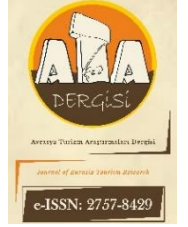


Dergi Anasayfası: [ATA Dergisi](#)

Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi

Journal of Eurasia Tourism Research

Journal Homepage: [JETouR](#)

COVID-19 Sürecinde Değişen Beslenme Alışkanlıkları: Covid-19 Hastalığını Geçiren Aileler Örneğinde Nitel Durum Araştırması

Changing Nutritional Habits during COVID-19: Qualitative Case Study in a Sample of Families Recovered from the Covid-19 Disease

Ozan GÜLER^{1*}, Hatice GÜNAYLI²

¹Asst. Prof., Department of Gastronomy and Culinary Arts, Faculty of Tourism, Mersin University, Mersin, Turkey

²MSSc Student, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Social Science Institute, Mersin University, Mersin, Turkey

MAKALE BİLGİSİ

Araştırma Makalesi

Makale Süreci:

Gönderim : 17 Aralık 2021
Düzeltilme : 28 Aralık 2021
Kabul : 28 Aralık 2021
Yayınlanma : 31 Aralık 2021

Anahtar Kelimeler:

COVID-19
Beslenme
Beslenme Alışkanlıkları
Yeme Alışkanlıkları
Durum Araştırması

ÖZ

COVID-19 pandemisi insanlar, toplumlar ve ülkeler üzerinde önemli etkiler bırakmaktadır. Bu etkiler altında gözlenen önemli değişikliklerden birisi de insanların beslenme alışkanlıkları ve davranışlarında meydana gelen değişimlerdir. Bu araştırma ile COVID-19 hastalığını geçirmiş bireylerin yaşadığı ailelerin beslenme alışkanlıklarındaki değişimler araştırılmıştır. Bu değişimler, yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla ailelerdeki alışveriş ve yemek pişirilmesinden sorumlu olan kadınların gözünden araştırılmıştır. Mersin ve Denizli’de yaşayan COVID-19 hastalığını atlattığı bireylerin yaşadığı onaltı ailedeki onaltı kadın katılımcıdan veriler derlenmiştir. Nitel araştırma yöntemi altında tanımlayıcı tekli araşsal durum araştırması deseniyle gerçekleştirilen araştırmada elde edilen veriler tümdengelimci içerik analizi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar aile bireylerinin beslenme alışkanlıklarında önemli değişimleri işaret etmektedir. Buna göre bireylerin meyve-sebze tüketiminin, protein açısından zengin olan et ve bakliyat türü gıda tüketiminin ve bitki çayı tüketimlerinin belirgin şekilde arttığı öğrenilmiştir. Diğer yandan ise hazır gıda, paketli gıda ve atıştırmalık türü gıdaların satın alınmasının azaldığı, kızartma türü yemeklerden, karbonhidrat ve şeker açısından zengin yemeklerden uzak durulmaya çalışıldığı ortaya koyulmuştur. Alışveriş yaptıkları yer açısından çeşitlilik gösteren bireylerin, çevrim içi alışverişe yönedikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgular alanyazındaki önceki araştırma sonuçlarıyla uyumludur.

[Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi](#) yayıncı [Bayram KANCA](#) tarafından [CC BY-NC-SA 4.0](#) ile lisanslanmıştır.

ARTICLE INFO

Research Article

Article history:

Received : 17 December 2021
Revised : 28 December 2021
Accepted : 28 December 2021
Available : 31 December 2021

Keywords:

