7	4	1,7	175	72,3	43	17,7	20	8,3	4	1,7	-	-
Kızarmış Tavuk	102	42,1	57	23,5	42	17,4	37	15,	4	1,7	169	69,8	30	12,4	18	7,4	20	8,3	5	2,1
Zeytinyağlı Sebze Yemekleri	33	13,6	98	40,5	67	27,7	33	13,6	11	4,6	116	47,9	79	32,6	32	13,2	12	5,0	3	1,3
Simit/Pogaça vb.	66	27,3	87	36,0	58	24,0	25	10,3	6	2,4	169	69,8	48	19,8	17	7,0	6	2,6	2	0,8
Çiğ Köfte	77	31,8	57	23,6	61	25,2	36	14,9	11	4,5	159	65,7	31	12,8	28	11,6	17	7,0	7	2,9
Salata/Meze vb.	106	43,9	70	28,9	49	20,2	14	5,8	3	1,2	180	74,4	37	15,3	22	9,1	2	0,8	1	0,4
Manti	85	35,1	51	21,1	38	15,7	40	16,5	28	11,6	150	62,0	29	12,0	27	11,2	15	6,2	21	8,6
Zeytin/Peynir vb.	44	18,2	56	23,1	60	24,9	48	19,8	34	14,0	128	52,9	36	14,9	29	12,0	25	10,3	24	9,9
Sütlü Yoğurt/Ayran	62	25,6	65	26,9	70	28,9	32	13,2	13	5,4	152	62,8	46	19,0	31	12,8	7	2,9	6	2,5
Sütlü Tatlılar	70	28,8	81	33,5	66	27,3	21	8,7	4	1,7	161	66,5	52	21,5	22	9,1	4	1,7	3	1,2
Şerbetli Tatlılar	78	32,2	76	31,4	58	24,0	26	10,7	4	1,7	76	31,4	25	10,3	5	2,1	2	0,8	134	55,4

Tablo 7. Bireylerin Ev Dışı Yiyecek İçecek Tüketiminde Satın Alma Şekli (n=242)

Satın Alma Şekli	Covid 19 Pandemisi Öncesi						Normalleşme Sürecinde													
	Hiç		Nadiren		Ara Sıra		Sık Sık		Sürekli		Hiç		Nadiren		Ara Sıra		Sık Sık		Sürekli	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Eve Sipariş	46	19,0	71	29,3	85	35,2	37	15,3	3	1,2	109	45,0	79	32,7	34	14,0	16	6,6	4	1,7
Gel/Al Servis	136	56,2	61	25,2	37	15,3	8	3,3	-	-	178	73,5	46	19,0	13	5,4	5	2,1	-	-
Açık Alan Restoran	25	10,3	49	20,2	90	37,2	69	28,5	9	3,8	123	50,8	84	34,7	26	10,7	9	3,8	-	-
Kapalı Alan Restoran	41	16,9	43	17,8	89	36,8	64	26,4	5	2,1	181	74,7	42	17,4	12	5,0	7	2,9	-	-
Seyyar Satıcı	156	64,5	56	23,1	18	7,4	11	4,6	1	0,4	214	88,4	21	8,7	4	1,7	3	1,2	-	-

Tablo 6 incelendiğinde bireylerin ev dışında yiyecek içecek tüketim durumlarının önemli ölçüde farklılık gösterdiği görülmektedir. Bireylerin yarıdan fazlasının pandemi öncesi sürekli hamburger, pizza, kokoreç, sakatat, pide, lahmacun, kebab, tavuk, simit, poğaçaya tükettiği, normalleşme sürecinde ise önemli ölçüde bu besinlerin tüketiminin azaldığı, şerbetli tatlı tüketiminin arttığı saptanmıştır.

Katılımcıların pandemi öncesi ve normalleşme sürecinde ev dışı yiyecek-içecek tüketimlerini ne şekilde gerçekleştirdikleri Tablo 7’de sunulmuştur. Pandemi öncesinde açık ve kapalı alan restoranların sıklıkla tercih edildiği, normalleşme sürecinde bu tür işletmelere gidilme oranının önemli oranda azaldığı anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgular normalleşme sürecinde de, bireylerin ev dışı yiyecek-içecek tüketimlerini sınırlandırdıklarını göstermektedir (Tablo 7).

