

## TÜKETİCİLERİN BESLENME TERCİHİNDE GELENEKSEL VE FASTFOOD ÜRÜNLERİN ROLÜ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Ünalcan Kutal<sup>1\*</sup>, Eda Güneş<sup>2</sup>, Yılmaz Seçim<sup>3</sup>

### Özet

Bu çalışmada, geleneksel ve fastfood ürünlerine yönelik tüketici tercihlerini belirlemek amaçlanmaktadır. Böylece tüketici davranışlarını analiz ederek tüketicilerin geleneksel ürünlere yönelik öneriler getirmeleri hedeflenmektedir. Araştırma Çankırı, İzmir ve Malatya olmak üzere üç şehirde gerçekleştirilmiştir. 100 katılımcı ile görüşülmüş bunlardan bir kişinin cevapları yeterli olmadığından değerlendirmeler 99 kişi üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için katılımcılara yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, yerleşim yeri, fastfood ve geleneksel gıdaları tüketme sıklıkları ve sağlıklı beslenmenin önemini anlamaya yönelik sorular sorulmuştur. Katılımcılara gıda tüketim tercihlerini anlamaya yönelik yapılandırılmış görüşme soruları yöneltilmiştir. Katılımcıların görüşlerine ilişkin istatistiksel bilgiler verilmiş ve tablo şeklinde sunulmuştur. Katılımcıların verdiği yanıtlar, betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Bulgular, katılımcıların büyük çoğunluğunun fast food ürünlerini sağlıklı bulduğunu göstermektedir. Ancak iş hayatı ve okul temposu nedeniyle ulaşılabilirlik ve kısa hazırlanma süresi gibi faktörler, fast food tüketimini tercih etmelerine neden olmaktadır. Birçok katılımcı fastfood ürünlerinin ekonomik boyutuna değinmiş ve geleneksel gıdaya göre daha uygun fiyatlı olduğunu vurgulamıştır. Geleneksel gıdaya bakış açısının katılımcılar arasında lüks tüketim tercihleri arasında yer aldığı anlaşılmıştır. Katılımcılar, Türk mutfak kültüründeki birçok ürünün uzun süren ön hazırlık ve pişirme sürelerine sahip olmasının, zamandan tasarruf etme ihtiyacı nedeniyle tercihlerini olumsuz yönde etkilediğini belirtmiştir. Ancak, uzun pişirme süresi ve doğal pişirme tekniklerinin kullanılmasıyla yemeklerin daha homojen ve lezzetli hale geldiğini de ifade etmişlerdir. Fastfood ürünlerin, pratiklik ve uygun fiyat avantajlarıyla yoğun iş ve okul temposundaki bireyler için daha cazip hale geldiği saptanmıştır. Buna karşılık, geleneksel gıdalar, doğal malzemeler ve sağlıklı pişirme teknikleri ile sağlık açısından olumlu bir izlenim bıraksa da hazırlık ve pişirme süresinin uzunluğu ve ekonomik maliyetlerinin yüksek olması nedeniyle daha az tercih edilmektedir. Katılımcılar, geleneksel gıdaların modern yaşam tarzına uygun hale getirilmesi durumunda, bu tür gıdaları daha sık tüketebileceklerini ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgular hem fastfood hem de geleneksel gıda tüketimini etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılması ve geleneksel gıdaların tüketimini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi için önemli bir temel sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Tüketici Davranışları, Geleneksel, Fastfood, Beslenme

### A Research on the Role of Traditional and Fastfood Products in Consumer Dietary Preferences

### Abstract

This study aims to identify consumer preferences regarding traditional and fast food products. In this context, the objective is to analyze consumer behaviors and encourage participants to propose suggestions related to traditional products. The research was conducted in three cities: Çankırı, İzmir, and Malatya. Interviews were held with 100 participants; however, as one participant's responses were deemed insufficient, the evaluations were carried out based on the remaining 99 participants. To determine the demographic characteristics of the participants, questions were asked regarding age, gender, education level, income level, place of residence, frequency of consuming fast food and traditional foods, and the perceived importance of healthy eating. Structured interview questions were posed to understand participants' food consumption preferences. Statistical information concerning the participants' responses was provided and presented in tabular form. The responses were analyzed using the descriptive analysis method. The findings indicate that the majority of participants consider fast food products to be unhealthy. However, factors such as accessibility and shorter preparation times, driven by the demands of work and school schedules, lead participants to prefer fast food consumption. Many participants emphasized the economic aspect of fast food, highlighting that it is more affordable than traditional foods. Traditional foods, on the other hand, were perceived as luxury consumption items among the participants. Participants noted that the long preparation and cooking times associated with many dishes in Turkish culinary culture negatively affect their preferences, primarily due to the need to save time. However, they also stated that these long cooking processes and the use of natural cooking techniques result in meals that are more homogeneous and flavorful. Fast food products were found to be more appealing to individuals with busy work and school schedules due to their practicality and affordability. Conversely, while traditional foods leave a positive impression in terms of health because of natural ingredients and healthy cooking techniques, they are less preferred due to lengthy preparation and cooking times as well as higher economic costs. Participants expressed that they would consume traditional foods more frequently if these foods could be adapted to suit modern lifestyles. The findings provide a significant foundation for better understanding the factors influencing both fast food and traditional food consumption and for developing strategies aimed at increasing the consumption of traditional foods.

**Keywords:** Consumer Behavior, Traditional, Fastfood, Nutrition

**Geliş Tarihi:**  
16.01.2025

**Revizyon Tarihi:**  
22.02.2025

**Kabul Tarihi:**  
26.02.2025

**Yayın Tarihi:**  
30.06.2025

**DOI Numarası:**  
10.71340/sinopetad.  
.1621580

**\*Sorumlu yazar:**  
Ünalcan Kutal

**Received Date:**  
16.01.2025

**Revision Date:**  
22.02.2025

**Accepted Date:**  
26.02.2025

**Published Date:**  
30.06.2025

**DOI Number:**  
10.71340/sinopetad.  
1621580

**\*Corresponding Author:** Ünalcan Kutal

<sup>1</sup>Öğr. Gör. Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, unalcan.kutal@ozal.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1268-0950

<sup>2</sup>Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, egunes@erbakan.edu.tr, ORCID:0000-0001-7422-9375

<sup>3</sup>Doç. Dr. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ysecim@erbakan.edu.tr, ORCID:0000-0002-9112-7650

### Önerilen atıf:

Kutal, Ü., Güneş, E. & Seçim, Y. (2025). Tüketicilerin Beslenme Tercihinde Geleneksel ve Fastfood Ürünlerinin Rolü Üzerine Bir Araştırma, *Sinop-e: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 25-53. Doi: 10.71340/sinopetad.1621580

## 1. GİRİŐ

Günümüz tüketici davranışları, değişen yaşam koşulları, beslenme alışkanlıkları ve modern dünyanın getirdiği hızlı yaşam tarzıyla birlikte büyük bir dönüşüm geçirmektedir (Durmaz, Düzgün ve Sürme, 2019). Gıda tüketimi, bireylerin yaşam tarzlarını ve kültürel değerlerini yansıtan en temel unsurlardan biri olarak öne çıkarken, geleneksel ve fastfood ürünleri bu dönüşümün en çarpıcı iki karŐıtı olarak dikkat çekmektedir (Akarçay ve Suğur, 2015). Geleneksel ürünler, genellikle uzun yıllar boyunca toplumların kültürel birikimi ve mutfak mirasıyla Őekillenen, yerel malzemeler ve tariflerle üretilen yiyeceklerdir. Bu ürünler, sadece bir besin kaynağı olmaktan öte, kimlik, tarih ve toplumsal bağların da birer taşıyıcısıdır. Öte yandan, fastfood ürünleri, modern dünyanın hız, kolaylık ve erişilebilirlik ihtiyaçlarına yanıt veren, özellikle ŐehirleŐmenin ve küreselleşmenin etkisiyle dünya genelinde yaygınlaŐan bir tüketim kategorisidir (Cömert, 2019).

Bu iki farklı gıda türü, tüketiciler için çok farklı değerler ve faydalar sunmaktadır. Geleneksel ürünler, sağlıklı beslenme, otantik tatlar ve kültürel bağlılık gibi unsurlarla ön plana çıkarken, fastfood ürünleri daha çok zaman tasarrufu, pratiklik ve fiyat avantajı gibi modern dünyanın ihtiyaçlarını karŐılamak üzere tercih edilmektedir. Bu noktada, tüketici tercihlerinin nasıl Őekillendięini anlamak, yalnızca bireylerin beslenme alışkanlıklarını incelemekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda kültürel, sosyal ve ekonomik dinamiklerin de derinlemesine incelenmesini gerektirir. Özellikle Şehir yaŐamının hızı, artan iş yükü, sosyal medya ve dijital pazarlama stratejilerinin etkisi gibi faktörler, geleneksel ile fastfood ürünleri arasındaki tercihlerde belirleyici rol oynamaktadır (Acar, 2016).

Bu çalışmada, tüketicilerin geleneksel ve fastfood ürünlerine yönelik algıları, tercihlerini etkileyen faktörler ve bu ürünler arasındaki Őeçimlerinde rol oynayan faktörler incelenmektedir. Araştırmanın temel amacı, tüketicilerin geleneksel ve fastfood ürünlere yönelik tercihlerini belirlemektir. Bu kapsamda, tüketici davranışları analiz edilerek geleneksel ürünlere yönelik öneriler sunulması hedeflenmektedir. Ayrıca, sağlık, tat, fiyat, zaman tasarrufu gibi temel faktörlerin bu tercihler üzerindeki etkisi de değerlendirilecektir. Böylece, hem pazarlama stratejilerinin daha etkili bir Şekilde geliŐtirilmesine katkı sağlayacak hem de tüketici davranışlarının anlaşılmasına yönelik bilimsel bir zemin oluŐturulacaktır.

### 1.1. Gıda Seçiminde Tüketici DavranıŐ Teorileri

Tüketici davranışlarını anlamak, pazarlama stratejilerinden ürün geliŐtirme süreçlerine kadar birçok alanda kritik bir rol oynar. Gıda Őeçiminde de tüketiciler, bir dizi bilinçli ve bilinçdiŐı etki altında karar verirler. Bu kararların arka planında, bireylerin psikolojik ihtiyaçları, ekonomik durumları, sosyal çevreleri ve kültürel değerleri gibi çeşitli faktörler yer alır. Bu bağlamda, gıda tercihlerinin nasıl Őekillendięini anlamaya yönelik farklı tüketici davranıŐ teorileri vardır. Bu teoriler, tüketicilerin neden belirli gıda ürünlerini tercih ettiğini ve nasıl kararlar aldığını açıklamak için bir

çerçeve sunar. Aşağıda bu teorilerden bazıları ve gıda seçiminde nasıl işlev gördükleri açıklanmaktadır (Ariely, 2009).

## 1.2. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi, tüketici davranışlarının temelinde yatan motivasyonları açıklayan önemli bir teoridir. Bu teoriye göre, insanlar önce temel fizyolojik ihtiyaçlarını (yani, açlık, susuzluk gibi temel gereksinimlerini) karşılamaya çalışır, ardından güvenlik, sosyal ilişkiler, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi daha yüksek düzeydeki ihtiyaçlara yönelirler. Gıda seçiminde, bu hiyerarşi çerçevesinde tüketicilerin temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik kararlar aldığı, ancak daha üst seviyelerde sağlık, statü ve kimlik gibi faktörlerin devreye girdiği görülür. Örneğin, bir birey sadece açlık duygusunu tatmin etmek için fastfood tercih edebilirken, başka bir birey sağlık bilinciyle organik ya da geleneksel ürünleri tercih edebilir. Maslow'un teorisi, tüketicilerin gıda seçimlerini yalnızca fizyolojik açlıkla değil, aynı zamanda kendini ifade etme ve ait olma gibi sosyal ve psikolojik motivasyonlarla da ilişkilendirir (Maslow, 1943).

