

Aşçıların Beslenme (Besin Öğeleri) Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma

A Research on Nutrition (Nutritional Element) Knowledge Levels of Cooks

Nurten ÇEKAL

Pamukkale Üniversitesi Denizli Meslek Yüksekokulu

ÖZ

Bu çalışma tatil beldelerinde tatil köyü, yıldızlı otel ve kamu kuruluşları mutfaklarında çalışan aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile yürütülmüştür. Araştırmaya toplam 148 aşçı alınmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; aşçıların yaşları 18-55 arasında değişmekte olup yaş ortalaması $34 \pm 0,6$ dir. Aşçıların % 44,6'sı 30 yaş ve altında, % 40,5'i ise ilkököl öğrenimi düzeyine sahiptir. Aşçıların % 63,5'inin meslekleri ile ilgili eğitim almadıkları belirlenmiştir. Eğitim alanların ise çıraklık eğitim merkezlerine devam ettikleri saptanmıştır. Aşçıların bu meslekte ortalama çalışma süreleri $13 \pm 0,6$ olup % 48'i 10 yıl veya daha düşük deneyim süresine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Araştırma kapsamına alınan aşçıların hiçbirinin beslenme eğitimi almadıkları belirlenmiştir. Araştırma sonuçları aşçıların % 64,9'unun yetersiz beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Anahtar sözcükler: Yiyecek ve içecek işletmeciliği, aşçılar, beslenme, beslenme bilgisi, kurumsal beslenme, toplu beslenme yapan kuruluşlar.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the nutrition knowledge levels of cooks employed in holiday villages, starred hotels and formal institutions. A total of 148 cooks were involved in the study. The ages of the cooks were between 18 and 55 with an average of 34 ± 0.6 . 44.6 % of these cooks were below or at the age 30, and 40.5 % of them had primary education. It was determined that 63.5 % of the cook does not have any vocational education. The cooks who have vocational education on the other hand, had their education in apprenticeship education centers. The average vocational experience of the cooks was 13 ± 06 years, and 48 % of them have been working for 10 years or shorter. Neither of the cooks had any nutrition education. The result of the study show that the nutrition knowledge level of the 64.9 % of the cooks is insufficient.

Key words: Food and beverage management, cooks, nutrition, nutrition knowledge, association nutrition, association of nutrition community.

GİRİŞ

Beslenme kavramı insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini tüketmesidir. Yapılan bilimsel araştırmalar insanın sağlıklı bir biçimde yaşayabilmesi için elliye yakın besin öğesine gereksinimi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca sağlıklı büyüme ve gelişim ve üretken olarak uzun süre yaşamak için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği de belirlenmiştir. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmenin engellendiği ve sağlığın bozulduğu bilimsel olarak ortaya konmuştur (Baysal 2002a).

Endüstri devrimi bireyin yaşam kalitesini artırarak, ülke içinde ve dışında seyahat etmeyi kolaylaştırmıştır. Bu kolaylık bireylerin dışarıya açılmalarına neden olmuş, ev dışında beslenmeye olan talebi artırmıştır. Aynı zamanda endüstri devrimi ile birlikte kadınların iş yaşamına girmeleri gıda servis etkinliğinin hızla gelişmesine neden olmuş dışarıda yemek yiyen ve bu iş kolunda çalışan insan sayısı artmıştır (Yiğit ve Duran 1997).

Müşteri tipi ne olursa olsun beslenme hizmeti veren kuruluşlarda yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi ile ilgili hizmetler aşçıların tarafından gerçekleştirilmektedir. Aşçılar, bu görevlerini yaparken yiyeceklerin beslenme ilkelerine uygun olarak

hazırlanması ve pişirilmesine dikkat etmek zorundadırlar. Doğru besin hazırlama ve pişirme yöntemlerini uygulayabilmeleri için aşçıların yeterli beslenme bilgisine sahip olmaları önem taşımaktadır (Birer 1989).

Beslenme bilgisi birey, aile ve toplumların beslenme alışkanlıklarını etkileyen önemli bir faktördür. Toplumda beslenme hizmeti veren kuruluşlarda çalışan aşçıların ve mutfak çalışanlarının beslenme bilgisinin ve eğitiminin yetersizliği beslenme sorunlarına yol açmaktadır (Yücecan vd. 1994; Karavuş vd. 1995; Baysal 2002a)

Bu çalışmada farklı kurum ve kuruluşlarda çalışan aşçıların yeterli beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyine sahip olup olmadığının belirlenmesi ve elde edilen sonuçlara göre aileye yönelik bir eğitim çalışması planlanması amaçlanmıştır. Çalışma, aynı zamanda bundan sonraki çalışmacılara ışık tutması açısından önem taşımaktadır.

KURAM

Beslenme faktörleri ile çeşitli sağlık sorunları arasındaki ilişkiler çok uzun zamandan beri bilinmektedir. Günümüzde de beslenme ile ilgili konular bir çok araştırmacının ilgisini çekmeye devam etmektedir. Çünkü beslenmenin şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, ateroskleroz (arter duvarlarının kalınlaşarak elastikiyetini kaybetmesi, damar sertliği), bazı kanser türleri ve diş çürükleri gibi hastalıklarla güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. (Yetley ve Park 1995; Baysal 2002b).

Beslenme sorunlarının eğitimsizlik ve bilgisizlikle yakından ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Yücecan vd.1994; Karavuş vd.1995). Sağlığın korunması ve yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için beslenme konusunda bireyin ve toplumun bilinçlendirilmesi gerekmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenebilmek, bu konuda bilinçli davranabilmek için her şeyden önce vücudun gereksinim duyduğu enerji ve besin öğelerinin bilinmesi gerekmektedir. Bunun yanında bu enerji ve besin öğeleri gereksiniminin hangi besinlerle karşılanabileceği ve günlük alınması gerekli besin gruplarının neler olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Yetersiz beslenme bilgisi yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açan başlıca faktörlerdendir. Bilgi yetersizliği sonucunda bireylerde kötü beslenme alışkanlıkları yerleşeceği, yerleşen alışkanlıklardan kurtulmanın ise oldukça zor olduğu kuşkusuzdur. Bu nedenle üzerinde durulması gereken konu beslenme konusunda bilgi sahibi olmak kötü alışkanlıkları hiç kazanmamaktır (Aktaş 1988).

Türkiye’de yaklaşık olarak toplumun onda biri ev dışında yemek yemektedir. Ev dışında yemek sağlayan kuruluşlar, belirli bir kitlenin beslenme sorunlarını bir merkezden programlayan ve yöneten kuruluşlardır. Bu kuruluşlar; ev dışında yemek yiyen insanlara gıda hazırlamakta ve sunmaktadır. Konaklama endüstrisi; otel, motel ve eğlence gibi işyerlerindeki gıda hazırlama ve sunma hizmetleridir. Kurumsal beslenme hizmetleri; bazı kurum ve işletmelerin kar amacı gütmeyen verdiği beslenme hizmetleridir (Huzurevi, okul, hastane gibi). (Yiğit ve Duran 1997; Aktaş 2001).

Yiyecek ve içecek hizmeti her şeyden önce bu hizmetten yararlanacak olan misafirler yönünden önemlidir. Çünkü modern çağda insanların yaşam standardı, arttıkça yaşam biçimleri de değişmektedir. İnsanlar her ne şekilde ve nerede olursa olsun yiyecek ve içecek hizmetlerinin kaliteli olmasını istemektedirler.