4. Tartışma ve Sonuç

Beslenme, fizyolojik ihtiyaçların temelinde bulunan hayatın devam ettirilebilmesi için elzem olan bir eylemdir. Bu eylemin ne şekilde ve nasıl gerçekleştirilmesi gerektiği özellikle Covid-19 pandemisi sürecinde daha da önem kazanmıştır. Hastalık etmenlerini engelleyici aşının henüz tüm bireylere uygulanamaması ve tedaviye yönelik herhangi bir ilacın henüz bulunamamış olmasından dolayı bireyler arasında sosyal mesafenin korunması, maske kullanımı ve hijyen kurallarını uygulamanın yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirmek çok daha önemli hale gelmiştir. Bireylerin pandemi sürecindeki yaşam biçimleri ile normalleşme sürecindeki yiyecek içecek tercihlerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların % 28.5’inin aylık gelirinde azalma olmuştur (Tablo 2). Katılımcıların beslenme şekillerinde de değişimler yaşandığı saptanmıştır. Koronavirüs ile ilgili elde edilen kısıtlı bilgiler sonucunda, enfeksiyondan korunma ve tedavi sürecinde bağışıklık sisteminin kuvvetli olması gerektiği

belirlenmektedir. Güçlü bir bağışıklık sisteminin temelini de kaliteli beslenme düzeni oluşturmaktadır (Kartal vd., 2020: 150-153). WHO ve İspanyol Beslenme Diyetetik Akademisi tarafından hastalığın önlenmesi ya da tedavi sürecinde hastalığın daha hafif seyretmesi için sağlıklı beslenme planının uygulanması önerilmiştir (Ruiz-Roso, vd., 2020: 1808). Katılımcıların pandemi öncesine göre Covid 19 pandemisi sürecinde daha sağlıklı beslenmeye özen gösterdikleri, pandemi öncesine göre sürekli spor yapanların oranında azalma olduğu belirlenmiştir (Tablo 3). Bu süreçte dengeli ve sağlıklı bir beslenme düzeni uygulanarak, fiziksel aktiviteler gerçekleştirilmesi önerilmektedir (Arslan ve Ercan 2020: 190; Mattioli vd., 2020: 1410). Ancak Stanciu vd., (2020: 12) tarafından yapılan bir araştırmada pandemi döneminde spor faaliyetlerinin en düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Spor salonları gibi toplu alanlarda bir arada bulunmanın yaratabileceği risk sebebiyle, insanların fiziksel aktiviteden uzaklaştığı düşünülmektedir. Bu çalışmada normalleşme sürecinde bireylerin ev dışında yiyecek içecek tüketimlerinin sınırlı düzeyde olduğu görülmüştür. Covid-19 salgınının neden olduğu krizin yiyecek içecek işletmeleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan bir araştırmada yöneticilerin yeni normal döneminde satışların düşük olacağını bekledikleri belirlenmiştir. Bunun sebebinin potansiyel müşterilerin virüs korkusu veya talep eksikliği olarak görülmediği, alınan tedbirlerden dolayı müşterilerin rahatsızlık duyacaklarını, tedbirlerin müşterilerin keyfini ve yeme isteklerini olumsuz etkileyeceği düşüncesine sahip oldukları ifade edilmiştir (Okat vd., 2020: 202-208). Kuveyt'te yapılan bir araştırmada da pandemi sürecinde fast food tüketiminin azaldığı belirlenmiştir (Husain ve Ashkanani, 2020: 9). Araştırmaya katılan bireylerin pandemi öncesine göre daha fazla gıda takviyesi kullandıkları ve salgın bittiğinde de sağlıklı beslenmeye özen göstereceklerini ifade ettikleri belirlenmiştir (Tablo 3). Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda da Covid-19'a karşı çeşitli vitamin takviyeleri ile (Caccialanza vd., 2020: 3; Ebrahimpur vd., 2020: 4) bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve (Aman ve Masood,

2020: 122; Romano vd., 2020: 4039; Kalantar-Zadeh ve Moore, 2020: 180) D vitamininin bu tür enfeksiyonlarda koruyucu etkisinin olduğu belirtilmiştir (Bracale ve Vaccaro, 2020: 1425; Mattioli vd., 2020: 1-3; Panfili vd., 2020: 6; SdS vd., 2020: 14;). Kalsiyum (Bracale ve Vaccaro, 2020: 1424), C vitamini ve C vitamini yönünden zengin olan meyve-sebzeler ile (Aman ve Masood, 2020: 122; Kalantar-Zadeh ve Moore, 2020: 180) çinkonun da Covid-19'un neden olduğu enfeksiyon ve ölüm riskini azaltabileceği ifade edilmiştir (Grant vd., 2020: 988).