## 1.3. Davranışsal Ekonomi ve Karar Verme Süreçleri

Davranışsal ekonomi teorisi, bireylerin her zaman rasyonel kararlar almadığını, aksine duygusal, bilişsel sınırlamalar ve dış faktörlerin etkisiyle kararlarını şekillendirdiklerini savunur. Gıda seçimlerinde de bu teori önemli bir rol oynar. Örneğin, fastfood restoranlarının sunduğu hızlı, uygun fiyatlı ve doyurucu seçenekler, bazı tüketicilerin uzun vadeli sağlık faydalarından çok kısa vadeli doyum sağlamayı tercih etmesine neden olabilir. Aynı şekilde, geleneksel gıdaların pazarlanmasında kullanılan kültürel ve nostaljik öğeler, tüketicilerin rasyonel sağlık kararlarından ziyade duygusal bağlarına dayalı tercihler yapmalarına yol açabilir. Sezgisel karar verme süreçlerinde tüketiciler, her zaman fayda- maliyet analizi yapmadan, hızlı kararlar alarak gıda seçimlerini gerçekleştirebilir. Bu süreç Nöropazarlama, tüketici davranışlarını anlamak için nörobilimsel teknikler kullanarak beynin gıda seçimleri üzerindeki etkisini inceler. Beyin, duyu algılar, tatmin duygusu, geçmiş deneyimler ve duygularla karar alma süreçlerini yönetir. Özellikle gıda seçiminde, beyin tarafından ödül sistemleri devreye girer. Örneğin, fastfood ürünleri, yüksek yağ ve şeker oranlarıyla beynin ödül mekanizmalarını tetikleyerek, tüketicilerde tekrar satın alma davranışı yaratabilir. Nöropazarlama araştırmaları, tüketicilerin görsel uyaranlara (ambalaj tasarımları, renkler, markalar) nasıl tepki verdiğini ve bu uyarıcıların bilinçdışı düzeyde kararlarını nasıl etkilediğini anlamaya çalışır. Gıda sektöründe de özellikle ambalajların ve reklamlardaki görüntülerin tüketici üzerinde nasıl etki bıraktığı ve bu unsurların tüketici tercihlerinde nasıl bir rol oynadığı nöropazarlama ile incelenir. Geleneksel gıdalarda ise otantik tasarımlar ve geçmişe yönelik nostaljik imgeler, tüketicinin zihinsel süreçlerinde güven, sıcaklık ve aidiyet duygularını tetikleyebilir (Zaltman, 2003).

#### **1.4. Aşırı Seçim Paradoksu**

Günümüzde tüketiciler, özellikle marketlerde ve restoranlarda çok geniş bir ürün yelpazesıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, gıda tercihlerinde karar almayı zorlaştırabilir ve seçim yorgunluğuna yol açabilir. Aşırı seçim paradoksu, fazla sayıda seçeneğin tüketicileri kararsızlığa sürükleyebileceğini ve bu nedenle hızlı ve kolay bir çözüm sunan seçeneklere yönelebileceğini savunur. Fastfood ürünleri genellikle bu tür durumlarda tüketicilere cazip gelir, çünkü belirli, sabit menüler ve hızlı karar alma imkânı sunar. Buna karşılık, geleneksel gıdalar daha karmaşık tarifler ve seçeneklerle sunulduğunda tüketiciler, karar alma süreçlerinde zorlanabilir ve daha az tercih edebilir (Ajzen, 1991).

#### **1.5. Planlı Davranış Teorisi**

Planlı davranış teorisi, tüketicilerin gıda tercihlerini bilinçli ve planlı bir şekilde yaptığı varsayımı üzerine kuruludur. Bu teoriye göre, bireylerin davranışları, niyetleri ve bu niyetleri şekillendiren üç ana faktör tarafından belirlenir: tutumlar (bir davranışa yönelik bireysel tutumlar), sosyal normlar (evrenin o davranış hakkındaki beklentileri) ve algılanan davranış kontrolü (bireyin o davranışı gerçekleştirme yeteneği). Örneğin, bireyler sağlıklı beslenmeye yönelik olumlu bir tutuma sahipse ve çevresel faktörler (arkadaşlar, aile) bu tercihi destekliyorsa, geleneksel ve daha sağlıklı gıdalara yönelmeleri olasıdır. Fastfood ise genellikle sosyal normlar ve çevresel baskılar altında tercih edilir; özellikle gençler arasında popüler olan bu tüketim biçimi, sosyal çevrenin etkisiyle güçlenir (Schiffman ve Kanuk, 2007).

#### **1.6. Geleneksel Gıdaların Kültürel ve Sağlık Boyutu**

Geleneksel gıdalar, bir toplumun tarihini, kültürünü ve yaşam biçimini yansıtan önemli unsurlardır. Yüzyıllar boyunca nesilden nesile aktarılan bu gıdalar, sadece beslenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, aynı zamanda bir toplumun kimliğinin ve değerlerinin ayrılmaz bir parçası haline gelir. Geleneksel gıdalar, coğrafi, iklimsel ve kültürel farklılıklar göz önünde bulundurularak, yerel halkın yaşam koşullarına uygun olarak geliştirilmiştir. Bu nedenle, bu gıdaların kültürel ve sosyal önemi büyüktür (Bray, 2008).

Bununla birlikte, geleneksel gıdaların sağlık açısından da birçok faydası olduğu görülmektedir. Geleneksel beslenme alışkanlıkları, genellikle doğal ve işlenmemiş malzemelere dayanır. Bu gıdalar, modern işlenmiş gıdalara kıyasla daha az katkı maddesi içerir ve genellikle daha dengeli bir beslenme sunar. Dolayısıyla, geleneksel gıdalar hem kültürel mirasın korunmasında hem de sağlıklı yaşamın desteklenmesinde önemli bir rol oynar (Rolls, 2015).

#### **1.7. Kültürel Boyut**

Geleneksel gıdalar, bir toplumun sosyal yapısını, inanç sistemini ve tarihsel gelişimini anlamada kritik bir yere sahiptir. Her kültür, kendi coğrafi koşullarına, iklimine ve tarımsal

olanaklarına göre gelişen bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu gıdalar, toplulukların kimliğini oluşturur ve toplumsal ritüellerin, kutlamaların ve günlük hayatın bir parçası haline gelir. Örneğin, Türkiye'deki geleneksel yemekler, Osmanlı, Orta Asya ve Akdeniz mutfağının etkileriyle şekillenmiştir ve farklı bölgelerdeki yerel malzemelerle zenginleştirilmiştir. Gaziantep mutfağı, UNESCO tarafından da tanınan bir gastronomi şehri olarak, geleneksel Türk mutfağının dünya çapında önemli bir temsilcisidir. Geleneksel gıdalar, genellikle aile ve toplumsal bağları güçlendiren bir unsurdur. Özellikle dini bayramlar, düğünler, festivaller ve diğer kutlamalar sırasında bu gıdalar tüketilir ve paylaşılır. Bu gıdaların hazırlanması ve tüketilmesi, topluluk içinde kültürel değerlerin aktarılmasına katkı sağlar. Ayrıca, geleneksel tarifler, genellikle belirli bir zanaatkrlık ve ustalık gerektirir, bu da bu gıdaların kültürel mirasın korunmasında önemli bir rol oynadığını gösterir (Plassmann, Ramsay, ve Milosavljevic, 2012).

### 1.8. Sağlık Boyutu

Geleneksel gıdalar, genellikle doğal ve yerel kaynaklı malzemelerle üretilir. Bu durum, bu gıdaların besin değerleri açısından zengin ve katkı maddeleri açısından düşük olmasını sağlar. Örneğin, zeytinyağı, bulgur, sebzeler, baklagiller gibi malzemeler, geleneksel Türk mutfağının temel taşlarını oluşturur ve bu malzemeler hem sağlık açısından faydalı hem de doğal içeriklere sahiptir. Modern fastfood ürünleriyle kıyaslandığında, geleneksel gıdaların genellikle daha az işlenmiş olması ve daha dengeli bir besin profili sunması, onları sağlık açısından tercih edilir kılar (Schwartz, 2004).

Araştırmalar, işlenmemiş ya da az işlenmiş geleneksel gıdaların, özellikle kalp-damar hastalıkları, diyabet ve obezite gibi kronik hastalıkların önlenmesinde olumlu etkiler sunduğunu göstermektedir. Örneğin, Akdeniz Diyeti, bilimsel çalışmalarla kalp sağlığını koruduğu ve yaşam süresini uzattığı kanıtlanmış, geleneksel bir beslenme biçimidir. Bu diyet, taze sebzeler, meyveler, tam tahıllar, zeytinyağı, balık ve baklagillerden oluşur ve işlenmiş gıdalara yer verilmez (Montanari, 2006).

## 2. YEREL ÜRÜNLERİN ÖNEMİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Geleneksel gıdalar, çoğunlukla yerel üretimle bağlantılıdır. Yerel tarım ürünlerinin kullanılması hem çevreyi korumaya hem de yerel ekonomileri desteklemeye katkı sağlar. Coğrafi işaretli ürünler, yerel ve geleneksel üretim yöntemleriyle üretilen, belirli bir bölgeye özgü olan ve o bölgenin ismiyle anılan ürünlerdir. Bu rnler, hem o bölgenin kültürel değerlerini taşır hem de bölge ekonomisine katkıda bulunur. Gaziantep baklavası, Malatya kayısısı gibi örnekler, geleneksel üretim yöntemlerinin ve yerel ürünlerin korunmasını sağlar. Ayrıca, yerel ve geleneksel gıdaların üretimi, büyük ölçekte endüstriyel üretime kıyasla daha sürdürülebilir olabilir. Geleneksel yöntemlerle yapılan üretim, genellikle daha az enerji kullanır ve çevreye daha az zarar verir. Bunun yanı sıra, geleneksel tarım ve gıda üretimi, biyolojik çeşitliliği korumaya yardımcı olur ve yerel ekosistemlerin sürdürülebilirliğini destekler (Willett, Sacks ve Trichopoulou, 1995).

## 2.1. Modernleşmenin Geleneksel Gıdalara Etkisi

Günümüzde, geleneksel gıdaların karşılaştığı en büyük zorluklardan biri modern yaşam tarzlarının getirdiği hızlı tüketim alışkanlıklarıdır. Fastfood kültürünün yükselmesiyle birlikte, geleneksel gıdaların yerini daha pratik, hızlı ve işlenmiş gıdalar alabilmektedir. Bu durum, geleneksel gıdaların sağlık faydalarını gölgede bırakabilir ve kültürel mirasın korunmasını tehdit edebilir. Ancak, artan sağlık bilinci ve yerel ürünlere olan ilgi sayesinde, geleneksel gıdaların yeniden canlanması ve daha geniş kitlelere ulaşması mümkün hale gelmiştir (Nestle, 2002).

Ayrıca, geleneksel gıdalar modern tekniklerle birleştirilerek daha sağlıklı ve pratik hale getirilebilir. Örneğin, düşük kalorili veya glütensiz versiyonlarıyla modernize edilen geleneksel tarifler, günümüz tüketicilerine hitap edebilir. Bu şekilde, geleneksel mutfak kültürü korunurken, aynı zamanda modern tüketici ihtiyaçları da karşılanabilir (Ataman, 2015).

## 2.2. Zaman Tasarrufu ve Pratiklik

Günümüzün hızla değişen yaşam koşulları, bireylerin yemek alışkanlıklarını ve beslenme tercihlerini doğrudan etkilemiştir. Zaman tasarrufu, modern yaşamın en önemli gereksinimlerinden biri haline gelmiştir. İş ve sosyal yaşamın yoğunluğu, bireyleri daha hızlı ve pratik çözümler aramaya yönlendirmiştir. Bu bağlamda, hazır yemekler ve hızlı servis restoranları, tüketicilerin zaman yönetimini kolaylaştıran pratik seçenekler sunmaktadır. Özellikle şehir yaşamında, insanların günün büyük bir kısmını işte geçirmesi, evde yemek pişirme sürecini kısıtlamakta ve dışarıda yemek yeme alışkanlıklarını artırmaktadır (Warde, 1997).

Ayrıca, hızlı yemek seçenekleri sadece zaman tasarrufu sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda yoğun hayat temposu içinde kolay erişilebilir olmasıyla da dikkat çekmektedir. Bu durum, hızlı yemek kültürünün yaygınlaşmasına ve yemek sektöründe önemli bir değişime yol açmıştır. Zaman tasarrufu ve pratiklik, bu kültürün temel taşlarını oluştururken, tüketicilerin gıda seçimlerinde belirleyici bir faktör haline gelmiştir (Wansink, 2007).

## 2.3. Fastfood 'un Küresel Yükselişi ve Tüketim Alışkanlıkları

Fastfood, 20. yüzyılın ortalarından itibaren tüm dünyada hızla yayılarak popüler hale gelmiştir. Küreselleşmenin etkisiyle, fastfood zincirleri farklı kültürlere entegre olmuş ve dünya genelinde benzer bir yemek kültürü oluşturmuştur. Bu yükselişin ardında yatan başlıca nedenler arasında hızlı servis, uygun fiyatlar ve geniş ürün yelpazesi bulunmaktadır. Fastfood restoranları, tüketicilere hızlı ve ucuz bir alternatif sunarak, günümüzün hızlı yaşam temposuna cevap vermektedir (Ritzer, 2010).

Tüketim alışkanlıkları ise, fastfood 'un yükselişi ile birlikte değişim göstermiştir. Özellikle genç nesiller arasında fastfood tüketimi, sosyal bir etkinlik haline gelmiş; arkadaşlarla vakit geçirmek veya sosyal medyada paylaşım yapmak için sıkça tercih edilen bir seçenek olmuştur. Bununla

birlikte, fastfood'un yaygınlaşması, beslenme alışkanlıklarının sağlıksızlaşmasına ve obezite gibi sağlık sorunlarının artmasına da neden olmuştur. Tüketiciler, hızlı ve pratik çözümler ararken, sağlıklı beslenme bilincini göz ardı edebilmekte ve bu da ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Koo ve Tzeng, 2016).