Ev dışında yemek sağlayan kuruluşlarda yiyeceklerin hazırlanması ve pişirilmesi aşçı tarafından gerçekleştirilmektedir. Servise sunulan yiyeceklerin lezzetli ve güzel görümlü olmasının yanında hazırlama ve pişirme sırasında doğru yöntemlerin uygulanması da besin öğesi kayıplarını önleyeceğinden yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasında oldukça önemlidir. Uygun olmayan pişirme yöntemleri ve besinlerin içerdiği besin öğelerinin bilinmemesi insanların beslenmesini olumsuz yönde etkilemektedir (Baysal 2002a). Günümüz modern çağında ev dışında yemek yiyen bireylerin sayısı gittikçe artmaktadır. Tatil gibi nedenlerle yapılan seyahatler sırasında insanlar dışarıda yemek yemektedirler. Çeşitli kurumlarda bazı insanlar günde üç öğün dışarıda yemek yemektedirler. Bu nedenle ev dışında beslenme hizmeti veren işletmelerde çalışan aşçıların yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olması gerekmektedir.

LİTERATÜR TARAMASI

Bireylerin beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla yapılan çalışmalar ülkemizde genel olarak beslenme bilgi düzeyinin yetersiz olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye’de alan yazında çeşitli meslek gruplarının (hemşireler, öğretmenler, doktorlar) beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmalar mevcut olmasına karşın bu konuda aşçıların üzerinde yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır.

Crowson ve arkadaşları (1995) okul öncesi çocukların ve annelerinin besinler ve beslenme konusundaki bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada üniversiteye ait ve özel bakım merkezlerine devam eden 22 çocuk ve annelerini

araştırma kapsamına almışlardır. Araştırma kapsamına alınan annelere besinler ve beslenme konusunda açık uçlu sorulardan oluşan bir anket uygulanmıştır. Çocuklara da beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaşlarına uygun olarak geliştirilen bir anket uygulanmıştır. Sonuçta beslenme bilgi düzeyleri bakımından anneler ve çocuklar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Richler ve Dalton (1995) aşçuların beslenme bilgi düzeylerini ve besin hazırlama ve pişirme yöntemlerini, beslenme ile ilgili tutumlarını belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma kapsamına 292'si aşçılık öğrencisi 220' si aşçı olmak üzere toplam 512 kişi alınmıştır. Öğrenciler iki ayrı okuldan seçilmiştir. Aşçular ise çeşitli işletmelerde yiyecek içecek departmanında ve adı geçen iki okulda eğitici olarak çalışanlar arasından seçilmiştir. Yiyecek içecek departmanında çalışan aşçular New York'ta restoran, otel veya diğer kuruluşlarda çalışanlardan oluşmuştur. Araştırma için seçilen 512 aşçıdan 442'si araştırmayı tamamlamıştır. Araştırmaya katılan aşçuların % 70'i erkek, % 30'u ise bayandır. Aşçulara 2 bölümden oluşan bir anket yöneltilmiştir. Anket, 13'ü beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmış toplam 53 sorudan oluşmaktadır. Araştırma sonucunda bilgi testinden öğrenciler $7,8 \pm 1,7$, aşçular ise $8,7 \pm 2,5$ puan almışlardır. Her iki grupta da en fazla yanlış cevaplar, besinlerdeki kolesterol, doymuş yağ ve total (toplam) yağ ile ilgili olan sorular için verilmiştir. Calderon ve Gorence (1998) tarafından Los Angeles'ta iki eyalette gıda reyonundan besin alışverişi yapan bireylerin kendilerinin ve ailelerinin tükettikleri besinleri ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmaya iki farklı alışveriş merkezinin gıda reyonundan alışveriş yapan 207 müşteri alınmıştır. Araştırma kapsamına alınan bireylere kendilerinin ve ailelerinin tükettikleri besinleri ve beslenme bilgi düzeylerini belirlemeye yönelik soruları içeren anket uygulanmıştır. Bireylerin % 67,6'sı tükettikleri yiyeceklerin besin değerinin düşük veya çok düşük olduğunu, 1/3' ü ise tükettikleri besinlerin besin öğelerince zengin olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin % 70'i beslenme bilgi düzeyine ilişkin dokuz sorunun yalnızca üç tanesini veya daha azını doğru olarak cevaplandırmışlardır. Bu sonuçlar araştırmanın yürütüldüğü alışveriş merkezlerinin gıda reyonundan alışveriş yapan müşterilere beslenme konusunda bir eğitim verilmesinin gerekliliğini ortaya koymuştur.

Özçelik ve Sürücüoğlu (2000) tıp doktorlarının beslenme bilgi düzeyi üzerine yaptıkları araştırmada, doktorların % 82,34' ünün yeterli düzeyde

beslenme bilgisine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Sürücüoğlu ve Özçelik (2002) iki nesil kadının beslenme bilgi düzeyini belirlemek amacıyla bir araştırma planlamışlardır. Bu amaçla Ankara ili içinde yaşayan 50 ve üzeri yaştaki anneler (179 kişi) ile evli ve ayrı evlerde oturan kızları (179 kişi) ile beslenme bilgi düzeyine ilişkin bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda annelerin % 64,81'inin, kızlarının ise % 92,18'inin iyi düzeyde beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Warber ve arkadaşları (2003) hemşirelerin beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla bir araştırma planlamışlardır. İngiltere'de sürekli eğitim merkezine üye olan hemşirelerin listesinden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 250 hemşire araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmanın verileri 57 sorudan oluşan bir anket tekniği ile toplanmıştır. Hemşirelerin eğitim düzeyleri değişken olarak alınmıştır. Buna göre hemşireler, beslenme konusunda eğitim aldıkları kuruluşlara (resmi ya da özel kuruluşlar), hasta beslenme danışmanlığı konusunda eğitim alma durumlarına ve hemşire olarak çalıştıkları süreler göre gruplandırılmışlardır. Araştırma sonucunda ortalama bilgi puanı $65,7 \pm 7,5$ olarak bulunmuştur. Gruplar arasında beslenme bilgi puanları bakımından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma sonucunda hemşirelere beslenme konusunda eğitim verilmesinin gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Kutlu vd. (2006) Ankara ili Şereflikoçhisar ilçesi ve köylerinde yaşayan kadınların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla 300 bayanı tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirleyip, araştırma kapsamına almışlardır. Veriler daha önce konu ile ilgili yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanan bir anket formu ile toplanmıştır. Bayanların beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla 30 soru hazırlanmıştır. Bu sorular, verilen doğru cevaplar üzerinden puanlanmış ve çok iyi, iyi, yeterli ve yetersiz olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda bayanların % 56,0'ının yeterli, % 34,3'ünün yetersiz, % 9,7'sinin ise iyi düzeyde beslenme bilgisine sahip olduğu belirlenmiştir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırma Aydın, Antalya, Denizli ve Muğla illeri ve buralara bağlı tatil beldelerinde yürütülmüştür. Araştırma kapsamına turizm yöreleri olan Antalya, Denizli, Muğla ve Aydın illerinde bulunan kurumsal işletmeler ve Denizli Pamukkale'de ve Antalya il merkezinde bulunan yıldızlı oteller, Aydın Didim'de ve Muğla Fethiye'de bulunan yıldızlı otel

ve tatil köyleri alınmıştır. Araştırma evrenini adı geçen illere bağlı tatil beldeleri ve kurumsal işletmelerde çalışan aşçılar oluşturmuştur. Araştırmaya ilgili bölgelerdeki tatil köyleri, yıldızlı oteller, ve resmi kurumların (huzurevi, polis evi, öğretmen evi) mutfaklarında çalışan 148 aşçı dahil edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan aşçıların 38'i tatil köyü, 78'i yıldızlı otel, 32'si ise resmi kurum mutfaklarında çalışmaktadır. Otellerde çalışan 78 aşçıdan 16'sı 3 yıldızlı, 19'u 4 yıldızlı ve 43'ü 5 yıldızlı otellerde çalışmaktadır. Bu yörelerde bulunan tatil köyü, yıldızlı otel ve kurumsal işletmelerden bu çalışmanın yapılmasına izin verenler araştırma kapsamına alınmıştır. İşletmeler izin vermiş olsa bile bazı işletmelerde aşçılar gerek iş yoğunluğu (araştırma yaz sezonunda yürütüldüğü için) gerekse başka nedenlerden dolayı araştırmaya katılmak istememişlerdir. Bu nedenle örnekleme, çalıştığı işletmeden izin alınabilen ve araştırma için gönüllü olan aşçılar oluşturmuştur.