Araştırmaya katılanların pandemi döneminde diğer zamanlara göre daha sağlıklı beslenmeye özen gösterdikleri, salgın sürecinde ve sonraki dönemde pandemi öncesine göre, daha farklı yiyecekler hazırladıkları belirlenmiştir (Tablo 4). Akyol ve Çelik (2020: 26) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin salgın sürecinde salgın öncesi duruma göre beslenmelerine daha fazla dikkat ettikleri saptanmıştır. İtalya'da (Scarmozzino ve Visioli, 2020: 676) ve Polonya'da (Sidor ve Rzymiski, 2020: 1658) yapılan iki ayrı araştırmada sağlığı korumak adına pandemi döneminde alkol ve sigara tüketiminin azaldığı kişilerin sağlıklı beslenmeye gayret ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ceylan vd., (2020: 2492) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda da pandemi döneminde bireylerin sağlıklı beslenmeye önem verdikleri ifade edilmiştir. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda da Covid-19'un önlenmesi ve kontrol altına alınabilmesi amacıyla bireylerin beslenme şekillerine dikkat etmesi gerektiği vurgulanmış, bu süreçte tüketilen besinlerden dolayı gelişebilecek obeziteye karşı dikkat edilmesinin önem taşıdığı belirtilmiştir (Xu vd., 2020: 20; Mehta, 2020: 8; Antunes vd., 2020: 4360; Di Renzo vd., 2020: 10; Ashby, 2020: 3). Ayrıca pandemi bittiğinde yaşam tarzlarında pek çok şeyin değişeceğini belirtenlerin oranı erkek katılımcılara göre kadın katılımcılarda daha yüksektir. Pandemi döneminde hem kadın katılımcılar hem de erkek katılımcılar normal yaşantılarına göre daha farklı yiyecekler hazırladıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 4). Akyol ve Çelik (2020: 28) tarafından yapılan

bir araştırmada da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmasa da salgın sürecinde kadınların beslenmelerinde erkelere göre daha fazla değişiklik yaptıkları belirlenmiştir.

Gıda takviyesi tüketimine ek olarak katılımcıların pandemi öncesine göre kefir, yoğurt, ayran gibi probiyotik gıdalara da yöneldiği saptanmıştır (Tablo 5). Ceylan vd., (2020: 2496) tarafından gerçekleştirilen araştırma sonucunda da Covid 19 pandemi döneminde tüketimi en çok artan ürünün yoğurt olduğu belirlenmiştir. Yoğurttan sonra turşu, probiyotik ürünler (probiyotik hazır gıdalar, takviyeler) ve kefir gibi fermente ürünlerin tüketiminin arttığı belirlenmiştir. Topuz, (2020: 177) çalışmasında fermente süt ürünlerinde bulunan probiyotiklerin, Covid-19 salgını sürecinde bağışıklık sistemini güçlendirmek adına düzenli olarak tüketilmesini önermektedir. Benzer şekilde probiyotik ürünlerin yeterli miktarda tüketildiklerinde patojenlerle mücadele ederek bağışıklık sistemini güçlendirici etki gösterebildikleri de ifade edilmektedir (Akpinar ve Türköz, 2019: 265-268). Covid-19 pandemi sürecinde bağışıklık sisteminin korunarak sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi amacıyla bireylere Akdeniz diyetinde yer alan zeytinyağı, taze meyve ve sebzeler, protein açısından zengin baklagiller, balık ve tahıllar ile sağlıklı ve dengeli bir beslenme planı önerilmektedir (Muscogiuri vd., 2020: 850). Bu araştırmada katılımcıların hamburger, pizza gibi yiyecek tüketimlerinin pandemi öncesine göre azaldığı, sebze meyve tüketimlerinin arttığı belirlenmiştir. Ancak beslenme bakımından önem taşıyan kurubaklagillerin tüketiminin arttığı yönünde veri elde edilmemiştir (Tablo 6). Ruiz-Roso vd., (2020: 1807) tarafından yapılan başka bir araştırmada da bu dönemde meyve-sebze ve baklagillerin tüketiminin arttığı, gıda tüketim alışkanlıklarının değiştiği, yiyeceklerin pişirilmesi ve tüketilmesi için ayrıca zaman ayrıldığı ifade edilmiştir. Türkiye’de yapılan bir araştırmada da Covid 19 pandemisinde araştırmaya katılanların %28.0’ı hamur işlerine, %18.5’i et ve et ürünlerine, %15.0’ı sebze, sebze yemekleri ve meyveye yönelirken, %13.0’ı