#### **2.4. Tüketici Algıları ve Sağlık Bilinci**

Tüketici algıları, fastfood tüketiminde önemli bir rol oynamaktadır. İnsanların sağlıklı beslenme konusundaki farkındalığı arttıkça, gıda seçimlerinde daha bilinçli davranma eğilimi de artmaktadır. Fastfood ürünleri genellikle yüksek kalori, yüksek yağ ve tuz içeriği ile ilişkilendirildiğinden, bu ürünlere yönelik olumsuz algılar oluşmuştur. Tüketiciler, sağlıklı yaşam bilincinin yükselmesiyle birlikte, daha doğal ve taze gıda ürünlerine erişim daha kolay olmaktadır (Koçak ve Arslan, 2021). Bu durum, kentsel alanlarda fastfood ve hazır gıdaların daha fazla tüketilmesine yol açmakta, kırsal alanlarda ise ev yapımı ve doğal gıdaların tercih edilmesini sağlamaktadır (Aydın ve Çelik, 2017). Organik ürünlere yönelmeye başlamıştır (Garrido ve Sánchez, 2020).

Ancak, sağlıklı gıda algısı her bireyde aynı şekilde gelişmemekte; bazı tüketiciler için fastfood, zaman kısıtlaması ve pratiklik ön planda olduğundan, bu durum beslenme tercihlerine yansımaktadır. Özellikle yoğun çalışan bireyler ve öğrenciler, zaman tasarrufu sağlayan bu tür ürünleri tercih edebilmektedir. Sonuç olarak, tüketici algıları, sağlık bilinci ile birlikte fastfood tüketiminde çelişkili bir durum yaratmakta; bireyler, pratikliği ve sağlığı dengelemeye çalışırken, sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli seçimler yapmaya yönelmektedir (López ve Gutiérrez, 2018).

#### **2.5. Sağlık Kaygıları ile Gıda Tercihleri Arasındaki İlişki**

Günümüzde bireylerin sağlık kaygıları, gıda tercihlerinde önemli bir belirleyici faktör haline gelmiştir. Tüketicilerin sağlıklı beslenme bilincinin artması, doğal ve organik gıdaların tercih edilmesine neden olmuştur. Sağlık kaygıları, özellikle obezite, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıkların yaygınlaşmasıyla birlikte daha da ön plana çıkmıştır. Bu durum, bireylerin gıda seçimlerinde daha dikkatli ve bilinçli olmalarını sağlamaktadır (Akbulut, 2020).

Araştırmalar, sağlık kaygıları olan bireylerin, yüksek kalori ve işlenmiş gıdaları tüketme olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir. Bunun yerine, bu bireyler, sebze, meyve, tam tahıllar ve düşük yağlı süt ürünleri gibi sağlıklı alternatiflere yönelmektedir. Ayrıca, etiket okuma alışkanlığı, gıda içeriklerine dikkat etme ve sağlıklı tarifler arama gibi davranışlar, sağlık kaygıları ile gıda tercihleri arasındaki ilişkiyi pekiştirmektedir. Sonuç olarak, sağlık kaygıları, bireylerin gıda seçimlerini şekillendiren önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Özdemir ve Çelik, 2019).

## 2.6. Fastfood ve Obezite İlişkisi

Fastfood tüketiciminin artışı, dünya genelinde obezite oranlarının yükselmesine doğrudan katkıda bulunmaktadır. Fastfood genellikle yüksek kalori, yüksek yağ ve yüksek şeker içeriği ile ilişkilendirildiğinden, düzenli tüketimi bireylerin enerji dengesini olumsuz yönde etkileyerek kilo alımına neden olmaktadır (Süzek, 2021). Özellikle gençler ve çocuklar arasında popüler olan fastfood, kolay erişilebilirlik ve cazip fiyatları ile dikkat çekmekte, bu da sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilemektedir (Kabaran ve Mercanlıgil, 2013).

Araştırmalar, fastfood tüketiciminin artmasının obezite oranları üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Fastfood restoranlarının yaygınlaşması, bireylerin hızlı ve pratik beslenme seçeneklerine yönelmesine yol açarak, evde sağlıklı yemek pişirme alışkanlıklarını azaltmaktadır. Ayrıca, bu tür yiyeceklerin sık tüketimi, metabolizmanın yavaşlaması ve fiziksel aktivite düzeyinin düşmesiyle birleşince, obezite riskini artırmaktadır. Sonuç olarak, fastfood tüketimi ve obezite arasındaki ilişki, modern toplumun sağlıklı beslenme alışkanlıklarını tehdit eden önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Demirtaş, 2017).

## 2.7. Sosyoekonomik ve Demografik Faktörlerin Etkisi

Gıda tercihleri ve beslenme alışkanlıkları, bireylerin sosyoekonomik ve demografik faktörleri tarafından şekillendirilmektedir. Gelir düzeyi, eğitim seviyesi, yaş ve cinsiyet gibi faktörler, insanların gıda seçimlerini etkileyen önemli etmenlerdir. Örneğin, düşük gelir grubundaki bireyler genellikle daha ucuz ve işlenmiş gıdaları tercih ederken, yüksek gelir grubundakiler sağlıklı ve organik gıda seçeneklerine daha fazla yönelmektedir (Ulaş ve Ulaş, 2019).

Eğitim seviyesi de bireylerin beslenme alışkanlıklarını etkileyen bir diğer faktördür. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, genellikle sağlık bilincine daha fazla sahip olmakta ve beslenme konusunda daha bilinçli seçimler yapmaktadır. Ayrıca, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörler de gıda tercihleri üzerinde etkili olmaktadır. Örneğin, genç bireyler genellikle fastfood ve hazır gıdalara daha fazla yönelirken, yaşlı bireyler sağlıklı ve besleyici gıdalara odaklanmaktadır (Koçak ve Bıçakcı, 2020).

## 2.8. Yaş, Gelir ve Eğitim Düzeyine Göre Tüketici Tercihleri

Tüketici tercihleri, bireylerin yaş, gelir ve eğitim düzeyi gibi sosyoekonomik faktörlerden büyük ölçüde etkilenmektedir. Yaş, tüketicilerin gıda seçimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Genç bireyler genellikle daha fazla fastfood ve hazır gıdalara yönelirken, yaş ilerledikçe sağlıklı ve besleyici gıda seçenekleri tercih edilmektedir. Bu durum, yaşlı bireylerin sağlık kaygılarının artması ve sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesi ile ilişkilidir (Özdemir ve Yalçın, 2020).

Gelir düzeyi, tüketici tercihlerini etkileyen bir diğer önemli faktördür. Düşük gelir grubundaki bireyler, genellikle daha ucuz ve işlenmiş gıdalara yönelirken, yüksek gelir



grubundakiler sağlıklı ve organik gıda seçeneklerine daha fazla yatırım yapmaktadır. Ayrıca, gelir düzeyi, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve gıda seçimlerini de şekillendirmektedir (Yılmaz, 2018)

Eğitim düzeyi, bireylerin sağlık bilincini ve gıda tercihlerini etkileyen önemli bir değişkendir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler, genellikle beslenme konusundaki bilgileri daha iyi anlamakta ve sağlıklı seçimler yapma eğiliminde olmaktadır. Bununla birlikte, eğitim düzeyi ile gıda tercihleri arasındaki ilişki, bireylerin sağlık bilinci ve beslenme alışkanlıkları üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Demirtaş ve Karaca, 2019).

## **2.9. Kentsel ve Kırsal Bölgelerde Tüketim Alışkanlıkları**

Kentsel ve kırsal bölgelerdeki tüketim alışkanlıkları, bireylerin yaşam koşulları, sosyal çevreleri ve erişim imkanları gibi faktörlerden etkilenmektedir. Kentsel alanlar, genellikle daha fazla hızlı tüketim gıda seçenekleri sunarken, kırsal bölgelerde yerel ve taze gıda ürünlerine erişim daha kolay olmaktadır (Koçak ve Arslan, 2021). Bu durum, kentsel alanlarda fastfood ve hazır gıdaların daha fazla tüketilmesine yol açmakta, kırsal alanlarda ise ev yapımı ve doğal gıdaların tercih edilmesini sağlamaktadır (Aydın ve elik, 2017).

## **3. YÖNTEM**

### **3.1. Araştırma Modeli**

Araştırma, örneklem seçiminde Türkiye’de farklı yaş ve sosyoekonomik gruplardan oluşan, yiyecek içecek hizmetlerini sık kullanarak yemek molası olan özel sektör ve kamu çalışanları ve gastronomi alanında eğitim almış bireylerin oluşturduğu bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Örneklem büyüklüğu, istatistiksel anlamlılığu sağlamak için yeterli sayıda katılımcıyı içerecek şekilde belirlenmiştir.

Araştırmada yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmıştır. Görüşme soruları, tüketicilerin gıda tercihleri, alışveriş alışkanlıkları, sağlık algıları ve sosyoekonomik bilgileri hakkında veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Toplanan veriler, istatistiksel analiz yöntemleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik özellikleri SPSS programı Frekans analizi yöntemleri ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılandırılmış görüşme sorularına verilen yanıtlar betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiştir. Katılımcılar “K” şeklinde kodlanmıştır. Bulgular yorumlanmıştır. Araştırma sonuçları, elde edilen bulgulara dayanarak geleneksel ve fastfood tüketimi ile ilgili öneriler geliştirmek amacıyla tartışılmıştır. Bu aşamada, tüketici davranışlarına yönelik stratejiler ve politikalar önerilmiştir.

### **3.2. Araştırma Amacı ve Önemi**

Bu araştırmanın temel amacı, geleneksel ve fastfood ürünleri arasındaki tüketici tercihlerini incelemektir. Son yıllarda fastfood tüketiminin artışı, sağlıklı beslenme alışkanlıkları üzerindeki

olumsuz etkileri ve geleneksel gıdaların yerel kültürel önemi göz önüne alındığında, bu iki gıda türü arasındaki tercihlerin altında yatan nedenlerin ve faktörlerin daha iyi anlaşılması önem kazanmaktadır. Çalışma tüketicilerin geleneksel ve fastfood ürünleri tercihlerini etkileyen sosyoekonomik, kültürel ve psikolojik faktörleri belirlemektedir. Geleneksel ve fastfood ürünlerinin sağlık algısı üzerindeki etkilerini incelemek ve farklı demografik grupların (yaş, cinsiyet, gelir seviyesi vb.) gıda tercihleri üzerindeki etkiler analiz edilmektedir. Tüketicilerin fastfood ve geleneksel ürünlere yönelik tutumlarını ve bu tutumların satın alma kararlarına etkisini değerlendirilmiştir. Geleneksel ürünlerin tüketiminin artırılması için öneriler geliştirilmiştir.

### 3.3. Araştırma Verilerinin Toplanması ve Analizi

Çalışmada nitel veri toplama yöntemlerinden biri olan “görüşme tekniği” kullanılmıştır. Görüşme tekniği, diğer araştırma tekniklerine göre arama çalışması yapan kişiye ve müzakere yapılan kişiye esneklik sağlayan bir gözlem tekniğidir. Ayrıca bu teknik, verilerin ulaşılabilirliğine ve yapılacak olan araştırma için toplanması gereken verilerin niteliklerine göre farklı şekillerde gerçekleştirilebilen bir teknik olarak tanımlanmaktadır (Akalin, 2023). Gürbüz ve Şahin’e göre (2016), yapılandırılmış görüşme tekniği hem görüşme rehberi doğrultusunda ilerlemeye hem de ihtiyaç duyulduğunda derinlemesine bir değerlendirme yapmaya imkân sağlamaktadır. Yapılandırılmış görüşme tekniğinde çalışma öncesinde araştırmacılar tarafından tasarlanmış bir dizi soruyu kapsayan bir form kullanılmaktadır. Görüşme anında belirlenen soruların dışında veriyi detaylandırmak veya görüşme esnasında konu ile ilintili olarak eksiklik hissedilen noktaların tamamlanabilmesi ve çalışmanın amacına uygun olarak daha kapsamlı bilgi edinmek adına, çalışmaya ek sorular dâhil edilebilmektedir (Akman ve Erişen, 2022) Geleneksel ve fastfood tüketimi üzerine mevcut literatür incelenecek; daha önceki çalışmaların bulguları değerlendirilecektir. Bu aşama, araştırmanın teorik çerçevesini oluşturacak ve araştırma sorularını netleştirecektir. Araştırmanın görüşme formu 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerine yönelik sorular ikinci bölümde ise; Fastfood ve geleneksel gıda farkındalıklarını ölçen yapılandırılmış görüşme sorular sorulmuştur. Çalışmanın anket aşaması 17 Kasım 2024- 15 Aralık 2024 tarihleri arasında 100 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 1 kişinin yanıtları yeterli bulunmadığından analizler 99 katılımcının yanıtları üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirleyen sorular; Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu, yerleşim yeri, fastfood gıdaları tüketim sıklıkları, geleneksel gıdaları tüketim sıklıkları ve sağlıklı beslenmemenin önemini anlamaya yönelik 8 sorudan oluşmaktadır. İkinci aşamada sorulan sorular ise;

- Fastfood ürünlerinin sağlıklı olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Geleneksel gıdaların sağlıklı olduğuna inanıyor musunuz? Neden?
- Fastfood ürünlerini tercih etmenizin nedenleri nelerdir? (Zaman tasarrufu, lezzet, fiyat, ulaşılabilirlik vb.)