Araştırma verileri, soruşturma tekniği ile araştırmacı tarafından aşçılar ile yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan anket formu konu ile ilgili kaynaklardan ve bu konuda daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanmıştır. Anket formu "Aşçılara ilişkin genel bilgiler" ve "Aşçıların beslenme bilgi düzeyini belirlemeye ilişkin sorular" olmak üzere iki bölümden oluşturulmuştur. Aşçıların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla besin öğelerini kapsayan çoktan seçmeli toplam 12 tane bazı beslenme sorusu hazırlanmış ve her doğru cevap 5 puanla değerlendirilmiş, yanıtlanmayan yada yanlış yanıtlanan sorulara ise puan verilmemiştir. Beslenme bilgi düzeyi toplam 60 puan üzerinden değerlendirilmiştir. Beslenme bilgi düzeyi 0-20 puan arası yetersiz, 21-40 puan arası yeterli, 41-60 puan arası iyi olarak gruplandırılmıştır. Ankette yer alan 12 adet bilgi sorusuna ilişkin genel bilgiler aşağıda yer almaktadır:

- a) Karbonhidrat en fazla hangi yiyecekte bulunur? Karbonhidratlar, besinlerimiz içerisinde çeşitli yapılarda bulunan ve vücuda enerji sağlayan besin şekeridir. Doğada en çok bitkisel kaynaklı besinlerde bulunur (Baysal 2002a; Baysal 2002b; Bulduk 2005). Marulun 100 gramında 2,5 g, portakalın 100 gramında 12,2 g, ekmeğin 100 gramında 56,4 g karbonhidrat bulunmaktadır (Anonymous 1991).
- b) A vitamini en fazla hangi yiyecekte bulunur? A vitamini adipoz dokuda önemli miktarda depolanır. Yağda eriyen bir vitamindir ve enerji metabolizmasında direkt rolü yoktur. Enerji kullanımını

destekleyici rolü vardır. Beta karoten, A vitamini- nin ön maddesidir ve büyümeyi gelişmeyi sağlar. Hastalıklara karşı direnci artırır doku harabiyetini önler. Alacakaranlıkta görmeyi sağlar (Keith 1994). A vitamini dana etinin 100 gramında 0,14 IU, portakalda 200 IU, havuçta 11000 IU bulunmaktadır. Balda A vitamini bulunmaz (Anonymous 1991).

- c) C vitamini en fazla hangi yiyecekte bulunur? C vitamini yalnızca bitkisel besinlerde bulunur. Vitamin C fiziksel performansı etkiler askorbik asit hem olmayan demirin emilimini ve taşınmasını kolaylaştırır. Vitamin C antioksidandır ve vitamin E'nin oksitlenmesini önler. Vitamin C eksikliğinde yorgunluk ve anemiye eğilim artar. Turuncgiller, meyveler ve özellikle yeşil yapraklı sebzeler en iyi kaynaklarıdır (Sen ve Hanninen 1994; Baysal 2002a; Kavas 2000). C vitamini portakalın 100 gramında 50 mg, patatesin 100 gramında 20 mg bulunmaktadır. Balıkta ve pekmezde C vitamini bulunmaz (Anonymous 1991).
- d) Demir en fazla hangi yiyecekte bulunur? Demir bir iz kilit elementtir. Dokulara oksijen dağıtımı ve hücrelerde oksijen kullanımı için gereklidir ve çalışma sırasında enerji kullanımında kritik rol oynar (Lukaski, 2004). Demir, ıspanağın 100 gramında 3,1 mg, pekmezin 100 gramında 10 mg, beyaz peynirde 0,5 mg, nohutta 6,9 mg bulunmaktadır (Anonymous 1991).
- e) Posa (lif) en fazla hangi yiyecekte bulunur? Sindirilmeyen karbonhidratlar posayı oluşturur. Diyet lifi, insanların sindirim enzimine dayanıklıdır. Posa, polisakkaritler (selüloz, hemiselüloz, oligosakkaritler, pektin, sakız, mum) ve lignin içerir (Trowel vd. 1976). Yeterli posa kabızlığı önler. Yüksek posalı diyetler kolon üzerindeki basıncı azaltır ve posa kolon kanserine karşı koruyucu olabilir. Bazı tip posa (yulaf kepeği, pirinç kabuğu, mısır kabuğu, kuru baklagiller, meyveler ve sebzeler gibi) kandaki kolesterol düzeyini azaltabilir (Aslan vd.2001; Bulduk 2005).Ette posa yoktur. Karpuzun 100 gramında 0,3g, mısırdada 2,1g, nohutta 5g posa bulunmaktadır (Anonymous 1991).
- f) Doymuş yağ en fazla hangi yiyecekte bulunur? Yağ, bitkisel ve hayvansal dokularda yaygın olarak bulunur. Her dokuda yağ bulunmakla birlikte yağın oranları farklılık gösterir. Bitkisel yağlarda doymamış yağ oranı fazladır. Hayvansal kaynaklı besinlerdeki yağlar genellikle doymuş katı yağlardır (Arslan vd. 2001; Bulduk 2005). Dana etinin 100 gramında 6,0 g, sütte 2,08 g, tereyağında 50,5 g doymuş yağ bulunmaktadır (Anonymous 1991).