COVID-19
Nutrition
Nutritional Habits
Eating Habits
Case Study

ABSTRACT

The COVID-19 leave significant effects on people, societies and countries. One of the important changes observed under these effects is the changes in people's eating habits and behaviors. In this study, the changes in the nutritional habits of the families living with the individuals who have experienced the COVID-19 disease were investigated. These changes have been investigated through the eyes of women who are responsible for shopping and cooking in families via face-to-face interviews. Data were compiled from sixteen female participants in sixteen families, where individuals survived the COVID-19 disease, living in Mersin and Denizli, Turkey. The data obtained in the research, which was carried out with the descriptive single instrumental case study design under the qualitative research method, were analysed with deductive content analysis. Results indicate significant changes in the dietary habits of family members. Accordingly, it has learned that the consumption of fruits and vegetables, consumption of meat and legumes rich in protein, and consumption of herbal teas increased significantly. On the other hand, it has been revealed that the purchase of ready-made foods, packaged foods and snack type foods is reduced, and people tried to stay away from fried foods and foods rich in carbohydrates and sugar. It is understood that individuals, who vary in terms of where they shop, have tended to shop online. These findings are consistent with previous research results in the literature.

[Journal of Eurasia Tourism Research](#) by [Bayram KANCA](#) is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](#)

*Sorumlu yazar / Corresponding author



0000-0002-0062-3983 (O. GÜLER), 0000-0002-0091-6663 (H. GÜNAYLI)



ozanguler@mersin.edu.tr (O. GÜLER), gunaylihatice@gmail.com (H. GÜNAYLI)

COVID-19 hastalığından korunmanın ya da hastalığı atlatmanın önemli bir yolu olarak insanların beslenme ve gıda tercihleri konusunda değişikliklere gitmeleri gerektiğini vurgulayan araştırmalar (de Faria Coelho-Ravagnani, vd., 2020; Ruiz-Roso, vd., 2020; Hirvonen, Brauw ve Abate, 2021; Marty, de Lauzon-Guillain, Labesse ve Nicklaus, 2021; Caso, Guidetti, Capasso ve Cavazza, 2022) COVID-19 ile gıda güvenliği, yeterli beslenme, dengeli beslenme ve sağlıklı beslenme davranışı arasındaki ilişkileri gözler önüne sermektedir. Hem yerli hem de yabancı alanyazında insanların COVID-19 pandemisinin gerek zorunlu karantina gerekse normalleşme dönemlerindeki beslenme alışkanlıkları ve davranışlarındaki değişimleri noktasında birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmada benzer şekilde COVID-19 dönemine ilişkin insanların beslenme alışkanlıkları ve davranışlarındaki değişimi araştırmaktadır. Ancak bu araştırma alanyazındaki araştırmalardan iki açıdan farklılaşmaktadır. Bunlardan ilki örneklem olarak beslenme alışkanlıklarının ve davranışlarındaki değişimler genel tüketiciler bağlamında değil, COVID-19 hastalığını geçirmiş bireylerin yaşadığı ailelerdeki tüketiciler bağlamında araştırılmış olmasıdır. İkinci farklılık ise beslenme alışkanlıklarında ve davranışlarda meydana gelen değişimler COVID-19 hastalığını atlatan bireylerin yaşadığı ailelerdeki alışveriş ve mutfak işlerinden sorumlu olan kadınların gözünden araştırılmıştır. Mersin ve Denizli’de yaşayan 16 aile ile gerçekteştirilen yüz yüze nitel görüşmeler neticesinde COVID-19 hastalığını atlatan bireylerin yaşadığı ailelerin değişen beslenme davranışları, gıda tercihleri ve alışveriş yapma şekilleri ortaya koyulmuştur.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN TARAMASI