- Geleneksel gıda ürünlerini tercih etmenizin nedenleri nelerdir?
- Fastfood ve geleneksel ürünler arasında bir seçim yapmanız gerektiğinde hangi kriterleri dikkate alıyorsunuz?
- Aileniz ve arkadaşlarınızın gıda tercihleri, sizin tercihleriniz üzerinde etkili mi? Nasıl?
- Yaşadığımız bölgedeki gıda kültürü, gıda tercihlerinizi nasıl etkiliyor?
- Fastfood ve geleneksel gıda ürünleri arasında bir denge kurmak mümkün mü? Neden?
- Fastfood tüketiminin artışı hakkında ne düşünüyorsunuz? Bunun toplum sağlığına etkileri neler olabilir?
- Geleneksel gıdaların tüketiminin artırılması için önerileriniz nelerdir?

Şeklinde 10 sorudan oluşmaktadır.

#### 4. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında, tüketicilerin geleneksel gıda ve fastfood ürünlerine yönelik beslenme tercihlerini incelemek amacıyla 99 kişilik bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiştir. Anket çalışmasında, katılımcıların günlük yaşamlarında bu iki ürün grubu arasında yaptıkları tercihler, bu tercihlere etki eden faktörler ve farkındalık düzeyleri analiz edilmiştir. Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerinin dağılımları verilmiştir.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Kategoriler	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş	18-24	56	56,6
	25-34	37	37,4
	35-44	4	4,0
	45-54	1	1,0
	55+	1	1,0
Eğitim Durumu	Lise	7	7,1
	Ön Lisans	47	47,5
	Lisans	35	35,4
	Yüksek Lisans	8	8,1
	Doktora	2	2,0
Gelir Düzeyi	Düşük	25	25,3
	Orta	72	72,7
	Yüksek	2	2,0
Yaşadığı Bölge	Kentsel	82	82,8
	Kırsal	17	17,2
Fastfood Tüketim Sıklığı	Hiç	3	3,0
	Bazen	73	73,7
	Sık sık	23	23,2
Geleneksel Gıda Tercihi	Hiç	2	2,0
	Bazen	49	49,5
	Sık sık	48	48,5
Sağlıklı Beslenmenin Önemi	Hiç önemli değil	2	2,0
	Az önemli	14	14,1
	Orta derecede önemli	50	50,5
	Çok önemli	33	33,3

Katılımcıların %64,6'sının kadın, %35,4'ünün ise erkek olduğunu göstermektedir. Kadın katılımcıların daha yüksek oranı, geleneksel gıda tüketimi ve sağlıklı beslenme gibi konuların kadınlar tarafından daha fazla benimsendiğini yansıtabilir. Geleneksel olarak kadınların mutfak kültürü ve gıda hazırlığında daha aktif bir rol üstlenmeleri, bu sonucu destekler niteliktedir. Erkek katılımcılar, genel çalışmaya kıyasla azınlıkta kalsa da geleneksel gıdalarla ilgili erkeklerin tüketim alışkanlıklarını değerlendirmek için yeterli bir veri sağlayabilmektedir. Kadın ağırlıklı katılım oranı, sonuçların kadın perspektifine daha yakın olduğunu ortaya koymaktadır. Őekil 2'de katılımcıların demografik özelliklerinden yaş dağılımı verilmiştir.

Katılımcıların %56,6'sı 18-24 yaş aralığında yer almakta, %37,4'ü ise 25-34 yaş grubundadır. Bu iki grup, toplamda %94 oranında büyük bir çoğunluğu oluşturmakta ve çalışmanın ana odağını genç bireylerin tüketim alışkanlıkları ve beslenme tercihleri oluşturmaktadır. Bu yaş grubu hem modern hem de geleneksel gıda tüketimine açık bir kitleyi temsil etmektedir. Genç bireylerin, özellikle Şehir yaşamının etkisiyle, hazır gıdalara olan eğilimi yüksek olabilirken, geleneksel gıdalara yönelik nostaljik ve kültürel bağlarının güçlü olduğu da düşünölmektedir. 35-44 yaş grubu %4, 45 yaş ve üzeri gruplar ise sadece %2 oranında yer almaktadır. Daha ileri yaş gruplarının düşük temsili, çalışmada genç neslin bakış açısının ağır bastığını göstermektedir. Bu durum, geleneksel gıda tüketiminin korunması ve aktarılmasında eksik bir boyut olarak değerlendirilebilir. Őekil 3'te katılımcıların demografik özelliklerinden eğitim durumu dağılımı verilmiştir.

Katılımcıların neredeyse yarısı (%47,5) önlisans mezunuyken, lisans mezunlarının oranı %35,4'tür. Bu iki grup, toplamda %83 gibi yüksek bir oranla çalışmanın temelini oluşturmaktadır. Eğitim seviyesinin yüksek olması, sağlıklı beslenme ve geleneksel gıdaların besin değerleri gibi konularda katılımcıların bilinçli tercihler yapabileceğini göstermektedir. Yüksek lisans mezunları %8,1, doktora mezunları ise %2 oranındadır. Daha üst eğitim seviyesindeki bireylerin düşük temsiliyeti, çalışmanın daha çok genel eğitim düzeyine sahip bireylerin alışkanlıklarını yansıttığını göstermektedir. Lise mezunları ise %7,1 ile azınlıkta kalmıştır. Eğitim düzeyinin genel olarak yüksek olması, çalışmanın sonuçlarının bilinçli tüketim alışkanlıkları üzerinde yoğunlaşmasını sağlamaktadır. Őekil 4'te Katılımcıların demografik özelliklerinden gelir durumu dağılımı verilmiştir.

Katılımcıların %72,7'si orta gelir grubundadır ve bu grup, çalışmanın ana ekonomik profilini oluşturmaktadır. Orta gelir seviyesindeki bireylerin geleneksel gıdaları tercih etmesinin, ekonomik erişilebilirlik ve fiyat-fayda ilişkisi ile açıklanabileceği düşünölmektedir. Düşük gelir grubundaki bireyler %25,3 oranında yer almakta olup, bu grup daha ekonomik olan yerel ve geleneksel gıdalara yöneldiği görölmektedir. Yüksek gelir grubu sadece %2 oranındadır. Bu, geleneksel gıdaların daha lüks tüketim alışkanlıklarıyla ilişkilendirilmediğini göstermektedir. Gelir düzeyi açısından bakıldığında, çalışmanın büyük ölçüde ortalama ekonomik duruma sahip bireylerin tercihlerini temsil

ettiği açıktır. Őekil 5'te katılımcıların demografik özelliklerinden yerleşim yeri dağılımları verilmiştir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%82,8) kentsel bölgelerde yaşamaktadır. Kentsel alanlarda yaşayan bireyler, modern gıda alışkanlıklarına daha fazla maruz kalmakta ve geleneksel gıda tüketimini özel durumlara veya nostaljik tercihlere sınırlamaktadır. Kırsal bölgelerde yaşayan bireyler, %17,2 ile çalışmada daha düşük bir temsiliyete sahiptir. Kırsal kesimde yaşayan bireyler, geleneksel gıdalara daha sık ve kolay erişebilmekte ve bu gıdaları günlük beslenme alışkanlıklarının bir parçası olarak daha düzenli tk etmektedir. Ancak bu grup, genel çalışmada azınlıkta olduğu için sonuçlara kırsal yaşamın etkisinin yansımaları sınırlı olmaktadır. Őekil 6'da katılımcıların fastfood gıdalarının tk etim sıklıklarının dağılımları verilmiştir.

Fastfood tk etim sıklığı grafiğine göre, katılımcıların %73,7'si fastfood ürünlerini "bazen" tk etmekte, bu da fastfood 'un çoğunlukla alternatif bir seçenek olarak değerlendirildiğini göstermektedir. "Sık sık" tk etenlerin oranı %23,2 olup, bu bireylerin genellikle yoğun iş temposu veya pratiklik ihtiyacı nedeniyle fastfood tk etimini alışkanlık haline getirdiği anlaşılmaktadır. Fastfood ürünlerini "hiç tk etmeyenler" ise sadece %3 oranında yer almakta, bu da fastfood ürünlerinin toplum genelinde yaygın olarak tercih edildiğini açıkça ortaya koymaktadır. Őekil 7'de katılımcıların geleneksel gıdaları tercih etme sıklıklarının dağılımları verilmiştir.

Katılımcıların %49,5'i geleneksel gıdaları "bazen", %48,5'i ise "sık sık" tercih etmektedir. Bu iki grup toplamda %98 oranıyla geleneksel gıdaların hl kültürel ve beslenme alışkanlıklarında önemli bir yere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. "Hiç tercih etmeyenler" ise sadece %2 oranında yer almıştır. Bu, geleneksel gıdaların modern beslenme alışkanlıklarına rağmen tamamen terk edilmediğini açıkça göstermektedir. Őekil 8'de katılımcıların sağlıklı beslenmenin öneminin ne düzeyde olduğu dağılımları verilmiştir.

Katılımcıların yarısından fazlası (%50,5) sağlıklı beslenmeyi "orta derecede önemli" bulmaktadır. Bu grup, sağlıklı beslenme konusunda farkındalık sahibi ancak bu durumu bir öncelik olarak görmeyen bireylerden oluşmaktadır. Sağlıklı beslenmeyi "ok önemli" bulanlar %33,3 oranındadır. Bu, toplumun önemli bir kısmının sağlıklı beslenme konusunda bilinçli ve hassas olduğunu göstermektedir. "Az önemli" diyenler %14,1, "hiç önemli değil" diyenler ise %2 oranında yer almıştır. Bu durum, sağlıklı beslenmenin genel olarak önemli bir kavram olarak kabul edildiğini göstermektedir.

Bulguların bu aşamasında katılımcıların, yöneltilen sorulara verdikleri cevapların sıklık tablosu tablo 2'de verilmiş daha sonra katılımcılardan bazılarının cevapları sunulurken, betimsel analiz yöntemi ile açıklanmıştır.

**Tablo 2:** Katılımcıların Verdikleri Cevapların Sıklıkları

Soru	Cevap Kategorisi	Frekans (n)	Yüzde (%)
1. Fastfood ürünlerinin sağlıklı olup olmadığı	Sağlıksız	78	78,0
	Kısmen sağlıklı	12	12,0
	Sağlıklı	10	10,0
2. Geleneksel gıdaların sağlıklı olduğuna inanç	Evet	84	84,0
	Hayır	15	15,0
3. Fastfood tercih nedenleri	Lezzet	35	35,0
	Zaman tasarrufu	27	27,0
	Fiyat	18	18,0
	Ulaşılabilirlik	20	20,0
4. Geleneksel gıda tercih nedenleri	Sağlık	42	42,0
	Lezzet	30	30,0
	Kültürel bağlılık	28	28,0
5. Seçim kriterleri	Sağlık	40	40,0
	Lezzet	32	32,0
	Ulaşılabilirlik	18	18,0
	Fiyat	10	10,0
6. Aile ve arkadaş etkisi	Etkili	55	55,0
	Etkili değil	45	45,0
7. Bölgedeki yemek kültürü etkisi	Etkili	60	60,0
	Etkili değil	40	40,0
8. Fastfood ve geleneksel denge kurulabilir mi?	Evet	70	70,0
	Hayır	30	30,0
9. Fastfood artışının etkileri	Olumsuz (Obezite, sağlık sorunları)	85	85,0
	Olumlu	5	5,0
	Kararsız	10	10,0
10. Geleneksel gıdaları artırma önerileri	Farkındalık ve eğitim	45	45,0
	Ulaşılabilirlik artırma	30	30,0
	Modern yaşamla uyumlu hale getirme	25	25,0