- g) Kolesterol en fazla hangi yiyecekte bulunur? Kolesterol yalnızca hayvansal gıdalarda bulunur ve vücudun bütün dokularında özellikle, beyin, sinirler, adrenal korteks ve karaciğerde bulunan steroldür. Kolesterol aynı zamanda safranın bir parçası ve vitamin D'nin ön maddesidir. Kolesterol insan vücudunda sentezlendiği gibi kolesterol içeren besinlerle de vücuda alınır. Yumurta, en önemli besinsel kaynaklarından biridir (Kavas 2000; Bulduk 2005). Sütün 100 gramında 142 mg, dana etinin 100 gramında 90 mg, tereyağında 219 mg, yumurtada 548 mg kadar bulunmaktadır (Anonymous 1991).
- h) Hangi pişirme yöntemi yiyeceklerin yağ miktarını artırır? Pişirme yöntemlerinden haşlama, ızgara ve fırında pişirmeye kıyasla kızartma yöntemi yiyeceklerin yağ miktarını en fazla artırmaktadır.
- 1) Kuru baklagil ve makarnanın pişirme sularının dökülmesiyle kayba uğrayan vitamin hangisidir? Kuru baklagillerin ve makarnanın haşlama sularının dökülmesiyle B grubu vitaminlerinde kayıplar olmaktadır (Baysal 2002a; Bulduk 2005).
- i) Kalsiyum yetersizliği sonucu hangi hastalık ortaya çıkar? Kalsiyum yetersizliği sonucu ortaya çıkan hastalıklardan biri raşitizmdir. Raşitizmde kemik gelişiminde bozulma söz konusudur (Kırkincioğlu 1981; Baysal 2002a; Baysal 2002b; Bulduk 2005).
- j) Demir yetersizliği sonucu hangi hastalık ortaya çıkar? Demir eksikliği, hem (hemoglobinin demir içeren ve protein olmayan bölümü) eksikliğinin büyük nedenidir. Bu yüzden demir eksikliği mitokondrial aktiviteyi azaltır. Önceleri, yalnızca demir eksikliğinde anemi görüldüğüne dair görüşler vardı ancak günümüzde hemoglobin düzeyi düşmeden önce çoğu organlarda morfolojik, fiziksel ve biyokimyasal değişiklikler görüldüğü kanıtlanmıştır (Beard 1999; Baranano 2002, Lukaski 2004) Demir yetersizliği sonucu anemi görülür (Baysal 2002b; Baysal 2002a; Bulduk 2005).
- k) C vitamini yetersizliğinde hangi hastalık ortaya çıkar? C vitamininin yetersiz alımı sonucu ortaya çıkan hastalık skorbütür (diş eti kanaması) (Baysal 2002a; Baysal 2002b; Bulduk 2005).

ANALİZ

Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS 11,00 paket programı kullanılmıştır. Aşçıların, beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeylerinin aşçılık mesleğinde çalışma süreleri, eğitim durumları, mesleki eğitim alma durumları ve yaşlarına göre farklılıkları

araştırılmıştır. Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeylerine, aşçılık mesleğinde çalışma süreleri ve yaşın etkisi "Tek Yönlü Varyans Analizi (F testi)" ile araştırılmış, uygulanan varyans analizinde sonucun anlamlı çıkması durumunda, hangi gruplar arasında farkın önemli olduğunun belirlenmesi için "Scheffe testi" kullanılmıştır. Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeylerine mesleki eğitim alma durumları ve eğitim düzeylerinin etkisi "Independent-Samples T testi" ile araştırılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi olarak en düşük 0,05 alınmıştır.

BULGULAR

Aşçılara ilişkin genel bilgiler

Araştırma kapsamına alınan aşçıların yaşları 18-55 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 34,06'dır. Aşçıların % 44,6'sı 30 yaş ve altında, % 40,5'i ise ilkökul öğrenimi düzeyine sahiptir. Aşçılara meslekleri ile ilgili eğitim alıp almadıkları sorulmuş % 63,5'inin mesleki eğitim almadığı belirlenmiştir. Eğitim alanların ise çıraklık eğitim merkezlerine devam ettikleri saptanmıştır. Aşçıların bu meslekte ortalama çalışma süreleri 13±0,6 olup % 48'i 10 yıl veya daha düşük deneyim süresine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Araştırma kapsamına alınan aşçıların hiçbirinin beslenme eğitimi almadıkları belirlenmiştir. (Çizelge 1).

Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgileri

Aşçılara "hangi besinin en fazla karbonhidrat içerdiği" sorulmuştur. Bu soruyu aşçıların % 60,8'i doğru yanıtlamışlardır. Aşçıların çalışma süreleri dikkate alındığında bu soruya doğru yanıt verenlerde en yüksek orana % 70,4 ile 10 yıl ve daha kısa süreden beri aşçılık yapanların sahip oldukları belirlenmiştir. Bu oran 21 ve daha uzun süreden beri çalışan aşçılarda % 63,6'ya 11-20 yıldır çalışan aşçılarda ise % 47,3'e düşmektedir (F= 0,452 p> 0,05). Ortaöğrenimli aşçıların % 62,8'i karbonhidratın en fazla hangi yiyecekte bulunduğunu bilmişlerdir. Bu oran, ilkökul mezunu aşçılarda % 50'ye düşmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (t= 2,159 F= 6,286 p<0,05). Bu durum aşçıların eğitim düzeyleri yükseldikçe bu konudaki bilgilerinin arttığını göstermektedir. Aşçıların mesleki eğitim alma durumlarına göre karbonhidratın en fazla bulunduğu yiyeceği bilme oranları incelendiğinde mesleki eğitim almayan aşçıların % 62,8'inin mesleki eğitim alanların ise % 57,4'ünün bu soruyu doğru yanıtladıkları belirlenmiştir (t= -0,271 F=0,481 p>0,05). Karbonhidratın en fazla han-

Çizelge 1. Aşçılara ilişkin genel bilgiler (n=148)

Demografik bilgiler	Aşçıların Çalıştıkları İşletmeler							
	Tatil Köyü		Yıldızlı Oteller		Resmi Kurumlar		Toplam	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yaş								
≤ 30	7	18,4	41	52,6	18	56,3	66	44,6
31-40	14	36,8	26	33,3	8	25,0	48	32,4
41+	17	44,7	11	14,1	6	18,8	34	23,0
Toplam	38	100	78	100	32	100	148	100
Eğitim								
İlkokul	13	34,2	32	41,0	15	46,9	60	40,5
Ortaokul	15	39,5	17	21,8	12	37,5	44	29,7
Lise	10	26,3	29	37,2	5	15,6	44	29,7
Toplam	38	100	78	100	32	100	148	100
Mesleki Eğitim								
Eğitim Alan	11	28,9	37	47,4	6	18,7	54	36,5
Eğitim Almayan	27	71,1	41	52,6	26	81,3	94	63,5
Toplam	38	100	78	100	32	100	148	100
Çalışma Yılı								
≤ 10	21	55,3	34	43,6	16	50,0	71	48,0
11-20	8	21,1	34	43,6	13	40,6	55	37,2
21+	9	23,7	10	12,8	3	9,4	22	14,8
Toplam	38	100	78	100	32	100	148	100

gi yiyecekte bulunduğunu bilen aşçıların önemli bir kısmı 41 ve üzeri yaş grupları içerisinde yer almaktadır (%76,5). Bu oran 31-40 yaş grubundakilerde % 68,8'e 30 ve daha alt yaş grubundakilerde ise % 47,0'a düşmektedir. Bu sonuç, aşçıların yaşları ilerledikçe beslenme bilgi düzeylerinin arttığını açıklamaktadır (F= 0,403, p>0,05).

Aşçıların yarısı (% 50,7) A vitamininin en fazla havuçta bulunduğunu belirtmişler yani bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Çalışma süreleri dikkate alındığında en yüksek orana % 68,2 ile 10 yıl ve daha kısa süreden beri aşçılık yapanların sahip olduğu, bu oranın 11-20 yıldan beri çalışanlarda % 45,5'e, 21 yıl ve daha uzun süreden beri çalışanlarda ise % 41,7'ye düştüğü görülmektedir (F= 0,771 p>0,05). Ortaöğretim mezunu aşçıların % 56,8'i karbonhidratın en çok hangi yiyecekte bulunduğunu doğru bilmişlerdir. Bu oranın ilkökul mezunlarında % 41,7'ye düştüğü görülmektedir (t= 0,766 F=2,846 p>0,05). Mesleki eğitim almayan aşçıların % 60,0'ı eğitim alan aşçıların ise % 55,6'sı bu soruya doğru yanıt vermişlerdir (t=-1, 729 F= 0,287 p>0,05). A vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı 41 ve daha üst yaş grubunda % 55,9 olup bu oran 30 ve daha alt yaş grubundaki aşçılarda % 54,5'e, 31-40 yaş grubundakilerde ise % 41,7'ye kadar düşmektedir (F=2,294 p>0,05).