atıştırıcılık çeşitleri, %9.5'i tatlı türlerini ve %1.0'ının de baharat çeşitleri tüketimini artırdığı saptanmıştır (Dilber ve Dilber, 2020: 2151). Bu çalışmada da normalleşme sürecinde bireylerin şerbetli tatlı tüketimlerinin dikkat çekici şekilde arttığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireyler pandemi sürecinde ve sonrasındaki normalleşme sürecinde her ne kadar sağlıklı beslenmeye özen gösterdiklerini ifade etmiş olsalar da araştırma bulguları katılımcıların tatlı tüketiminden vazgeçemediklerini göstermektedir. Ayrıca pandemi öncesine göre spor ve egzersiz yapılma oranının da azaldığı göz önüne alındığında, şeker ve şekerli besinlerin tüketiminin bu süreçte artmış olması bireylerin başta obezite olmak üzere diğer sistemik hastalıklara yakalanma risklerini artıran yanlış beslenme ve yaşam şeklini ortaya koymaktadır. Dünya genelinde uygulanan karantinalar sebebiyle bireylerin günlük rutinleri, fiziksel aktivite durumları ve beslenme alışkanlıklarında da değişimlerin yaşanması kaçınılmaz olmuştur (Naja ve Hamadah, 2020: 1117-1119). Salgının başladığı günden bu yana dünya genelinde koronavirüsün sebep olduğu hastalığı engelleyici bir tedavi yöntemi henüz bulunamamıştır. Bu sebeple, gerçekleştirilen düzenli fiziksel aktivite, bağışık sistemini güçlendirici kaliteli besinlerin tüketilmesi hastalıktan korunmak ve/veya hastalık durumunda direncin sağlanması için izlenebilecek en doğru yol olarak görülmektedir (Muslu ve Ersü, 2020: 5; Muscogiuri vd., 2020: 850). Bu gerçekleştirilemezse Covid-19 ile enfekte olunması durumunda, hastalığın daha ağır seyretmesine neden olmaktadır (Çulfa vd., 2021: 136-138) Bireylerde kronik rahatsızlıklar, fiziksel aktivitenin azalması, can sıkıntısının artması ve daha az enerji harcanması Covid-19 hastalığının riskini arttırmaktadır (Demir vd., 2020: 93). Ülkeler bazında değerlendirmenin yapıldığı bir çalışmada pandemi döneminde Çin'de halkın %23'ünün, Almanya'da %16'sının, Birleşik Krallık'da %20'sinin, Amerika Birleşik Devletlerinde %18'inin egzersiz düzeninde azalma olduğu belirtilmiştir (Duygun, 2020: 238). Salgın sürecini bireylerin sağlıklı bir şekilde geçirebilmeleri için tüm medya kanalları yoluyla bireyler sağlıklı beslenmeye teşvik

edilmelidir. Bireylerin hastalıktan korunabilmek için alınması gereken tedbirler ve beslenme şekilleri konusunda bilinçlendirilmeleri halk sağlığı bakımından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca bireylere erken yaşlardan itibaren eğitimin her kademesinde etkili ve sürekli bir şekilde beslenme eğitimi verilmesi, ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarının önlenmesine de yardımcı olabilir.