Yüz katılımcıya birinci soru dâhilinde, “Fastfood ürünlerinin sağlıklı olup olmadığı hakkında ne düşünüyorsunuz?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar Tablo 3’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 3:** Katılımcıların “Fastfood Ürünlerinin Sağlıklı Olup Olmadığı Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
K56	“Dışarda yapılan fastfood ürünlerindeki uzun süreli kullanılmış yağlar ve Çin tuzu gibi zararlı maddeler yüzünden sağlıklı bulmuyorum. Fakat ev ortamında yapılan hamburger, sandviç gibi yiyeceklerin dışardakine kıyasla daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum.”
K53	“Sağlıksız olup birçok şeye zararlı olduğunu düşünüyorum sindirim sistemi hastalıkları ve bunun gibi birçok hastalığa yol açmaktadır.”
K62	“Fastfood ürünlerinin yüksek sodyum içeriği hipertansiyona, işlenmiş karbonhidrat ve şeker içeriğiyle diyabete neden olduğu için sık tüketiminin zararlı olduğunu düşünüyorum”
K94	“Ben glütensiz ürünler tüketiyorum katkı maddesi az olan ama onlarda bile aslında tüketmememiz gereken maddeler bulunuyor o yüzden sebzelere yönelmek gerekli bence”
K85	“Benim için gözüme ve mideme hitap etmesi daha önemli. Bu sebeple sağlıksız olsa da lezzetli olduğu için tüketiyorum”

Katılımcıların birinci soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, fastfood gıdalarının sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin g6r6şleri, çoğunluğu bu 6r6nleri sağlıksız olarak değerlendirdiği g6r6lmektedir. Katılımcılar, fastfood 6r6nlerinin içeriğinde bulunan katkı maddeleri, y6ksek yağ ve sodyum oranı ile kullanılan malzemelerin kalitesizliğine dikkat çekmiş; bu fakt6rlerin obezite, diyabet, hipertansiyon ve sindirim sistemi bozuklukları gibi sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar, evde hazırlanan fastfood tarzı yiyeceklerin daha sağlıklı olabileceğini d6şun6rken, diğerleri hızlı yaşam koşulları nedeniyle bu 6r6nleri t6k6tmek zorunda kaldıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca, fastfood 6r6nlerinin lezzetli ancak bağımlılık yapıcı 6zelliklere sahip olduğu ve sağlık açısından tehdit oluşturmasına rağmen t6k6timinin devam ettiği dile getirilmiştir. Azınlık bir grup ise 6r6nlerin gerektiği kadar t6k6tildiğinde zararlı olmayabileceğini savunmuştur.

Y6z katılımcıya ikinci soru d6hiline, “*Geleneksel gıdaların sağlıklı olduğuna inanıyor musunuz? Neden?*” sorusu y6neltiymiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 4’te ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 4:** Katılımcıların “*Geleneksel Gıdaların Sağlıklı Olduğuna İnanıyor Musunuz? Neden?*” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
K1	“Geleneksel gıdaların sağlıklı olduğunu d6şun6yorum 6nk6 genellikle doğal ve işlenmemiş malzemelerle hazırlanır, katkı maddesi içermez ve daha dengeli beslenmeyi teşvik eder. Bu t6r yemekler, mevsimsel ve yerel 6r6nlerle yapıldığı için daha besleyici olduğunu d6şun6yorum. Ancak, sağlıklı olmaları için doğru malzemelerle ve dengeli şekilde hazırlanması 6nemlidir bence. Fazla tuz, yağ veya şeker kullanılan geleneksel gıdalarda zararlı olabilir.”
K77	“Kesinlikle hızlı yemek tarzından daha sağlıklı olduğunu d6şun6yorum. 6r6nlerin işlenmesinden pişmesine kadar olan s6recin pişen 6r6n6n yapısına uygun şekilde hazırlanması gerekiyor. Yemeğin hızlı ve acele yenilmesinden de hazırlanmasından da haz etmiyorum.”
K5	“Kısmen lokanta tarzı yerde yapılan geleneksel gıdaların içindeki yağlardan t6k6tilirse sağlıklı olacağını d6şunm6yorum ama ev ortamında yapılan gıdalar sağlıklı ve içine hangi malzemelerin konulduğunu biliyoruz”
K96	“Kısmen 6nk6 genellikle Anadolu yemekleri b6y6k oranda yağ içerdiğini d6şun6yorum ve her şeyin fazlası zarar olduğuna inanıp bazı yemek ve şifa kaynağı yemekler olduğunun kaçınılmaz olduğunun bilincindeyim”
K62	“Evet, genellikle b6lgesel 6r6nlerle yapılıp ve yerel yemek pişirme teknikleri kullanılarak hazırlandığından dolayı sağlıklı olduğunu d6şun6yorum”

Katılımcıların ikinci soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, geleneksel gıdaların sağlıklı olup olmadığına ilişkin g6r6şleri, b6y6k bir kısmının bu gıdaları sağlıklı olarak değerlendirdiği g6r6lmektedir. Geleneksel gıdaların genellikle doğal malzemelerle hazırlandığı, katkı maddesi içermediği, mevsimsel ve yerel 6r6nlerle yapıldığı için sağlıklı bulunduğu belirtilmiştir. Ancak, bazı katılımcılar geleneksel gıdaların fazla yağ, tuz veya karbonhidrat içermesi durumunda sağlığa zararlı olabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca, dışarıda yapılan geleneksel yemeklerin hijyen ve

malzeme kalitesi açısından güvenilir olmayabileceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte, geleneksel gıdaların fastfood ürünlerine kıyasla daha sağlıklı olduğu yönünde yaygın bir kanaat bulunmaktadır. Az sayıda katılımcı ise günümüzde geleneksel ürünlerin üretim koşullarının değiştiği ve doğal olmadıkları gerekçesiyle bu gıdaların sağlıklı olmadığı görüşünü dile getirmiştir.

Yüz katılımcıya nc soru dhiline, “Fastfood ürünlerini tercih etmenizden nedenleri nelerdir? (Zaman tasarrufu, lezzet, fiyat, ulaşılabilirlik vb.)” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 5’te ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 5:** Katılımcıların “Fastfood rnlerini Tercih Etmenizden Nedenleri Nelerdir? (Zaman Tasarrufu, Lezzet, Fiyat, Ulaşılabilirlik Vb.)” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
K90	“alıştığım için zaman tasarrufu benim için daha öncelikli çünkü daha hızlı yapıyor. Daha sonrasında fiyatlarının daha uygun olması ve ulaşılabilirliğinin daha kolay olması.”
K91	“Fastfood ürünlerini ancak bir arkadaş veya aile ortamını bozmamak üzere tercih ediyorum. Lezzeti veya fiyatlarının ekonomik olması ilgimi çekmiyor.”
K94	“Yurttta yemek yapma olasılığı olmadığı için ek takviye olarak fastfood tketyorum”
K44	“Zaman tasarrufu, hazır bir şekilde gelmesi ve istediğimiz zaman ulaşabilmemiz.”
K97	“Ulaşılabilirliği kolay ve kısıtlı zamanlarda daha çok tercih ediyorum.”

Katılımcıların nc soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, fastfood ürünlerini tercih etme nedenleri, en sık belirtilen sebepler arasında zaman tasarrufu, lezzet, ulaşılabilirlik ve fiyat uygunluğu yer almaktadır. Özellikle yoğun iş temposu, yemek hazırlamak için vakit bulamama, yurttta kalma gibi pratik sebepler ne çıkmaktadır. Ayrıca, fastfood ürünlerinin hızlı hazırlanması, kolay ulaşılabilir olması ve çeşitli seçenekler sunması tercih nedenlerini artırmaktadır. Bazı katılımcılar lezzet unsurunun ön planda olduğunu vurgularken, diğerleri sosyal evre veya bağımlılık gibi nedenlerle fastfood tükettiklerini ifade etmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar fastfood’u zaruri durumlarda ya da nadiren tercih ettiklerini ve geleneksel yemeklere ulaşamadıkları koşullarda bu ürünlere yöneldiklerini belirtmişlerdir.

Yüz katılımcıya dördüncü soru dhiline, “Geleneksel gıda ürünlerini tercih etmenizden nedenleri nelerdir?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar Tablo 6’da ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.



**Tablo 6:** Katılımcıların “Geleneksel Gıda Ürünlerini Tercih Etmeniz Nedenleri Nelerdir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcılar	Cevaplar
<b>K1</b>	“Yöresel yemekler ile büyüdüğüm için damak tadım her zaman geleneksele daha yatkındır. Türk mutfağının lezzetli yemekleri her zaman daha çok ilgimi çekmiştir. Ülkemizin farklı yörelerindeki yemekleri özellikle o yörede denemek çok hoşuma gidiyor.”
<b>K90</b>	“Bir yöreye ya da bölgeye ait yemekleri denemeyi çok severim ve genelde gittiğim farklı şehirlerin o şehre ait geleneksel yemeklerini yerim.”
<b>K77</b>	“Daha lezzetli, pişen ürünlerin daha homojen olarak pişmesi, özellikle pişirme teknikleri daha uzun daha yöresel olduğu için lezzetin açığa çıkması ve sağlıklı olması”
<b>K53</b>	“Daha sağlıklı olması bölgesel ürünlerle yapılması, o topluma özgü olan yiyeceklerdir.”
<b>K14</b>	“Ulaşılabilirliği daha zor olduğu için az tüketiyorum fakat benim için daha sağlıklı ve lezzetli”

Katılımcıların dördüncü soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, geleneksel gıda ürünlerini tercih etme nedenleri arasında en sık belirtilenler sağlık, lezzet, doğallık, kültürel bağlılık ve besleyicilik unsurlarıdır. Birçok katılımcı, geleneksel yemeklerin sağlıklı ve güvenilir olduklarını, trans yağ içermemesi ve doğal malzemelerle yapılmasının onları fastfood ürünlere göre daha cazip hale getirdiğini ifade etmiştir. Ayrıca, doyuruculuk ve tat yoğunluğu gibi özellikler de geleneksel gıda ürünlerinin tercih edilmesinde etkili olmuştur. Bazı katılımcılar, bu ürünlerin kültürel alışkanlıklar ve aile bağları ile ilişkilendirilmesini vurgulamış, geleneksel yemeklerin kültürel mirasın bir parçası olduğunu belirtmiştir. Geleneksel yemeklerin bölgesel farklılıklar sunması ve her yörenin özgün tatlarını deneme isteği de önemli bir tercih sebebi olarak ortaya çıkmıştır. Bunun yanı sıra, ev yapımı yemeklerin hijyenik ve daha doyurucu bulunması da tercih nedenleri arasında yer almıştır. Aynı zamanda, bazı katılımcılar bu ürünlerin ekonomik ve erişilebilir yönlerine dikkat çekmiş, fastfood ürünlerinden sıkıldıklarında veya eskiye özlem duyduklarında geleneksel yemeklere yöneldiklerini dile getirmiştir.

Yüz katılımcıya beşinci soru dâhilinde, “Fastfood ve geleneksel ürünler arasında bir seçim yapmanız gerektiğinde hangi kriterleri dikkate alıyorsunuz?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 7’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 7:** Katılımcıların “Fastfood ve geleneksel ürünler arasında bir seçim yapmanız gerektiğinde hangi kriterleri dikkate alıyorsunuz?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K91</b>	“Yemeği yerken haz almaktan ziyade yedikten sonra meydana gelebilecek semptomları (halsizlik şişkinlik hantallık baş ağrısı mide bulantısı vb.) dikkate alarak seçimlerimi yapıyorum.”
<b>K38</b>	“Seçim hakkım kesinlikle geleneksel yemekler olurdu fakat günümüzde iş hayatı temposu ve fiyatların daha makul olması sebebiyle fastfood seçmek zorundayım.”
<b>K62</b>	“Uzun süre doyurucu olmasına, kan şekerini yükseltip kalp atışını hızlandırmamasına, mideyi rahatsız etmeyen ürünler olmasına dikkat ederim.”
<b>K98</b>	“Fastfood seçerdim. Fiyatı geleneksele göre daha uygun. Kolay ulaşım uyguna aldığımız lezzetli bir imkân bizim için fastfood”
<b>K11</b>	“Genelde yemek yiyeceğim zaman o an gördüğüm yemek seçenekleri arasından tercih ediyorum. Çünkü iki tarafı da seviyorum.”

Katılımcıların beşinci soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, Fastfood ve geleneksel ürünler arasında tercih yaparken dikkate aldıkları kriterler arasında lezzet, sağlık, ulaşılabilirlik, fiyat, doyuruculuk ve doğallık öne çıkmaktadır. Çoğu katılımcı, geleneksel yemeklerin sağlıklı, doğal ve hijyenik olduğunu düşündükleri için tercih ettiklerini belirtmiştir. Aynı zamanda geleneksel yemeklerin dengeli besin değerlerine sahip olması ve kültürel sürdürülebilirlik açısından önemli olduğu ifade edilmiştir. Fastfood tercih edenler ise genellikle fiyat uygunluğu, zaman tasarrufu ve kolay ulaşılabilirlik gibi nedenlere vurgu yapmıştır. Bazı katılımcılar, hızlı yaşam temposu veya zorunluluk nedeniyle fastfood tüketmeyi seçtiklerini belirtmiş, ancak bu durumun bir öncelik değil mecburiyet olduğunu ifade etmişlerdir. Kriterler arasında yağ oranı, katkı maddesi içeriği, kimyasal maddelerden arındırılmış olması gibi sağlık odaklı unsurlar da sıklıkla dile getirilmiştir. Bunun yanı sıra, yemek seçiminde kişisel damak tadı, pişirilme yöntemi ve ürünün yapıldığı ortamın hijyenik olması gibi faktörler de önem arz etmektedir. Bazı katılımcılar ise yemek sonrası fizyolojik etkileri (halsizlik, mide rahatsızlıkları) göz önünde bulundurduklarını veya çevresel, etik nedenlerle tercihlerine dikkat ettiklerini vurgulamıştır.