Aşçıların % 88,5'i C vitamininin en çok hangi yiyecekte bulunduğunu doğru bilmişlerdir. Aşçılık mesleğinde 10 yıl ve daha kısa süreden beri çalışanlarda C vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı % 94,4'tür. Bu oran, 21 yıl ve daha uzun süreden çalışanlarda % 86,4'e ve 11-20 yıldır çalışanlarda ise %81,8'e düşmektedir (F=0,490 p>0,05). C vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı ortaöğretim mezunu aşçılarda % 90,9, ilköğretim mezunu aşçılarda ise % 85,0'dır (t=1,094 F= 0,432 p>0,05). Mesleki eğitim alan aşçılarda C vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranının (% 91,5) eğitim almayanlara oranla (% 83,3) daha yüksek olduğu anlaşılmış olup bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (t=-1,984 F= 6,896 p<0,05). Bu sonuç, mesleki eğitim almış aşçıların bu konudaki bilgilerinin daha iyi olduğunu akla getirebilir. C vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği 41 ve daha üst yaş grubundaki aşçıların % 94,1'i doğru bilmişlerdir. Bu oranı % 87,9 ile 30 ve daha alt yaş grubundaki aşçıların izlediği ve 31-40 yaş grubundaki aşçılarda ise % 85,4'e düştüğü görülmektedir. C vitamininin en fazla bulunduğu yiyeceği bilme bakımından 41 yaş ve üzerindeki aşçılar ile 31-40 yaş grubundaki aşçılar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (F= 1,396 p>0,05).

Araştırmada demirin en fazla bulunduğu yiyeceği doğru bilen aşçıların oranı oldukça düşüktür (% 15,5). Demirin en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı 10 yıl ve daha düşük deneyim süresine sahip çalışanlarda %18,3' tür. Bu oranın, 11-20 yıldır çalışanlarda % 14,5'e 21 yıl ve daha uzun süredir çalışanlarda ise % 9,1'e düştüğü görülmektedir. Bu durum 10 yıl ve daha kısa süreden beri aşçılık yapanların eğitim düzeylerinin diğer gruplardan daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır (F= 0,012 p>0,05). Demirin en fazla hangi yiyecekte bulunduğunu orta öğretim mezunu aşçıların % 19,3'ü doğru bilmişlerdir. Bu oran, ilkökul mezunu aşçı- larla % 10,0'a düşmektedir. (t= 0,057 F= 0,275 p>0,05). Aşçıların deneyim süreleri dikkate alındığında ise demirin en fazla hangi yiyecekte bulunduğunu mesleki eğitim alan aşçıların % 22,2'sinin doğru yanıtladığı belirlenmiştir. Bu oran mesleki eğitim almayanlarda ise % 11,7' ye düşmektedir (t= 0,547 F=0,380 p>0,05). Bu sonuçlar, aşçıların eğitim düzeyleri yükseldikçe ve mesleki eğitim alanların oranı arttıkça bu konuda daha fazla bilgi sahibi olduklarını ortaya koymaktadır. Aşçıların yaş gruplarına göre bu soruya verdikleri yanıtlara bakıldığında doğru yanıt verenlerde en yüksek orana % 19,7 ile 30 ve daha alt yaş grubundaki aşçılar sahip olup bu oran 31-40 yaş grubunda % 12,5'e 41 ve daha üst yaş grubundaki aşçılarda ise % 11,8'e kadar düşmektedir. Bu sonuç, genç yaş gruplarındaki aşçıların diğerlerine oranla bu konuda daha fazla bilgi sahibi olduklarını göstermektedir (F= 0,122 p>0,05).

Aşçılara, "posanın en fazla hangi yiyecekte bulunduğu" sorulmuştur. Aşçıların % 48,6'sı bu sorunun yanıtını bilmediklerini belirtmişlerdir. Bu soruyu doğru yanıtlayanların oranı ise sadece % 25' tir. Posanın en fazla bulunduğu yiyeceği doğru bilenlerin oranı 21 yıl ve daha uzun deneyim süresine sahip çalışanlarda % 27,3 iken 11-20 yıl arası çalışanlarda % 18,2'ye, 10 yıl ve daha düşük deneyim süresine sahip olanlarda ise % 15,5'e düşmektedir. Görüldüğü gibi Aşçıların iş deneyimi arttıkça bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı da artmaktadır (F=0,167 p>0,05). Orta öğretim mezunu aşçılarda posanın en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı (% 26,1) ilkökul mezunlarından biraz daha yüksektir (% 23,3) (t=2,302 F= 1,148, p>0,05). Mesleki eğitim alanların % 24,1'i almayanların ise % 25,5'i posanın en fazla hangi yiyecekte bulunduğunu doğru bilmişlerdir (t=-1,837 F=0,167 p>0,05). Yaş grupları açısından soruya doğru yanıt verenler incelendiğinde en yüksek orana % 35,4 ile 31-40 yaş grubundaki aşçıların sahip olduğu, bu oranın 30 yaş ve altı grupta % 21,2'ye, 41 ve daha

üst yaş grubundakilerde ise % 17,6'ya düştüğü anlaşılmaktadır. (F=1,408 p>0,05)

"Doymuş yağ hangi yiyecekte en fazla bulunur?" sorusuna aşçıların % 58,8'i doğru yanıt vermiştir. Doğru yanıt veren aşçılarda 21 yıl ve üzeri deneyim süresine sahip çalışanların oranı % 68,2 olup bu oran, 10 yıl ve daha kısa zamandan beri çalışanlarda % 59,2'ye ve 11-20 yıldır çalışanlarda ise % 54,5'tir (F= 0,160 p>0,05). Aşçıların eğitim düzeylerine göre verdikleri yanıtlara bakıldığında ilkökul mezunlarının % 61,7'si, orta öğretim mezunlarının % 56,8'i bu soruya doğru yanıt verdikleri görülmektedir. Doymuş yağın en çok hangi yiyecekte bulunduğunu doğru bilenlerin oranının ilkökul mezunu aşçılarda orta öğretim mezunu aşçılardan daha yüksek bir orana sahip olması dikkat çekicidir (t=1,791 F=2,126 p>0,05). Mesleki eğitim alan aşçılardan doymuş yağın en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranının (% 38,9) bu eğitimi almayanlardan (% 20,2) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Doymuş yağın en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranı 41 ve daha üst yaş grubunda en yüksektir. (% 70,6). Bu oran 31-40 yaş grubundaki aşçılarda % 58,3'e 30 ve daha alt yaş grubundaki aşçılarda ise % 53,0'a düşmektedir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur (F=0,326 p<0,01). Doymuş yağın en fazla bulunduğu yiyeceği doğru bilenlerin oranının ilkökul mezunlarında, ortaöğretim mezunlarından daha yüksek olmasının nedeni ilkökul mezunu aşçıların yaş ortalamasının orta-öğretim mezunu aşçılardan daha yüksek olması ile açıklanabilir. Nitekim aşçıların yaşları ilerledikçe doymuş yağın en fazla bulunduğu yiyeceği bilme oranlarının da arttığı belirlenmiştir. Buradan aşçıların yaşları ilerledikçe eğitim düzeyleri ne olursa olsun sağlıkları konusunda kaygılarının arttığı ve beslenmelerine daha fazla önem vermeleri gerektiği konusunda daha duyarlı oldukları sonucuna varılabilir. Richler ve Dalton (1995) aşçıların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada en fazla yanlış yanıtlanan sorunun besinlerdeki kolesterol, doymuş yağ ve total yağ ile ilgili olan sorular olduğunu saptamışlardır. Araştırmada ise aşçıların yarısından fazlası (% 58,8) bu soruyu doğru yanıtlamışlardır.