Pandemi öncesinde açık ve kapalı alan restoranların sıklıkla tercih edildiği, normalleşme sürecinde bu tür işletmelere gidilme kısıtlaması kalkmış olmasına rağmen bireylerin ev dışı yiyecek içecek tüketiminin pandemi öncesine göre dikkat çekici şekilde azaldığı saptanmıştır. Benzer şekilde eve sipariş, gel al servis ve seyyar yiyecek içecek hizmetlerinin de tercih edilme durumu sınırlı düzeyde kaldığı belirlenmiştir (Tablo 7) Bu sonuçlar dolaylı olarak işletme sahiplerinin ekonomik kayba uğradıklarının da göstergesidir. Yapılan bir araştırmada Türkiye’de restoranların yeniden açılmalarıyla birlikte kişilerin yiyecek içecek hizmetleri talebi ile ilgili çekincelerinin olduğu, restoranda yemek yemeyi istemeyen ve online yemek siparişi vermeye devam etmeyi düşünen tüketicilerin oranı %47.3 olarak belirlenmiştir (İflazoğlu ve Aksoy, 2020: 3372). Duygun (2020: 233) tarafından yapılan başka bir araştırmada Covid 19 döneminde Çin’de %56, Almanya’da %58, Birleşik Krallık’da %69 ve Amerika Birleşik Devletleri’nde %69 oranında kişilerin bar ve restoranlar gibi halka açık yerlerde bulunmaktan kaçındıkları belirtilmektedir. Amerika’da restoranların yeniden açılması ile ilgili yapılan bir araştırmada da, tüketicilerin restoranlara dönmekte tereddüt ettikleri ve dışarıda yemek yeme ile ilgili belirsizliklerin halen devam ettiğini, bu alanların güvenli olup olmaması konusunda tereddütlerin olduğu belirlenmiştir (Dixon, 2020). Diğer bir çalışmada, tüketicilerin çoğunluğunun Covid-19 pandemisi sebebi ile yiyecek içecek işletmeleri tekrar faaliyete başladıklarında güven ve kalite açısından hijyen ve dezenfeksiyona önem verilmesini, işletme temizliğinin sık sık yapılmasını istedikleri, ortak kullanım alanlarına da fazladan önem gösterilmesini istedikleri vurgulamaktadır (Yarmacı ve Kefeli, 2020: 3948-3949)

Çalışma kapsamında elde edilen bulgular göstermektedir ki; dünya genelinde yaşanan Covid-19 pandemisi, bireylerin günlük rutinlerinde önemli değişiklikler yaşanmasına sebep olmuştur. Bu dönemde genel olarak temel ihtiyaçlara yöneldikleri söylenebilir. Duygun (2020: 235), çalışmasında Çin’de halkın %1’lik, Almanya’da %3’lük, Birleşik Krallık’da %1’lik, Amerika Birleşik Devletleri’nde %2’lik kısmın yaşam tarzında herhangi bir değişiklik olmadığını belirtmiştir. Bu oranların düşük olması dikkat çekicidir. Bu süreçte, tüketicilerin evde uzun süreli vakit geçirmeleri, sosyal mesafe kurallarına uyma gerekliliği ve pandeminin oluşturabileceği risklerden kaçınma amaçlı olarak davranışlarında değişiklikler olduğu görülmektedir. Şayet bireylerin bu davranış değişiklikleri uzun süreli olursa tüketicilerin yaşam tarzında kalıcı farklılığa yol açacaktır (Çakıroğlu vd., 2020: 82-85). Günlük rutinin merkezinde yer alan yeme içme eylemi de değişen alışkanlıklar ile birlikte farklılaşmış ve özellikle sağlığı korumaya yönelik bir boyut kazanmıştır.

Yapılan bu araştırma ile Covid-19 pandemisi döneminde ve normalleşme sürecinde tüketicilerin yiyecek içecek tercihlerinin nasıl şekillendiğinin belirlenmiş olması üretim planlaması bakımından işletmelere yardımcı olabilir. Pandemi öncesinde özellikle turizm sektörü ve iş hayatında aktif rol oynayan bireyler için önem arz eden yiyecek-içecek işletmelerinin yasaklama ve kısıtlamaların kalkmış olmasına rağmen hala bireyler tarafından tercih edilmemesi işletme sahiplerini olumsuz etkilemektedir. Devlet destekleri ile işletmelerin bu olumsuz durumdan doğabilecek zararlarının önüne geçilebilir ve işletmelerin hizmet sektöründe devamlılıklarına katkı sağlanabilir. Sosyal mesafeye dikkat eden, hijyen kurallarına üst düzeyde dikkat eden ve bunu tüketiciye gösterebilen işletmeler diğer rakiplerine göre tercih edilebilirlik noktasında fark yaratabilirler. Bu durum tüketicilerin daha rahat ve güvenle yiyecek içecek işletmelerine gitmelerine de katkı sağlayabilir.