Yüz katılımcıya altıncı soru dâhilinde, “Aileniz ve arkadaşlarınızın gıda tercihleri, sizin tercihleriniz üzerinde etkili mi? Nasıl?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 8’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 8:** Katılımcıların “Aileniz ve arkadaşlarınızın gıda tercihleri, sizin tercihleriniz üzerinde etkili mi? Nasıl?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K43</b>	“Etkili. Aile yemekleri yapılırken herkesin ortak paydada buluşabileceği yemekler tercih ediliyor. Arkadaşlarım ile yemek tercihlerinde onların önerilerini dikkate almakla birlikte kendi beğendiğim yemekleri tercih ederim”
<b>K5</b>	“Arkadaş ortamında genellikle hazır hemen ulaşabileceğimiz gıdaları tercih ediyoruz ama aile ortamında genel de hep sağlıklı gıdalar yapıldığı için sağlıklı olanları tüketiyoruz yani ortama göre tercihler etkili oluyor.”
<b>K97</b>	“Elbette etkili. Genellikle ailem ya da arkadaşlarımla birlikte yemek yediğim için onlarla aynı şeyleri tercih ediyorum. Bunu topluluk psikolojisi olarak da yorumlayabiliriz.”
<b>K56</b>	“Ailemin gıda tercihleri benim üzerimde etkilidir. Anne ve babamın geçirmiş olduğu rahatsızlıklar sebebiyle daha dikkatli ve sağlıklı gıdalar tüketmeye özen göstermekteyiz.”
<b>K84</b>	“Evet hiç yemediğim bir yemeği, tatlıyı içeceği onlar içip beğendiyse denerim daha önce yediğim bir şey kötüyse tavsiye etseler de yemem”

Katılımcıların altıncı soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, katılımcıların büyük bir kısmı, aile ve arkadaş çevresinin gıda tercihleri üzerindeki etkisini doğrulamaktadır. Aile ortamında genellikle geleneksel, sağlıklı ve ev yapımı yiyeceklerin tüketildiği, bu durumun bireylerin alışkanlıklarını şekillendirdiği ifade edilmektedir. Bazı katılımcılar, aile üyelerinin sağlık geçmişi ve beslenme tercihleri nedeniyle daha sağlıklı gıdalara yöneldiklerini belirtmiştir. Arkadaş çevresinin etkisi ise özellikle dışarıda yemek yeme durumlarında öne çıkmaktadır. Katılımcılar, arkadaşlarının önerilerini dikkate alarak yeni yemekler denediklerini, grup dinamiği içinde seçimlerini buna göre yaptıklarını ifade etmektedirler. Bu durum, yemek tercihlerinin sosyal bağlamlara göre değişebildiğini göstermektedir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar aile veya arkadaş çevresinden etkilenmediklerini, kendi damak zevklerine ve tercihlerine göre hareket ettiklerini belirtmişlerdir. Özellikle sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirenler veya kendine özgü bir besin zinciri oluşturanlar, çevresel etkileri sınırlı tutmaktadır. Bu bireyler, kararlarında bağımsız olduklarını vurgulamıştır.

Yüz katılımcıya yedinci soru dâhilinde, “Yaşadığınız bölgedeki yemek kültürü, yemek tercihlerinizi nasıl etkiliyor?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 9’da ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 9:** Katılımcıların “Yaşadığınız bölgedeki yemek kültürü, yemek tercihlerinizi nasıl etkiliyor?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K1</b>	“Yaşadığım bölgede daha çok hamur işleri ve et tüketildiği için yemek kültürümüzde bu yönde. Bu da yemek tercihlerimizi büyük ölçüde etkiliyor. Fakat bunun olumlu olduğunu düşünmüyorum. Daha çok zeytinyağlı ve sebze kültürünün olmasının sağlık açısından daha olumlu olacağını düşünüyorum.”
<b>K97</b>	“Doğu Anadolu bölgesinde daha çok et ve bulgur ağırlıklı yemekler tercih edilir. Akdeniz bölgesine bakıldığında arada baya bir fark olduğu görülmektedir. Doğu yemek kültürü ile yetiştiğimiz için sebze yemeklerini diğer bölgelere nazaran daha az tercih ediyoruz.”
<b>K71</b>	“Olumsuz etkiliyor çünkü yaşadığım bölgede aşırı yağlı ve ağır bir mutfağımız var”
<b>K90</b>	“Yaşadığım bölgede et ürünleri çok fazla tüketiliyor. Neredeyse kahvaltıda bile kırmızı et tüketiyoruz. Et olmayan sofrada sayılmıyor. Bu durum bazen beni bıktırabiliyor fakat büyüklerimiz bu şekilde alıştıkları için olumsuzda olsa ayak uyduruyoruz.”
<b>K56</b>	“Doğu Anadolu’da yaşayan biri olarak buradaki yemek kültürünü benimsemem sebebiyle farklı bölge yemeklerini çok tercih edemiyorum. Damak tadıma hitap etmiyor.”

Katılımcıların yedinci soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, yaşadıkları bölgelerdeki yemek kültürünün yemek tercihlerini önemli ölçüde etkilediği gözlemlenmiştir. Pek çok katılımcı, yaşadıkları bölgede sık tüketilen yemek türlerinin, özellikle geleneksel yemeklerin, damak tadını şekillendirdiğini ifade etmiştir. Örneğin, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde et ve bulgur ağırlıklı yemeklerin öne çıkması, bu tür yemeklerin günlük hayatta tercih edilmesini sağlamıştır. Bununla birlikte, bazı katılımcılar yoğun baharatlı veya ağır yemeklerin alışkanlık haline gelmesinin zamanla olumsuz etkiler yarattığını belirtmiştir. Bazı bölgelerde yemek kültürünün yeterince çeşitlilik sunmaması, bireylerin fastfood gibi hızlı tüketim ürünlerine yönelmesine neden olurken, bazı katılımcılar, yaşadıkları bölgenin yemek kültürünü tamamen benimseyerek başka mutfaklardan yemekleri tercih etmediklerini vurgulamıştır. Bununla birlikte, belirli bölgelerde yemek kültürünün zenginliği, geleneksel yemeklere olan ilgiyi artırmakta ve bireylerin bu yemekleri öğrenip uygulamalarına da katkı sağladığı vurgulanmaktadır. Yöresel yemeklerin bireylerin damak tadını belirgin şekilde etkilediği, hatta bazı katılımcılarda farklı yemeklere karşı neofobi oluşmasına neden olduğu ifade edilmiştir. Buna karşın, yemek kültürü az gelişmiş veya yemek çeşitliliği sınırlı olan bölgelerde yaşayan katılımcılar, genellikle tercihlerini ev yemeklerinden yana kullanmaktadır.

Yüz katılımcıya sekizinci soru dâhilinde, “Fastfood ve geleneksel gıda ürünleri arasında bir denge kurmak mümkün mü? Neden?” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 10’da ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 10:** Katılımcıların “Fastfood ve geleneksel gıda ürünleri arasında bir denge kurmak mümkün mü? Neden?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K1</b>	“Evet, fastfood ve geleneksel gıda ürünleri arasında bir denge kurmak mümkün çünkü her iki türün de tüketimi belirli durumlar ve ihtiyaçlar için uygun olabilir. Geleneksel gıdalar genellikle daha sağlıklıdır ve doğal malzemelerle hazırlanır, bu da besin değerini artırır. Ancak, fastfood zaman zaman pratik ve hızlı bir çözüm sunar, ancak aşırı tüketildiğinde sağlıksız olabilir. Bu nedenle, fastfoodu ara sıra tüketip, çoğunlukla geleneksel ve dengeli yemekler tercih edilerek, sağlıklı bir beslenme düzeni oluşturulabilir. Önemli olan, her iki tür gıdanın da bilinçli bir şekilde ve ölçülü tüketilmesidir.”
<b>K90</b>	“Aslında mümkün fakat şu anda fastfood ürünleri satan yerler daha fazla ve genelde AVM gibi yerlerde de bu restoranlar fazla. Geleneksel restoranlar arttırılsa bu denge kurulabilir.”
<b>K5</b>	“Hazırlana bilirlik açısından geleneksel gıdalara ulaşmamız daha kolay olsa fastfood ürünleri tercih etmem kolay olmadığı için denge kurmak mümkün değil”
<b>K3</b>	“Fastfood sağlıksız olduğu için olumlama yapmayı gereksiz buluyorum denge kurmamıza gerekte yok önemli olan sağlıklı beslenmek.”
<b>K98</b>	“Fastfood değil de geleneksel gıdaların imkanlarını fastfooda yakın yapsalar o denge kurulabilir”
<b>K11</b>	“Bence değil gibi görünüyor. Bu düzeni değiştirmeye yönelik bir çalışma göremiyorum.”

Katılımcıların sekizinci soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, Fastfood ve geleneksel gıda ürünleri arasında bir denge kurmanın mümkün olduğu ve bunun bireylerin tercih ve bilinç düzeyine bağlı olduğu görülmektedir. Pek çok katılımcı, fastfood ürünlerinin pratik ve hızlı çözümler sunduğunu, ancak aşırı tüketiminin sağlıksız sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, fastfood ‘un ara sıra tüketilmesi ve ağırlığın geleneksel, doğal, sağlıklı yemeklere verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Geleneksel yemeklerin hazırlana bilirliği kolaylaştırıldığında veya modernize edilerek daha erişilebilir hale getirildiğinde fastfood ile bir denge kurulabileceği ifade edilmiştir. Öte yandan, bazı katılımcılar, geleneksel yemeklerin doğal ve sağlıklı yapısının fastfood ile karşılaştırılamayacağını ve bu nedenle bir denge kurmanın mümkün olmadığını savunmuştur. Ayrıca, fastfood ‘un kolay ulaşılabilirliği ve düşük maliyeti nedeniyle daha sık tercih edilmesinin bu dengeyi zorlaştırdığı da dile getirilmiştir. Bireylerin bilinçli ve dengeli tüketim alışkanlıkları geliştirerek, her iki gıda türünü de sağlıklı bir şekilde diyetlerine entegre etmeleri mümkün görünmektedir.

Yüz katılımcıya dokuzuncu soru dâhilinde, “Fastfood tüketiminin artışı hakkında ne düşünüyorsunuz? Bunun toplum sağlığına etkileri neler olabilir?” sorusu yöneltmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 11’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 11:** Katılımcıların “Fastfood tüketiminin artışı hakkında ne düşünüyorsunuz? Bunun toplum sağlığına etkileri neler olabilir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K91</b>	“Pandemiyle beraber hayatımızın orta noktasında yer alan ve büyüyen hızlı- paket servis şirketleri insanları evinde veya iş yerinde hareketsiz haldeyken kolay yoldan beslenmeye bununla beraber sağlık etiklerimizi göz ardı etmemize yol açtı. Haz odaklı beslenmenin maalesef ki toplumda başka alanlara eksi değer kattığını gözlemek mümkün. Tembellik, üretkenliğin talep görmediği tüketimin bu kadar popüler olduğu bir toplumda ne şimdiye ne ileriye taşıyabilecek kültürel, teknolojik, ekonomik hiçbir etkenin olabileceğini ve muhtaç olarak yaşamını idame ettireceğini düşünüyorum.”
<b>K43</b>	“Hızlı tüketim ortamında ve çalışma şartları nedeniyle insanlar yemek tercihlerini daha hızlı giderebilmeyi istemektedir. Aynı şekilde ekonomik açıdan fastfood yemeklerin daha uygun fiyatlı olması tercih nedeni haline hızla gelmektedir. Yemek alışkanlıklarının değişmesi ve kullanılan malzemelerin içeriğinin belirsizliği, çok fazla katkı maddelerinin olması daha sağlıksız bir beslenmeye neden olmaktadır.”
<b>K71</b>	“Bu konunun toplumsal hayatın telaşı ve hızı içerisinde bize sunduğu yerine göre bir kolaylık olarak empoze edildiğini düşünüyorum. Tabi ki de toplumsal sağlığı olumsuz etkiliyor. Nitekim kalp damar hastalıklarındaki artışlar obezite vb. Hastalıklarda ki artışlar bunun en iyi sonucu”
<b>K15</b>	“İnsanlar çalışma hayatına atıldığı için fastfood tercihi fazlalaştı. Bunda en büyük paylardan birisi de sosyal medyada bulunan pazarlama stratejisi ve ucuzluk. Toplum sağlığına gelince kilo artışı ve bazı hastalıklara yök açacağından olumsuz etkilediğini düşünüyorum.”
<b>K4</b>	“Kolay ulaşılabilir ve lezzetli olması cezbediyor fakat fazla obeziteli birey riski, sağlıksız olmasını da göz önünde bulundurarak sık sık tüketmemek gerekir.”