Aşçıların % 60,1'i kolesterolün en fazla hangi yiyecekte bulunduğunu bilmediklerini belirtmişlerdir. Bu soruyu doğru yanıtlayanların oranı ise % 32,4'tür. Aşçılık mesleğinde 21 yıl ve daha uzun süre çalışanların % 40,9'u bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Bu oran, 10 yıl ve daha kısa süre çalışanlarda % 31,0'e, 11-20 yıldır çalışanlarda ise % 30,9'a düşmektedir (F=2,172 p>0,05). Kolesterolün en fazla bulunduğu yiyeceği bilenlerin oranının

ilkokul mezunu aşçılarda (% 40,0) ortaöğretim mezunu aşçılardan (% 27,3) daha yüksek olması dikkat çekicidir. Bu farklılık istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur ($t= 3,167$ $F=9,539$ $p< 0,01$). Yine bu soruya doğru yanıt verenlerin oranının mesleki eğitim almayan aşçılarda (% 37,2) eğitim alan aşçılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (%24,1) ($t= -1,777$ $F= 3,705$ $p>0,05$). Yaş grupları dikkate alındığında en yüksek orana 41 ve üzeri yaş grubundakiler sahiptir (% 41,2). Bu oran 31-40 yaş grubundaki aşçılarda % 33,3'e, 30 ve daha alt yaş grubundakilerde ise % 27,3'e düşmektedir ($F= 1,124$ $p>0,05$). Kolesterolün en fazla bulunduğu yiyeceği doğru bilenlerin oranının ilkökul mezunlarında, ortaöğretim mezunlarından daha yüksek olmasının nedeni ilkökul mezunu aşçıların yaş ortalamalarının ortaöğretim mezunu aşçılardan daha yüksek olması ile açıklanabilir. Nitekim aşçıların yaşları ilerledikçe kolesterolün en fazla bulunduğu yiyeceği bilme oranlarının da arttığı belirlenmiştir. Buradan aşçıların yaşları ilerledikçe eğitim düzeyleri ne olursa olsun sağlıkları konusunda kaygılarının arttığı ve beslenmelerine daha fazla önem vermeleri gerektiği konusunda daha duyarlı oldukları sonucuna varabiliriz. Richler ve Dalton (1995) aşçıların beslenme bilgi düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada en fazla yanlış yanıtlanan sorunun besinlerdeki kolesterol, doymuş yağ ve total yağ ile ilgili olan sorular olduğunu saptamışlardır. Araştırmada ise bu sorunun yanıtını bilmeyenlerin oranı yüksektir.

Pişirme yöntemlerinden haşlama, ızgara ve fırında pişirmeye kıyasla kızartma yöntemi yiyeceklerin yağ miktarını en fazla artırmaktadır. Aşçıların % 79,7'si bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. Yanlış yanıtlayanların ve bilmeyenlerin oranları ise sırası ile % 15,5 ve % 4,7'dir. Aşçılardan 10 yıl ve daha kısa süreden beri çalışanlarda yiyeceklerin yağ miktarını en fazla artıran pişirme yöntemini bilenlerin oranı % 85,9, 21 ve daha fazla süredir çalışanlarda % 81,8, 11-20 yıldır çalışanlarda ise % 70,9'dur ($F=2,308$ $p>0,05$). Orta öğretimli aşçıların % 85,2'si ilkökul mezunu aşçıların ise % 71,7'si bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ($t= 0,963$ $F=4,523$ $p>0,05$). Mesleki eğitim alan aşçıların % 83,3'ü eğitim almayan aşçıların % 77,7'si bu soruyu doğru yanıtlamışlardır ($t= -0,451$ $F=281$ $p>0,05$). Aşçıların eğitim düzeyleri yükseldikçe ve mesleki eğitim alanların oranları arttıkça bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı da artmaktadır. Bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı 30 ve daha alt yaş grubunda en yüksek olup (% 81,3) bu oran 31-40 yaş grubunda % 80,3'e, 41 yaş ve daha üst yaş grubunda ise % 76,5'e düşmektedir ($F= 2,138$ $p>0,05$).

Kuru baklagillerin ve makarnanın haşlama sularının dökülmesiyle B grubu vitaminlerinde kayıplar olmaktadır. Aşçıların % 54,7'si bu soruya doğru yanıt vermiştir. Bilmeyen ve yanlış yanıt verenlerin oranları ise sırası ile % 28,4 ve % 16,9 dur. Aşçıların çalışma süreleri ile bu soruya verdikleri yanıtlar incelendiğinde iş deneyimleri arttıkça kuru baklagilleri pişirme yöntemleri konusundaki bilgilerinin de arttığı görülmektedir. Aşçılık mesleğinde 21 yıl ve daha uzun süre çalışanların % 63,6'sının bu soruya doğru yanıt verdikleri belirlenmiştir. Bu oran, 11-20 yıldır çalışan aşçılarda % 54,5'e, 10 yıl ve daha kısa zamandan beri çalışan aşçılarda ise % 52,1'e düşmektedir ($F=0,103$ $p>0,05$). Ortaöğretim mezunu aşçıların % 59,1'i, ilköğretim mezunu aşçıların ise % 48,3'ü bu soruya doğru yanıtlamışlardır. ($t=1,034$ $F=0,194$ $p>0,05$). Mesleki eğitim alanların % 61,1'i, almayanların % 51,1'i bu soruyu doğru yanıtlamıştır ($t= -1,339$ $F= 3,963$ $p>0,05$). Aşçıların eğitim düzeyleri yükseldikçe ve mesleki eğitim alanların oranı arttıkça kuru baklagilleri ve makarnayı doğru yöntemle pişirme konusundaki bilgileri de artmaktadır. Aşçıların yaşları dikkate alındığında yaşları ilerledikçe yani deneyimleri arttıkça kuru baklagilleri pişirme konusunda doğru bilgiye sahip olanların oranının da artmakta olduğu ortaya çıkmıştır. Nitekim 41 ve daha üst yaş grubunda bulunan aşçıların % 61,8'i bu soruya doğru yanıt vermişlerdir. Bu oran 31-40 yaş grubundaki aşçılarda % 56,3'e, 30 yaş ve daha alt yaş grubunda ise % 50'ye düşmektedir ($F=0,051$ $p>0,05$).

Kalsiyum yetersizliği sonucu ortaya çıkan hastalığı aşçıların % 39,9'u doğru bilmişlerdir. Aşçıların çalışma süreleri dikkate alındığında doğru yanıt verenlerde ilk sırayı % 28,2 ile 10 yıl ve daha düşük deneyim süresine sahip çalışanlar alırken, bu oran 21 yıl ve üzeri çalışma süresine sahip olanlarda % 27,3'e 11-20 yıl arası çalışanlarda ise % 21,8'e düşmektedir ($F=1,700$ $p>0,05$). Aşçıların eğitim durumları dikkate alındığında doğru bilenlerin oranının ortaöğretimlilerde % 28,4 olduğu, ilkökul mezunlarında ise bu oranın % 21,7'ye düştüğü görülmektedir ($t= 0,131$ $F=1,996$ $p>0,05$). Mesleki eğitim alanlarda bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı (% 29,6) mesleki eğitim almayanlardan (% 23,4) daha yüksek bulunmuştur ($t=1,015$ $F=1,161$ $p>0,05$). Bu soruya doğru yanıt verenlerin oranı 31-40 yaş grubundakilerde en yüksek olup (% 29,2) bu oran 30 yaş ve daha alt yaş grubunda % 24,2'ye, 41 ve daha üst yaş grubundakilerde ise % 23,5'e düşmektedir ($F=0,208$ $p>0,05$).