Bir kimsenin yaşamsal faaliyetini sürdürebilmesi, büyümesi ve gelişmesini sağlayabilmesi için ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini karşılayacak şekilde beslenmesi yeterli ve dengeli beslenme olarak tanımlanabilir (Bulduk, 2018: 3; Dilber ve Dilber, 2020). Sağlıklı beslenme diyabet, şeker ve kalp hastalıkları gibi bir çok kronik hastalıktan korunmada ve tedavi sürecinde oldukça önemlidir (Esobi, Lasode ve Barriguete, 2020: 1; Dilber ve Dilber, 2020: 2145; Macit, 2020: 278). COVID-19 pandemisiyle birlikte sağlıklı ve yeterli beslenmenin önemi bir kez daha gözler önüne gelmiştir. Bilindiđi üzere COVID-19, şiddetli Akut Solunum Sendromu Koronavirüsü 2 (SAR-CoV-2) virüsünün neden olduğu bir bulaşıcı solunum yolu hastalığıdır (Gerritsen, vd., 2021: 55) ve en yaygın belirtileri, ateř, öksürük ve solunum yetmezliğidir (Sağlık Bakanlığı Bilgilendirme Platformu). Enfeksiyona bağlı gelişen ateř sonucunda vücudun enerji ve besin ögesi gereksiniminin arttığı düşünöldüğünde COVID-19 salgını esnasında sağlıklı beslenmenin sağlanması büyük önem taşımaktadır (Błaszczuk-Bębenek vd, 2020: 2; Macit, 2020: 278). Vücudun bağışıklık sisteminin virüslere karşı en istendik cevabı vermesi ve enfeksiyonlarla mücadele etmesinde yeterli ve sağlıklı beslenme anahtar bir role sahiptir (Błaszczuk-Bębenek vd, 2020: 2; Macit, 2020: 278). Alanyazındaki araştırmalar salgın dönemlerindeki karantina uygulamalarında kalori alımının arttığını, paketli atıştırıcılık ve hızlı yemek tüketiminin arttığını, meyve-sebze tüketiminin azaldığını ve kilo alımının arttığını göstermektedir (Zachary vd., 2020; Deschasaux-Tanguy, vd., 2021). Bu tür bir sağlıksız ve dengesiz beslenme vücudun bir çok noktasını etkilediği gibi en fazla etkilediği sistemlerin başında COVID-19 hastalığı için hayati öneme sahip olan bağışıklık sistemidir (Cheikh Ismail vd., 2020a: 2). COVID-19 kaynaklı ölüm risklerini azaltmak için bağışıklığı kuvvetlendirme noktasında ideal beslenmenin bir çok görevi vardır. İdeal beslenme, uyku düzenine yardımcı olması, yorgunluk hissini azaltması ve obezite, şeker, hipertansiyon, kas kaybı vb. gibi ek hastalıkların risklerini düşürmesi gibi katkılarıyla COVID-19 sürecinin daha istendik şekilde geçirilmesine yardımcı olur (de Faria Coelho-Ravagnani vd., 2020: 382). de Faria Coelho-Ravagnani, vd.,’nin (2020) Avustralya, Brezilya, Kanada, İtalya, İşpanya ve Amerika Birleşik Devletleri olmak üzere 6 ülkenin ve 7 gıda topluluğunun ortaya koyduğu “COVID-19 Döneminde Beslenme” raporlarını incelediği araştırması sağlıklı beslenmenin, hijyen kurallarına uyma, takviye gıda alımı (Çinko, selenyum, C vitamini, D vitamini) ve anne sütü ile bebekleri besleme ilkeleriyle birlikte dört temel adımdan birisi olduğunu ifade etmektedir. Buna göre pandemi döneminde sağlıklı beslenme, taze meyve ve sebze alımının, kuruyemiş tüketiminin, sağlıklı yađ tüketiminin, düşük yağlı gıda tüketiminin, yağsız et tüketiminin, tam tahıllı gıda tüketiminin, şekersiz içecek tüketiminin ve su tüketiminin artırılmasını içeren bir beslenme davranışı olarak ifade edilebilir (de Faria Coelho-Ravagnani, vd., 2020: 391). Bir başka bakış açısıyla ise Akdeniz beslenme tarzını benimsemek ve A, D, C, folik asit, E ve B vitamin kompleksleri açısından zengin gıdaları tüketmek ideal bir bağışıklık sistemi yanıtı oluşturmanın yollarından birisidir (Cheikh Ismail vd., 2020a: 2). Zaten sebze ve meyve açısından zengin bir beslenme tarzını benimsemek COVID-19 ile bağışıklık sisteminin mücadele etmesine yardımcı olacak yukarıda sayılan vitamin ve minerallerin alınması demektir (de Faria Coelho-Ravagnani vd., 2020: 386).