Kaynakça

- Acar, Y. (2020). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Salgını ve Turizm Faaliyetlerine Etkisi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 7-21.
- Akarsu, B. ve Akarsu, B. (2019). *Bilimsel Araştırma Tasarımı*. İstanbul, Cinus Yayınları.
- Akpınar, D. D. ve Türköz, B. K. (2019). Probiyotik - İnsan Bağışıklık Sistemi Etkileşimleri. *Food and Health*, 5(4), 265-280.
- Akyol, P. ve Çelik, A. (2020). Investigation of Nutrition Habits of First And Emergency Aid Students During The Covid-19 Outbreak Period. *Turkish Studies*, 15(4), 25-37.
- Alaeddinoğlu, F. ve Rol S. (2020). Covid-19 Pandemisi ve Turizm Üzerindeki Etkileri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Salgın Hastalıklar Özel Sayısı, 233-258.
- Aman, F. ve Masood S. (2020). How Nutrition Can Help to Fight Against COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, (36), 121-123.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P. ve Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring Lifestyle Habits, Physical Activity, Anxiety and Basic Psychological Needs in a Sample of Portuguese Adults During COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4360-4373.
- Arıkan, R. (2018). Anket Yöntemi Üzerinde Bir Değerlendirme. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 97-159.
- Arslan, E. ve Ercan, S. (2020). Covid-19 Pandemisi ve Sosyal İzolasyon Sürecinde Egzersizin Önemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 55(2), 188-191.
- Ashby, N. J. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Unhealthy Eating in Populations with Obesity. *Obesity a Research Journal*, 28(10), 1802-1805.
- Aydın, B. ve Doğan, M. (2020). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Pandemisinin Turistik Tüketici Davranışları ve Türkiye Turizmi Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi. *Pazarlama Teorisi ve Uygulamaları Dergisi*, 6(1), 93-115.
- Aydınlioğlu Ö. ve Tamer Gencer, Z. (2020). Let Me Buy Before I Die! A Study on Consumers' Panic Buying Behaviours During the Covid-19. *Turkish Studies*, 15(6), 139-154.
- Bahar, O. ve İlal, N. Ç. (2020). Coronavirüsün (Covid-19) Turizm Sektörü Üzerindeki Ekonomik Etkileri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 6(1), 125-139.
- Baker, S. R. Farrokhnia, R. A., Meyer, S., Pagel, M. ve Yannelis, C. (2020). How Does Household Spending Respond to an Epidemic? Consumption During

- The 2020 Covid-19 Pandemic. *National Bureau of Economic Research*, NBER Working Paper No. 26949, 834-862.
- Baştürk, S. ve Taştepe, M. (2013). *Evren ve Örneklem*. S. Baştürk (Ed.), Bilimsel Araştırma Yöntemleri, 129-155. Ankara, Vize Yayıncılık.
- Bracale, R. ve Vaccaro, C. M. (2020). Changes in Food Choice Following Restrictive Measures due to Covid-19. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30, 1423-1426.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E. ve Karadeniz, S. (2017). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. *Pegem Atf İndeksi*, 1-360.
- Caccialanza, R., Laviano, A., Lobascio, F., Montagna, E., Bruno, R., Ludovisi, S., Iacona, I., vd. (2020). Early Nutritional Supplementation in Non-critically Ill Patients Hospitalized for the 2019 Novel Coronavirus Disease (COVID-19): Rationale and Feasibility of a Shared Pragmatic Protocol. *Nutrition*, 1-5.
- Ceylan, V., Muştu, Ç. ve Sarıışık, M. (2020). Healthy Nutritional Attitudes and Behaviors During COVID-19 Outbreak Lockdown. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (4), 2491-2506.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. ve Li, F. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): The Need to Maintain Regular Physical Activity while Taking Precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 103-109.
- Criteo (2020). Sales of fresh products are growing. <https://www.criteo.com/blog/coronavirus-consumer-trends/>, (Erişim Tarihi: 12.03.2020).
- Çakıroğlu, K.I., Pirtini, S. ve Çengel, Ö. (2020) Covid-19 Sürecinde ve Post-Pandemi Döneminde Yaşam Tarzı Açısından Tüketici Davranışlarının Değişen Eğilimi Üzerine Kavramsal Bir Çalışma, *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid-19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı Yıl: 19 Sayı: 37 Bahar (Özel Ek)*, 81-103
- Çulfa, S., Yıldırım, E. ve Bayram, B. (2021). Covid-19 Pandemi Süresince İnsanlarda Değişen Beslenme Alışkanlıkları İle Obezite İlişkisi, *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*; 6(1), 135-142.
- Çıltık, N. (2009). İstanbul İli Kağıthane İlçesinde Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri ve Beslenme Alışkanlıklarının Saptanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Demir, M., Günaydın, Y. ve Demir, Ş. Ş. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Türkiye’de Turizm Üzerindeki Öncülleri, Etkileri ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi. *International Journal of Social Sciences an Education Research*, 6(1), 80-107.

- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Esposito, E., vd. (2020). Eating Habits and Lifestyle Changes During COVID-19 Lockdown: an Italian Survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1-15.
- Dilber, A. ve Dilber, F. (2020) Koronavirüs (COVID-19) Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi: Karaman İli Örneği *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2020, 8(3), 2144-2162.
- Dixon, V. (2020). By the numbers: Here's what reopening America's restaurants is going to look like. Retrieved from <https://www.eater.com/2020/5/21/21265161/restaurants-reopening-data-survey>.
- Duygun, A. (2020). COVID-19 Pandemisi Sırasında Tüketicilerin Yaşam Tarzlarının Değerlendirilmesi, *International Academic Journal* 4(1), 232-247.
- Ebrahimpur, M., Payab, M., Sani, M. P. ve Larijani, B. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): 10 Questions and Discussion Points for Diabetes and COVID-19. *Advanced Journal of Emergency Medicine*, 1-4.
- Ersoy, G. (1989). Beslenme Eğitimi Alan ve Almayan İlkokul Çocuklarının Yiyecek Seçiminde Televizyon Reklamlarından Etkilenme Durumu. *Beslenme ve Diyet*, 18(2), 165-175.
- Etyemez, S. ve Kemer, E. (2021). Covid 19 Salgınının Turistik Restoranlara Etkisi Üzerine Nitel Bir Çalışma, *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 493-503.
- Eskici, G. (2020). Covid-19 Karantinası: Beslenme, Ağırlık Kontrolü ve Bağışıklığa Yönelik Öneriler. Gündem: Karantinada Ramazan Ayı Beslenme Önerileri” <http://sporbilimleri.org.tr/uploads/1587400793d844b93930530233.pdf>, (Erişim Tarihi: 12.08.2020).
- Galanakis, C. M. (2020). The Food Systems in The Era of The Coronavirus (COVID-19) Pandemic Crisis. *Foods*, 9(4), 523.
- Grant, W. B., Lahore, H., McDonnell, S. L., Baggerly, C. A., French, C. B., Aliano, J. L. ve Bhattoa, H. P. (2020). Evidence that Vitamin D Supplementation Could Reduce Risk of Influenza and COVID-19 Infections and Deaths. *Nutrients*, 12(4), 988-1001.
- Güven, E. (2020). Yalova İlinde Yaşayan Farklı Eğitim ve Gelir Düzeyine Sahip Fertlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Gıda Güvenliği Bilgisinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Namık Kemal Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Tekirdağ.
- Husain, W. ve Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 Change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait?: a community-based cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), 1-13.
- İflazoğlu, N. ve Aksoy, M. (2020). Tüketicilerin COVID-19 Salgını Sürecinde Yiyecek-İçecek İşletmelerinden Bekledikleri Hizmetin Niteliğine İlişkin Bir Araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2020, 8 (4), 3362-3377.