Demir yetersizliği sonucunda anemi görülür. Bu soruya aşçıların yalnızca % 37,5'i doğru yanıt vermiştir. Yanlış yanıt verenlerin oranı ise % 26,3'dür.

Bu soruya doğru yanıt verenlerde en yüksek orana % 43,7 ile 10 yıl ve daha kısa süredir çalışanlar sahip olup bu oran 21 yıl ve daha uzun süredir çalışanlarda % 50'ye, 11-20 yıl arası çalışanlarda % 30,9'a düşmektedir (F=1,996 p>0,05). Aşçıların eğitim durumları dikkate alındığında en yüksek orana % 40,9 ile bu soruya doğru yanıt veren orta öğretimsizler sahip iken bu oran ilköğretim mezunlarında % 38,3'e düşmektedir (F=0,548 p>0,05). Mesleki eğitim alan aşçıların % 40,4'ü, mesleki eğitim almayanların ise % 38,9'u bu soruyu doğru yanıtlamışlardır (t= 1,106 F=0,026 p>0,05). Aşçıların eğitim düzeyleri yükseldikçe ve mesleki eğitim alanların oranı arttıkça bu soruyu doğru yanıtlayanların oranı da artmaktadır. Demir yetersizliği sonucu ortaya çıkan hastalığı bilenlerin oranı 41 ve daha üst

yaş grubundakilerde % 50,0'dir. Bu oran 31-40 yaş grubundakilerde % 37,9, 30 yaş ve daha alt yaş grubundakiler de ise % 35,4 tür (F=1,266 p>0,05).

C vitamini yetersizliği sonucu hangi hastalığın ortaya çıktığını aşçıların yalnızca % 14,2'si doğru yanıtlamışlardır. Aşçıların çalışma süreleri dikkate alındığında doğru yanıtlayanlarda en yüksek orana % 22,7 ile 21 ve daha uzun süre aşçılık yapanlar sahiptir. Bu oran 11-20 yıl çalışanlarda % 14,5'e 10 yıl ve daha kısa süredir çalışanlarda % 11,3'e düşmekte olup anlamlı farklılık bulunamamıştır (F=0,313 p>0,05). Eğitim durumları dikkate alındığında bu soruyu doğru yanıtlayanlarda en yüksek orana % 15,9 ile ortaöğretimli sahip iken bu oran ilköğretim mezunlarında % 11,7 'ye düşmektedir (t= -0,228 F= 0,214 p>0,05). Mesleki eğitim alan aşçıların

Çizelge 2. Aşçıların açıklayıcı değişkenlere göre beslenme (besin öğeleri) bilgileri (n=148)

Sorular	Anova testi (F)									t - testi			
	B	D	Y	Deneyim			Yaş			Eğitim		Mesleki Eğitim	
				F	p	Scheffe	F	p	Scheffe	t	p	t	p
Karbonhidrat en fazla hangi yiyecekte bulunur?	32,4	60,8	6,8	0,452	0,637	-	0,403	0,669	-	2,159	0,03*	-0,271	,787
A vitamini en fazla hangi yiyecekte bulunur?	16,2	50,7	33,1	0,771	0,464	-	2,294	,105	-	0,766	0,445	-1,729	0,086
C vitamini en fazla hangi yiyecekte bulunur?	4,7	88,5	6,8	0,494	0,614	-	1,396	0,251	-	1,094	0,276	-1,984	0,049*
Demir en fazla hangi yiyecekte bulunur?	5,4	15,5	79,1	0,012	0,988	-	0,122	,885	-	0,057	0,954	0,547	0,585
Posa (lif) en fazla hangi yiyecekte bulunur?	48,6	25,0	26,4	0,167	0,846	-	1,408	0,248	-	2,302	0,023*	-1,837	0,068
Doymuş yağ en fazla hangi yiyecekte bulunur?	14,2	58,8	27,0	0,160	0,853	-	0,326	,723	-	1,791	0,075	-2,786	0,006**
Kolesterol en fazla hangi yiyecekte bulunur?	60,1	32,4	7,4	2,172	0,118	-	1,124	,328	-	3,167	0,002**	-1,777	0,078
Hangi pişirme yöntemi yiyeceklerin yağ miktarını artırır?	4,7	79,7	15,5	2,308	0,103	-	2,138	,122	-	0,963	0,337	-0,451	0,652
Kuru baklagiller ve makarnanın pişirme suyunun dökülmesi ile kayba uğrayan vitamin hangisidir?	28,4	54,7	16,9	0,103	0,902	-	0,051	,950	-	1,034	0,303	-1,339	0,183
Hangi hastalık kalsiyum yetersizliği sonucu ortaya çıkar?	26,4	39,9	33,7	1,700	,186	-	,208	,813	-	,131	,896	1,015	0,312
Hangi hastalık demir yetersizliği sonucu ortaya çıkar?	33,8	39,9	26,3	1,996	,140	-	1,266	0,285	-	-,548	,585	1,106	0,270
Hangi hastalık C vitamini yetersizliği sonucu ortaya çıkar?	52,7	14,2	33,1	,313	,732	-	1,180	0,310	-	-,228	,820	1,430	0,155

B: Bilmeyen D: Doğru bilen Y: Yanlış bilen *p< 0,05 **p< 0,01

%24,1'inin, almayanların ise % 8,5'inin bu soruyu doğru yanıtlamışlardır. ($t=1,430$ $F=2,397$ $p>0,05$). C vitamini yetersizliğinde ortaya çıkan hastalığı bilenlerde en yüksek orana 41 ve daha üst yaş grubundaki aşçılar sahip olup (% 17,6) bu oran 31-40 yaş grubundakilerde % 14,6'ya, 30 ve daha alt yaş grubundakilerde ise % 12,1'e düşmektedir ($F=1,180$ $p>0,05$)

Aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyleri

Aşçıların yaklaşık 2/3'ünün (% 64,9) beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyi yetersizdir. Yeterli beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyine sahip olanların oranı ise % 35,1 civarındadır. İyi düzeyde beslenme (besin öğeleri) bilgisine sahip olan aşçıya rastlanmamıştır. Aşçıların çalışma süreleri dikkate alındığında 21 yıl ve daha uzun ($20,9\pm 9,4$) ve 10 yıl ve daha kısa süredir ($20,5 \pm 8,2$) çalışanların beslenme (besin öğeleri) bilgi puanlarının eşit olduğu saptanmıştır. Bu oran 11-20 yıldır çalışanlarda $18,0\pm 8,9$ 'a düşmektedir. Aşçıların beslenme bilgi puanları ile iş deneyimleri arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=1,539$ $p>0,05$) Beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyi ortalamasının ilkökul mezunlarında ($18,5\pm 10,0$), ortaöğretimlilerden daha düşük olduğu ($20,4\pm 7,7$) belirlenmiş, ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($t=-1,296$ $F= 3,612$ $p>0,05$). Mesleki eğitim alan ($19,3\pm 8,1$) ve almayan ($19,8\pm 9,1$) aşçıların puanları birbirine eşittir. Yaş grupları dikkate alındığında ise 41 yaş ve daha üst yaş grubundaki aşçıların beslenme (besin öğeleri) bilgisi puanlarının ortalamalarının ($22,4\pm 8,8$), 31-40 yaş ($20,1\pm 9,1$) ve 30 yaş ve daha genç gruptaki aşçılardan ($17,9\pm 8,2$) daha yüksek olduğu ancak bu farklılığın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($F=3,112$ $p>0,05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Aşçıların öğrenim durumu yükseldikçe ve yaş arttıkça beslenme (besin öğeleri) bilgi düzeyinde bir artış olmaktadır. Bu sonuç, mutfak departmanında görev alan aşçıların gerek hizmet öncesinde gerekse hizmet içi eğitimle zaman içinde bilgi ve deneyimlerinin artırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Türkiye'de aşçı yetiştiren örgün öğretim kurumlarının yetersizliği nedeni ile bu açık daha çok çıraklıktan yetişen elemanlarla kapatılmaktadır. Önemli bir turizm potansiyeli olan Türkiye'de daha nitelikli mutfak çalışanlarının yetiştirilmesinde turistik kuruluşlara ve eğitim kurumlarına önemli görevler düşmektedir. Nitelikli

eleman bireyin ve işletmenin verimliliğini artırdığı gibi, hizmet kalitesini ve müşteri memnuniyetini de artırmaktadır. Yiyecek içecek sektörü, personel bazında sürekli kendini yenileyen ve uzun süreli iş olanakları olmayan bir sektördür. Personelin uzun süreli çalışma durumunda ise bilgilerinin tazelenmediği ve zamanla unutulduğu görülmektedir. Bunun için yiyecek içecek hizmeti veren işletmeler istihdam ettiği tüm personeline belirli dönemlerde hizmet içi eğitimleri planlamalıdır.

KAYNAKÇA

- Aktaş, N. (1988). *Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyleri*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, No: 1040. Bilimsel Araştırma ve incelemeler:554.
- Aktaş, A. (2001). *Ağırlama Hizmet İşletmelerinde Yiyecek ve İçecek Yönetimi*. Antalya: Livane Matbaası.
- Anonim (1991). *Besinlerin Bileşimleri*. Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:1.
- Arslan, P., Bozkurt, N., Karaağaoğlu, N., Mercanlıgil, S. ve Erge Açık, S. (2001). *Yeterli- Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi*. İstanbul: Özgür Yayınları, No: 144.
- Baranano, D.E., Rao, M., Ferris C.D. ve Snyder, S.H. (2002). *Biliverdin Reductase: Major Physiologic Cytoprotectant, Proceeding*. Academy of the United States, 99(25):16093-16098.
- Baysal, A. (2002a). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Baysal, A. (2002b). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Beard, J.L. (1999). Iron Deficiency and Neural Development: An Update, *Arch Latinoam Nutrition*, 49 (3):34-39.
- Birer, S. (1989). Toplu Beslenme Yapılan Kuruluşların Tanımı, Özellikleri ve Beslenme Servisi Örgütünde Çalışacak Personelin Seçimi, Eğitimi ve Kontrolü, *Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü ve Verimliliğini Artırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri*. Ankara: MPM Yayınları, No: 325: 91-110
- Bulduk, S. (2005). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Calderon, L. ve Gorence, L. (1998). Food Center Participants Nutrition Knowledge and Self-perceived Quality of Diet, *Nutrition Research*, (18)3: 457-463
- Crowson, C.C, Roach, R.R, Simith, A.M. ve Polly, D.K. (1995). Nutrition Knowledge of Preschool Children Living in Transitional Housing or Stable Housing and the Nutrition Messages of their Mothers, *Journal of the American Dietetic Association*, 95(9): A67.
- Karavuş, M., Gencel, H., Beşik, C., Çoban, U., Güleriyüz, M., Karaaslan, S. ve Parmaksızoğlu, T. (1995). Ümraniye İlçesinde 0-12 Aylık Çocuk Beslenmesinde Annelerin Bilgi, Tutum ve Davranışları, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 24(1): 31-39
- Kavas, A. (2000). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık Dağıtım, Pazarlama, Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi.
- Keith R.E. (1994). Vitamins in Sport and Exercise.Çinde J.F, Hickson ve Wolinsky,I (Editörler), *Nutrition in Exercise and Sport* (ss 159-183). Boca Raton: CRC Pres.
- Kırkıncioğlu, M. (1981). *Çocuk Beslenmesi*. İstanbul: Ya-Pa Yayın Pazarlama Sanayi ve Ticaret Anonim Şirketi.

- Kutlu, Z., Hasipek, S. ve Uçar, A. (2006). Ankara İline Bağlı Şereflikoçhisar İlçesi ve Köylerinde Yaşayan Kadınların Beslenme Bilgi Düzeyleri, *1. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu: 176-186.
- Lukaski, H.C. (2004). Vitamin and Mineral Status: Effect on Physical Performance, *Nutrition*, 20(7-8): 632-644
- Özçelik, A.Ö. ve Sürücüoğlu, M. S. (2000). Tıp Doktorlarının Beslenme Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 29(1): 11-16.
- Reichler, G. ve Dalton, S. (1995). Chef's Nutrition Knowledge, Food Preparation Practices, and Attitudes Toward Nutrition Related to the Dietary Guidelines, *Journal of the American Dietetic Association*, (95)9: A17.
- Sen, C.K. ve Hanninen, O. (1994). *Physiological Antioxidants. Exercise and Oxygen Toxicity*. Amsterdam: Elsevier Science Ltd.
- Trowell, H.C., Southgate, D. A. T., Wolever, T. M. S., Leeds A.R., Gassul, M. A. ve Jenkins D.J.A. (1976). Dietary Fiber Redefined, *Lancet*, 1: 967.
- Warber, J. I., Simone, K. ve Warber, J. P. (2000). Assesment of Nutrition Knowledge of Nurse Practioners in New England, *Journal of the American Dietetic Association*, 100(3): 368-370.
- Yetley E. A. ve Park Y.K.(1995). Diet and Heart Disease: Health Claims, *Journal of Nutrition*, 125:679- 685.
- Yiğit, V. ve Duran, T. (1997). *Toplu Beslenme Teknolojisi -1*. İstanbul: Ekin Yayıncılık ve Pazarlama.
- Yücecan, S., Pekcan, G., Açık, S., Akal, E., Eroğlu, S. G. ve Rakırcıoğlu, N. (1994). İstanbul, Muğla, Tokat ve Yozgat İllerindeki Ebelerin Beslenme Konusundaki Bilgi Düzeylerinin ve Eğitim Programının Etkinliğinin Belirlenmesi, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 23(2):247-254.

Gönderilme tarihi : 20 Şubat 2006

Birinci düzeltme : 18 Nisan 2006

İkinci düzeltme : 29 Mayıs 2006

Üçüncü düzeltme : 05 Haziran 2006

Dördüncü düzeltme : 05 Temmuz 2006

Beşinci düzeltme : 18 Temmuz 2006

Kabul : 01 Ağustos 2006

Yrd. Doç. Dr. Nurten Çekal, Pamukkale Üniversitesi Denizli Meslek Yüksekokulu, İktisadi ve İdari Programlar Bölümü, Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı, Denizli
E-posta: ncekal@pamukkale.edu.trepeci@yahoo.com