Katılımcıların dokuzuncu soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, fastfood tüketiminin artışı genellikle yaşamın hızına, ekonomik sebeplere ve kolay ulaşılabilirliğe bağlamaktadır. Birçok katılımcı, bu tür beslenme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamaktadır; obezite, diyabet ve kalp hastalıklarının artışı, en sık belirtilen sağlık sorunlarından. Fastfood ’un özellikle iş hayatı, okul ve zaman sıkıntısı gibi faktörlerle doğrudan ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların çoğu, fastfood ’un bağımlılık yapıcı özelliklere sahip olduğunu ve tembellik, üretkenlik kaybı gibi sosyal sorunları tetiklediğini düşünmektedir. Bunun yanı sıra, ekonomik nedenler ve fastfood ürünlerinin uygun fiyatları, fastfoodun tercih edilme oranını artıran bir başka önemli faktör olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, fastfood tüketiminin toplum sağlığını olumsuz etkileyen bir olgu haline geldiği, özellikle çocuklar ve gençler arasında obezite oranlarının artmasının büyük bir tehdit oluşturduğu ifade edilmiştir.

Yüz katılımcıya onuncu soru dâhilinde, “*Geleneksel gıdaların tüketiminin artırılması için önerileriniz nelerdir?*” sorusu yöneltilmiş ve bazı katılımcıların verdikleri cevaplar tablo 12’de ayrıntılı bir şekilde sunulmuştur.

**Tablo 12:** Katılımcıların “Geleneksel gıdaların tüketiminin artırılması için önerileriniz nelerdir?” Sorusuna Verdikleri Cevaplardan Bazıları

Katılımcı	Cevaplar
<b>K9</b>	“Yemek yapma sürecini kısaltacak makineler var onlar yaygınlaştırılabilir ya da restoranlarda ki yemek ücretleri biraz azaltılabilir. Ama o da biraz ekonomik sıkıntı yaratır. En azından pazar alışverişleri ucuzlasa belki etkiler bilmiyorum. Ayrıca TV de yemek programlarının yayınlanmasında etkili olabilir insanlar orada daha önce denemedikleri tarifleri denemeyi düşünebilirler. Doğranmış sebze satışları her markete yaygınlaştırılabilir böylece insanlar yemek yapma sürecini hızlandırabilir.”
<b>K21</b>	“Geleneksel yemeklerin tanıtımı daha fazla yapılabilir. İmkanları fastfood ile yakın olabilir. Fiyatı daha uygun olabilir. Sadece restoran anlamında değil evde yapmak istesek bile birçok ürünün maliyeti dışarda yemekten daha pahalıya geliyor.”
<b>K91</b>	“Ata tohumlarının öneminin çeşitli etkinliklerle yaygınlaşması, slow mutfak akımı için teşvikler ve her bölgeye yayılmasının sağlanması yerli ürünlerimizle geliştirilmiş fastfood reçeteleri ilk aklıma gelen önerilerden oldu.”
<b>K40</b>	“Eğitim ailede başlar ve okulda devam eder ve gelişir o yüzden eğitim sistemimize geleneksel yemeklerle ve sağlıklı beslenme ile ilgili eğitici içerikler eklenmeli”
<b>K52</b>	“Her şehrin kendi yemeklerini hazırlaması ve gelen turistlere sunulması. Yemekleri hazırlayıp uygulamalar aracılığıyla yaygınlaştırılması. Geleneksel gıda ürünlerinin fiyatlarının azalması sağlıklı ve temiz bir ortamda hazırlanması (lokanta ve restoranlar için söylüyorum)”

Katılımcıların onuncu soruya verdiği cevaplar değerlendirildiğinde, geleneksel gıdaların tüketiminin artırılması için birçok öneri öne çıkmaktadır. Katılımcılar, geleneksel yemeklerin daha fazla tanıtılması gerektiğini ve bunun için farklı stratejiler önerilmektedir. Restoranlarda geleneksel yemeklerin daha fazla sunulması, bu yemeklerin fiyatlarının uygun hale getirilmesi ve geleneksel gıdaların fastfood ile rekabet edebilecek şekilde daha erişilebilir olması gerektiği vurgulanmaktadır. Katılımcılar ayrıca geleneksel yemeklerin daha hızlı ve pratik hale getirilmesi, örneğin yemek yapma sürecini kısaltacak makinelerin yaygınlaştırılması ya da doğranmış sebzelerin marketlerde daha fazla yer alması gibi önerilerde bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, geleneksel gıdaların sağlık yararlarının daha çok vurgulanması ve halk arasında farkındalık oluşturulması gerektiği ifade edilmektedir. Eğitim, özellikle ailede ve okullarda geleneksel yemeklerin tanıtılması, bu alanda etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, geleneksel yemeklerin fiyatlarının uygun olması, ulaşılabilirliğinin artırılması ve yerel ürünlerin desteklenmesi önerilmektedir. Yöresel lezzetlerin tanıtılması, festival ve panayırarda sergilenmesi, ayrıca geleneksel gıdaların modernize edilerek farklı tatlarla sunulması gibi öneriler de dikkate alınmaktadır. Genel olarak, geleneksel gıdaların tanıtımı ve erişilebilirliği arttıkça, bu gıdaların tüketiminin artması beklenmektedir.

## 5. SONUÇ, ÖNERİ VE TARTIşMA

Geleneksel gıdalar ve fastfood ürünleri arasındaki tüketim tercihlerinin bireylerin demografik özellikleri, yaşam tarzı, gelir düzeyi ve eğitim seviyesine bağlı olarak şekillendiğini ortaya koymaktadır. Kadınların daha bilinçli tüketim alışkanlıklarına sahip olduğu, genç neslin ise hızlı tüketim alışkanlıkları ve geleneksel gıdaya yönelik farkındalık açısından belirleyici olduğu gözlemlenmiştir. Yüksek eğitim düzeyi, geleneksel gıda ve fastfood ürünlerine yönelik bilinç düzeyini artırmakta; orta gelir düzeyi ise ekonomik sınırlamaların etkisiyle geleneksel gıdaların tercih edilme oranını yükseltmektedir. Tüketim tercihlerinde fastfood ürünlerinin pratiklik ve hız nedeniyle cazip bulunduğu, ancak sağlık riskleri ve içerik güvenilirliği konusundaki endişeler nedeniyle geleneksel gıdalara yönelik olumlu bir algının sürdüğü belirlenmiştir. Fastfood'un sağlık açısından obezite, diyabet ve kalp hastalıkları gibi sorunlarla ilişkilendirilmesi, bireyleri daha sağlıklı alternatifler aramaya yönlendirmektedir. Buna karşın, geleneksel yemekler doğal malzemeler, hijyenik pişirme yöntemleri ve kültürel sürdürülebilirlik açısından değerli görülmektedir. Ancak, geleneksel gıdaların sağlıklı kabul edilmesi; malzeme kalitesi, hijyen koşulları ve pişirme tekniklerine bağlı olarak değişmektedir. Araştırma bulguları, fastfood'un zaman tasarrufu ve kolay erişilebilirlik gibi nedenlerle tercih edildiğini, geleneksel yemeklerin ise kültürel miras, aile bağları ve besleyici özellikleri sayesinde ön planda tutulduğunu göstermektedir. Bölgesel yemek kültürleri de bireylerin beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde etkilemekte; et ve bulgur ağırlıklı yemeklerin yaygın olduğu bölgelerde bu tür yemekler daha fazla tercih edilmektedir. Öte yandan, yemek kültürünün az geliştiği bölgelerde fastfood tüketiminin arttığı saptanmıştır. Fastfood tüketiminin toplum sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmekte ve geleneksel gıdaların tüketiminin artırılması için stratejiler geliştirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Geleneksel yemeklerin restoranlarda daha yaygın sunulması, fiyatlarının düşürülmesi, hazırlama sürecinin pratikleştirilmesi ve sağlık yararlarının ön plana çıkarılması gibi öneriler, tüketim oranlarının artırılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, eğitim ve farkındalık çalışmaları yoluyla geleneksel yemeklerin kültürel ve besleyici değerlerinin tanıtılması, toplumda bilinçli tüketim alışkanlıklarının gelişmesine destek olacaktır. Fastfood ve geleneksel gıdalar arasındaki dengenin sağlanması, bireylerin bilinçli seçimleri ve geleneksel yemeklerin modern yaşamın gereksinimlerine uygun hale getirilmesiyle mümkün olacaktır. Korkmaz, (2005) yapmış olduğu “Fastfood (Hızlı Yemek) Pazarında Rekabetçi Stratejilerin

Etkinliği: Üniversite Gençliğinin Tercihlerinin Üniversite Gençliğinin Tercihlerinin Analizi” isimli çalışmasında, üniversite öğrencilerinin fastfood tüketim alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörleri incelemeyi amaçlamıştır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun fastfood tüketim alışkanlıklarının üniversiteye başlamalarıyla geliştiğini ve öğle yemeklerinde en çok kebab ve lahmacun gibi fastfood ürünlerini tercih ettiklerini göstermektedir. Ayrıca, bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre fastfood tüketimini daha fazla tercih ettiği, gelir düzeyindeki artışla fastfood tercih



edenlerin sayısının azaldığı ve üniversite bazında fastfood talebinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Öğrencilerin fastfood seçimlerinde temizlik, sağlıklı ürün ve kalite gibi faktörlerin etkili olduğu, ayrıca doyuruculuk, hızlı servis ve fiyatın da önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, üniversite kampüslerinde faaliyet gösteren işletmelerin, öğrenci profillerine uygun rekabet stratejileri geliştirmelerini, ürün ve hizmetlerini farklılaştırmalarını, reklam kampanyalarını etkili bir şekilde yürütmelerini ve dağıtım stratejilerini optimize etmelerini gerektirmektedir.

Ulaş Kadioğlu, (2019) yapmış olduğu “Küreselleşmeyle Artan Fastfood ve Küreselleşmeye Karşı Slow Food” isimli çalışmasında, küreselleşmenin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkilerini, özellikle fastfood tüketiminin artışı ve bunun sağlık üzerindeki olumsuz sonuçlarını incelemektedir. Araştırma, fastfood beslenmesinin sağlık risklerini, özellikle obezite ile ilişkisini vurgulamaktadır. Bununla birlikte, son yıllarda yerel ve geleneksel gıdalara olan ilginin arttığına dikkat çekilmiştir. Geleneksel gıdaların, sağlıklı ve kültürel bir bağlamda toplumun beslenme alışkanlıklarına katkı sağladığı, bu nedenle sağlıklı beslenme alışkanlıklarının çocuklara kazandırılmasının önemine vurgu yapılmıştır. Ayrıca, Cittaslow kentlerinde yerel ürünlerin yaygınlaştırılması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi gerektiği belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, küreselleşmenin olumsuz etkileriyle mücadele edilmesi gerektiği ve geleneksel beslenme alışkanlıklarının korunarak sağlıklı bir toplum oluşturulmasına katkı sağlanabileceği ortaya çıkmıştır.

Keskin, Tapkı ve Dağıstan, (2021), yapmış oldukları “Üniversite öğrencilerinin geleneksel gıda farkındalığı üzerine bir araştırma” isimli çalışmalarında, Ziraat Fakültesi öğrencilerinin geleneksel gıdalar ve coğrafi işaretler konusundaki farkındalıklarını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma, 156 öğrenciyle yapılmış ve öğrencilerin büyük çoğunluğu geleneksel gıdaların korunması gerektiğini belirtmiştir. En çok bilinen geleneksel gıdalar arasında künefe, peynirler ve içli köfte yer alırken, coğrafi işaretli ürünler arasında ise Antakya Künefesi öne çıkmıştır. Öğrencilerin %66’sı coğrafi işaretleri duymuş ancak bu ürünlerin tescilli olduğunu yalnızca küçük bir kesim bilmektedir. Çalışma, geleneksel gıdaların korunması ve tanıtılması gerektiği, ayrıca ekonomik değerlerinin artırılması için pazarlama stratejilerinin geliştirilmesi gerektiği sonucuna ulaşmıştır.