- İnce, M. ve Kadioğlu, C.T (2020). Tüketicilerin Covid19 (Korona) Virüsüyle Artan Stoklama İsteğinin Online Satın Alma Davranışına Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(29), 1875-1906.
- Kalantar-Zadeh, K. ve Moore, L. W. (2020). Impact of Nutrition and Diet on COVID-19 Infection and Implications for Kidney Health and Kidney Disease Management. *Journal of Renal Nutrition*, 30(3), 179-181.
- Karadeniz, E., Beyaz, E., Ünlübulduk, S.N. ve Kayhan, E. (2020). Covid-19 Salgınının Turizm Sektörüne Etkilerinin ve Uygulanan Stratejilerin Değerlendirilmesi: Otel Yöneticileri Üzerinde Bir Araştırma. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 3116-3136.
- Kartal, A., Ergin, E. ve Kanmış, H. D. (2020). Covid-19 Pandemi Salgın Döneminde Yaşam Kalitesini Arttırmaya Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, 149-155.
- Kıvılcım, B. (2020). Covid-19 (Yeni Koronavirüs) Salgınının Turizm Sektörüne Muhtemel Etkileri, USOBED *Uluslararası Batı Karadeniz Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 4(1), 17-27.
- Mattioli, A. V., Pinti, M., Farinetti, A. ve Nasi, M. (2020). Obesity Risk During Collective Quarantine for the COVID-19 Epidemic. *Obesity Medicine*, 100263, 1-3.
- Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S. ve Gallina, S. (2020). Quarantine During COVID-19 Outbreak: Changes in Diet and Physical Activity Increase the Risk of Cardiovascular Disease. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 30, 1409-1417.
- Mehta, V. (2020). The Impact of COVID-19 on The Dietary Habits of Middle-Class Population in Mulund, Mumbai, India. *AIJR Preprints*, 1-10.
- Metin, M. (2014). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık, 1-492.
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savatano, S. ve Colao, A. (2020). Nutritional Recommendations for Covid-19 Quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74, 850-851.
- Muslu, M. ve Ersü, D. Ö. (2020). Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2/COVID-19) Pandemisi Sırasında Beslenme Tedavisi ve Önemi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 1-10.
- Naja, F. ve Hamadah, R. (2020). Nutiriton Amid The COVID-19 Pandemic: A Multi-Level Frame Work for Action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74, 1117-1121.
- Okat, Ç., Bahçeci, V. ve Ocak, E. (2020). Covid-19 (Yeni Koronavirüs) Salgınının Neden Olduğu Krizin Yiyecek İçecek İşletmeleri Üzerindeki Etkisinin

- Değerlendirilmesi, *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2, 201-218.
- Ongan, D., Songür Bozdağ, A. N. ve Ayar, Ç. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Besin Tedariği ve Güvencesi(zliği). *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 215-220.
- Özer, S. ve Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Covid-19) Günlerinde Bireylerin Yeme Tutumlarının İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102.
- Panfili, F. M., Roversi, M., D'Argenio, P., Rossi, P., Cappa, M. ve Fintini, D. (2020). Possible Role of Vitamin D in Covid-19 Infection in Pediatric Population. *Journal of Endocrinological Investigation*, 1-9.
- Romano, L., Bilotta, F., Dauri, M., Macheda, S., Pujia, A., De Santis, G. L., De Lorenzo, A., vd. (2020). Short Report–Medical Nutrition Therapy for Critically Ill Patients with COVID-19. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24(7), 4035-4039.
- Ruiz–Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla- Escalante, D. C., vd. (2020). Covid-19 Confinement and Changes of Adolescent's Dietary Trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brasil. *Nutrients*, 12(6), 1807-1825.
- Scarmozzino, F. ve Visioli, F. (2020). Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. *Foods*, 9(5), 675-683. Doi: 10.3390/foods9050675
- SdS, R., Chen, A. C. R. ve Chen, J. R. (2020). COVID-19: Does Lifestyle Intervention Improve the Course of The Disease? A Case Series and Literature Review. *Research Square*, 1-16.
- Sidor, A. ve Rzymiski, P. (2020). Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657-1670. Doi: <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- Stanciu, S., Radu, R.I., Sapira, V. ve Dumitrache, B. (2020). Consumer Behavior in Crisis Situations- Research on the Effects of COVID-19 in Romania, *Annals of Dunarea de Jos University of Galati*, 5-13.
- Şen, M. A. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Türkiye'deki Yemek Firmalarında Oluşturduğu Etkinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Afet ve Risk Dergisi*, 3(1), 89-100.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2020). Covid-19 Durum Raporu. <https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir>, (Erişim Tarihi: 12.08.2020).
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256- 274.

- Topuz, H. Ş. (2020). Covid-19 Enfeksiyonunda Beslenme. *Medical Research Reports*, 3(Özel Sayı): 173-176.
- Xu, Y., Li, Z. X., Yu, W. J., Liu, Z., He, X. Y., Ma, Y., Chen, J., vd. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Willingness to Adopt Healthy Sietary Habits in China, *Research Square*, 1-22.
- Yarmacı, N. ve Kefeli E. (2020). Yiyecek İçecek İşletmelerinde Hizmet Kalitesinin Müşteri Vatandaşlık Davranışına Etkisi: İstanbul Örneği. *İşletme Araştırmaları Dergisi* 12(4), 3947-3964.
- Zhang, L. ve Liu, Y. (2020). Potential Interventions for Novel Coronavirus in China: A Systematic Review. *Journal of Medical Virology*, 92, 479-490.