## **Beyan**

Çalışmada yazarlar eşit oranda katkıya sahiptir. Ayrıca yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkarlarına yönelik çatışma olmadığını belirtiriz. Araştırma kapsamında etik kurul izni, Malatya Turgut Özal Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırma Etik Kurulu tarafından 06.12.2024 tarihli 31 nolu toplantı, E-35841939-050-268463 sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

## **Kaynakça**

- Acar, A. (2016). Yerli ve yabancı fastfood ürünlerinin gençlerin tercih nedenlerinin belirlenmesi üzerine bir alan çalışması: Muğla Sitki Koçman Üniversitesi örneği. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(38), 1-24.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*,

- 50(2), 179–211, <https://doi.org/10.4135/9781446249215.n22>
- Akalın, R. (2023). Coğrafi işaretli ürünlerin gastronomi turizmi destinasyonuna etkisi: Malatya ili örneği (Yüksek lisans tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Akarçay, E., & Suğur, N. (2015). Dışarıda yemek: eskişehir’de yeni orta sınıfın fast-food yeme-içme örüntüleri. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 18(1), 1-29.
- Akbulut, G. (2020). Sağlıklı beslenme ve gıda tercihleri: Sağlık bilincinin rolü. *Gıda Teknolojileri Dergisi*, 15(2), 67–75.
- Akman Dömbekçi, H., & Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141–160.
- Ariely, D. (2009). *Predictably irrational: The hidden forces that shape our decisions*. Harper Collins.
- Ataman, G. (2015). Türk mutfağının tarihsel gelişimi ve kültürel önemi. *Türk Mutfak Kültürü Dergisi*, 12(4), 145–160.
- Aydın, S., & Çelik, H. (2017). Sosyoekonomik faktörler ve gıda tüketimi: Kırsal ve kentsel farklılıklar. *Journal of Agricultural Economics*, 12(2), 75–85.
- Belasco, W. J. (2008). *Food: The key concepts*. Berg Publishers.
- Bray, J. P. (2008). Consumer behaviour theory: Approaches and models. *Journal of Marketing Management*, 22(7– 8), 819–844. <https://doi.org/10.1362/026725706778612048>
- Cömert, M. (2019). Gençlerin fast food tüketim alışkanlıkları. *The Journal of Academic Social Science*, (6), 423-427.
- Demirtaş, H. (2017). Hızlı tüketim ve obezite: Fast food’un tüketim alışkanlıkları üzerindeki etkisi. *Türk Halk Sağlığı Dergisi*, 2(1), 18–26.
- Demirtaş, H., & Karaca, A. (2019). Gelir seviyesi ve eğitim düzeyinin gıda tercihleri üzerindeki etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 7(1), 42–50.
- Durmaz, Y. Düzgün, M. ve Sürme, M. (2019). Genç tüketicilerin yiyecek ve içecek tercihlerini etkileyen faktörler ve gaziantep merkezinde bir araştırma, 2(5)172-184.
- Elmacioğlu, F. (1996). Hızlı hazır yemek sisteminde (fast-food) önceliklerin belirlenmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 30–34.
- Garrido, M. V., & Sánchez, J. (2020). Health consciousness and consumer behavior: An analysis of fast food. *Nutrients*, 12(4), 973.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2016). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe, yöntem, analiz* (3. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kabaran, S. & Mercanlıgil, S. (2013). Adolesan dönem besin seçimlerini hangi faktörler etkiliyor? *Güncel pediatri Dergisi*. 11, 121-127.
- Koçak, E., & Arslan, E. (2021). Kırsal ve kentsel tüketim alışkanlıkları: Bir karşılaştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 28–37.
- Koçak, E., & Bıçakçı, B. (2020). Gıda tercihlerini etkileyen sosyoekonomik faktörler: Türkiye örneği. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 26(1), 15–30.
- Koo, D. M., & Tzeng, J. M. (2016). Fast food consumption, health risk perception, and health consciousness. *International Journal of Hospitality Management*, 55, 146–156.
- López, A., & Gutiérrez, J. (2018). Consumer health awareness: Impact on food choices. *Journal of Consumer Studies*, 42(2), 134–145.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Montanari, M. (2006). *Food is culture*. Columbia University Press.
- Nestle, M. (2002). *Food politics: How the food industry influences nutrition and health*. University of California Press.
- Özdemir, F., & Çelik, H. (2019). Fast food tüketiminin obezite üzerindeki etkisi: Genç bireyler üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 45–55.
- Özdemir, F., & Yalçın, M. (2020). Yaş, gelir ve eğitim düzeyinin tüketici tercihleri üzerindeki etkisi. *Gıda Bilimleri ve Teknolojisi Dergisi*, 10(2), 85–95.
- Plassmann, H., Ramsøy, T. Z., & Milosavljevic, M. (2012). Branding the brain: A critical review and outlook. *Journal of Consumer Psychology*, 22(1), 18–36.
- Ritzer, G. (2010). *The McDonaldisation of society*. Pine Forge Press.
- Rolls, E. T. (2015). *Emotion and decision making explained*. Oxford University Press. Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (2007). *Consumer behavior* (9th ed.). Prentice Hall. Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. HarperCollins.
- Süzek, H. (2021). Sağlık bilinci ve gıda tercihleri: Tüketici davranışları üzerine bir değerlendirme. *Gıda Bilimi ve Teknolojisi Dergisi*, 8(2), 99–108.
- Ulaş, M., & Ulaş, Y. (2019). Fast food tüketimi ve obezite ilişkisi: Gençlerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir

- araştırma. *Beslenme Bilimleri Dergisi*, 4(3), 55–65.
- Wansink, B. (2007). *Mindless eating: Why we eat more than we think*. Bantam Books.
- Warde, A. (1997). *Consumption, food, and taste: Culinary antinomies and commodity culture*. SAGE Publications.
- Willett, W. C., Sacks, F., & Trichopoulos, A. (1995). Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 1402S–1406S.
- Yılmaz, B. (2018). Kentsel ve kırsal bölgelerde beslenme alışkanlıkları: Farklılıklar ve benzerlikler. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 24(1), 15–28.
- Zaltman, G. (2003). *How customers think: Essential insights into the mind of the market*. Harvard Business School Press.

### Extended Abstract

This study aims to understand the factors affecting the consumption frequency and preferences of fast food products and traditional foods, analyze consumer behaviors, and provide suggestions to increase the production and consumption of traditional foods. In the study, 100 participants were asked questions to determine their demographic characteristics, including age, gender, education level, income level, place of residence, frequency of fast food and traditional food consumption, and the importance of healthy eating. A frequency table was created based on the responses and presented in graphical form. The participants were also asked 10 semi-structured interview questions to understand their food consumption preferences. The responses to these questions were analyzed using descriptive analysis. The participants were anonymized using codes such as K1, K2, etc., and some of their responses were presented in the study. The results of the findings indicate that the vast majority of participants considered fast food products to be unhealthy. However, factors such as accessibility and preparation time due to the demands of work and school schedules led them to prefer fast food. Many participants mentioned the economic aspect of fast food, emphasizing that it is more affordable compared to traditional food. The perception of traditional food was seen as a luxury consumption choice among participants. Participants stated that traditional Turkish dishes often require long preparation and cooking times, which negatively affects their preference due to time constraints. However, they also mentioned that the longer cooking times and the use of natural cooking techniques resulted in more homogeneous and flavorful dishes. Fast food products, with their practicality and low cost, were found to be more attractive for individuals with intense work and school schedules. In contrast, traditional foods, while leaving a positive impression due to their natural ingredients and healthy cooking techniques, were less preferred due to their long preparation and cooking times, as well as their higher economic costs. Participants expressed that if traditional foods were adapted to modern lifestyles, they could consume these foods more frequently. The findings provide a valuable foundation for better understanding the factors affecting both fast food and traditional food consumption, and for developing strategies to increase the consumption of traditional foods. The findings of the study reveal a wide range of factors influencing participants' preferences for fast food and traditional foods. The main reasons for preferring fast food were practicality, accessibility, and economic benefits. Participants stated that the quick and easy accessibility of fast food helped them manage the challenges of modern life, such as intense work and school schedules. This makes fast food particularly appealing to individuals with a limited amount of time due to their busy routines. Additionally, the low price of fast food and social influences were found to increase consumers' inclination towards these products. On the other hand, traditional foods were viewed as a healthier and culturally valuable alternative. Participants prefer traditional dishes for their health benefits, flavor, and naturalness, and believe these meals strengthen family and cultural ties. The long and labor-intensive cooking processes of traditional dishes made adapting them to modern lifestyles difficult. However, participants stated that if traditional dishes were made more accessible and practical, the consumption of these foods could increase. In this regard, modernizing traditional dishes and preparing them in more practical ways has emerged as an important strategy to balance the consumption of fast food. Participants' views on fast food consumption largely shaped their perception of it as unhealthy. The additives, high-calorie content, and fat levels in fast food are seen as contributing to negative health effects. These health concerns have led participants to seek healthier alternatives. Some participants, however, noted that homemade versions of fast food could be healthier, suggesting that it is possible to consume healthier fast food options by preparing them at home. Traditional foods, especially for their natural ingredients, lack of additives, and use of less processed ingredients, left a positive impression in terms of health. However, the long preparation times and high costs of traditional dishes have led to them being less favored. Participants emphasized the need to make traditional dishes more practical and economical. Education and awareness campaigns were also suggested to better promote the health benefits of traditional foods. These efforts, through promoting traditional dishes in families and schools, could contribute to spreading healthy eating habits. The findings also show that demographic factors such as lifestyle, income level, and education level influence preferences for fast food and traditional foods. Younger generations tend to prefer fast food, while traditional foods are more favored by middle-aged and older participants. Highly educated individuals were observed to make more conscious choices towards traditional foods, while middle-income individuals are more likely to choose fast food due to economic factors. In conclusion, it can be stated that balancing the consumption of fast food and traditional foods is possible, but it is based on personal preferences, lifestyle, and conscious consumption. The practicality and low cost of fast food lead to it being favored over traditional foods. However, the health benefits and cultural sustainability of traditional foods form a basis for increasing their consumption and promoting healthy eating habits. In this context, modernizing traditional dishes, making them more practical, and emphasizing their health benefits would provide an effective alternative to the negative impacts of fast food. The prominent reasons for fast food consumption are quick accessibility, low cost, and practicality. Especially among younger age groups, due to the time constraints imposed by intense work or school schedules, fast food products that are quick to prepare and easily accessible are preferred. Participants emphasized the convenience of consuming fast food in social settings and the time-saving benefits it provides. Additionally, the lower cost of fast food was observed to contribute to higher

consumption rates. The affordability of fast food, particularly for middle-income individuals, has become an important reason for its preference. However, there is also significant awareness regarding the negative health effects of fast food. Participants noted that the additives, high fat, and calorie content of fast food products pose health risks. These health concerns have led consumers to seek healthier alternatives. Some fast food consumers have started to consider healthier homemade fast food alternatives. This indicates that there is a growing awareness that healthier fast food options can be prepared at home. On the other hand, the interest in traditional foods primarily comes from individuals who value health, culture, and natural foods. Participants mentioned that traditional dishes are made with natural ingredients, free from additives, and using less processed materials, making them more reliable in terms of health. It was also evident that traditional dishes are valued not only for their physical health benefits but also for their role in strengthening cultural ties. In family meals and cultural events, traditional dishes hold significant importance and are generally perceived as more flavorful and meaningful. The biggest barriers to the preference of traditional foods were the long preparation times and high economic costs. Participants stated that the time and effort required to prepare traditional dishes did not align with the fast-paced nature of modern life. Traditional dishes are often less preferred due to the constraints imposed by busy work schedules. Therefore, making traditional foods more practical and quicker to prepare could serve as an effective alternative to fast food. Making traditional foods more affordable and practical could increase their consumption rates. Participants indicated that the health benefits of traditional dishes should be more emphasized, and these dishes should be made more accessible. Education and awareness campaigns were also considered effective for spreading the health benefits of traditional foods to a wider audience. This would enable traditional dishes to be more widely adopted by modern lifestyles. The findings indicate that demographic factors, particularly age, income level, and education, shape preferences for fast food and traditional foods. The younger generation tends to prefer fast food, while middle-aged and older individuals favor traditional dishes. Highly educated individuals are more inclined to make conscious decisions in favor of traditional foods, recognizing their health and cultural value. On the other hand, the low price and easy accessibility of fast food make it an important choice for middle-income individuals. This highlights the significant impact of economic factors on food preferences. It can be concluded that a balance needs to be struck between fast food and traditional food preferences. Balancing the unhealthy effects of fast food with the health and cultural value of traditional foods is essential for promoting healthy eating habits. The economic and practical advantages of fast food can be combined with the health benefits of traditional dishes. Modernizing traditional dishes, making them more practical and accessible, would provide an important strategy to counteract the negative effects of fast food. Future studies could focus on adapting traditional dishes to modern lifestyles, making them more practical, and developing healthier alternatives. Additionally, promoting healthy alternatives to fast food and educating consumers in this regard could be an effective method for encouraging healthier food choices. These strategies will play an important role in establishing healthy eating habits and transforming food preferences.