COVID-19 pandemisinde insanların beslenme davranışları ve alışkanlıkları farklı nedenlerden dolayı değişime uğramıştır. Ülkesel ve küresel bağlamda meydana gelen ekonomik olumsuzluklardan kaynaklı olarak önemli sayıda insanın beslenme davranışları değişime uğramıştır. Pandeminin etkisiyle kapanan işyerleri ve işsiz kalan insanların yaşamış olduğu gıdaya erişim sorunu, bilhassa düşük gelirli ve çocuklu aileleri derinden etkilemiştir (Esobi, Lasode ve Barriguete, 2020: 1-2). 2020 yılından itibaren dünyanın hemen hemen tüm ülkelerinde uygulanan gönüllü ve zorunlu kapanma dönemlerinde yaşanan gıdaya erişim sorunları da insanların beslenme kalitelerini olumsuz olarak etkileyen bir digger unsur olmuştur (Scarmozzino ve Visioli, 2020). COVID-19 karantina döneminde alınan radikal tedbirler de insanların psikolojilerinde kaçınılmaz olarak olumsuz etkiler bırakmıştır (de Faria Coelho-Ravagnani vd., 2020: 382; şimşek ve şen, 2020: 181). Beklenmedik şekilde gerçekteşen durumların neden olduğu artan stres

duygusu, depresyon, sıkınlık ve belirsizlik halinin insanların yeme davranışları üzerinde etki göstermesi bilinen bir durumdur (Özlem ve Mehmet, 2020: 169-177; Şimşek ve Şen, 2020: 181). Sınırlı saatlerde ve sınırlı süreyle gerçekleştirilebilen alışverişler ilk etapta insanların hızlı yemek ve paketli yemek tercihlerini artırırken, sebze ve meyve alımını önemli ölçüde azaltmıştır (Esobi, Lasode ve Barriguete, 2020: 2). Ek olarak uzun süren evde kapalılık hali insanların hareketsiz kaldıkları bir dönemde aynı zamanda sınırsız bir şekilde tüketim yapmalarına da neden olmuştur (Sidor ve Rzymiski, 2020: 2).

Karantina dönemine yönelik yerli alanyazında gerçekleştirilen nicel araştırmalarda bireylerin karbonhidrat, yağ ve enerji içeriği yüksek besin tüketimlerinin arttığı (Garipoğlu ve Bozar, 2020: 100-113; Erdoğan Yüce ve Muz, 2021: 288; Kutlu, vd, 2021: 181; Macit, 2020: 278; Dilber ve Dilber, 2020: 2147), diyet yapanların diyetlerinin bozulduğu (Dinçer ve Kolcu, 2021: 197; Garipoğlu ve Bozar, 2020: 100-113) ve çay-kahve atıştırılacak gıda ve paketli gıda tüketiminin arttığı (Dinçer ve Kolcu, 2021: 197; Erdoğan Yüce ve Muz, 2021: 288; Kutlu, vd, 2021: 181), pandemi öncesi döneme göre ana öğün sayılarında azalma, ara öğün sayılarında artış olduğu (Demir ve Toprak, 2020: 15; Dinçer ve Kolcu, 2021: 197; Erdoğan Yüce ve Muz, 2021: 288; Gürel ve Akçil Ok, 2021: 9; Kutlu, vd, 2021: 77; Macit, 2020: 278) şeklinde olumsuz değişimler ortaya koyulmuştur. Araştırmaların ortaya koyduğu olumlu değişimler ise; multivitamin, probiyotik ve prebiyotikler gibi takviye gıda kullanımının arttığı (Başaran ve Purut, 2021:47-66; Dinçer ve Kolcu, 2021: 197; Dost, Üner ve Susoy, 2021: 540; Gülçiçek Tolun ve Bulut, 2021: 22; Kutlu, vd, 2021: 181; Macit, 2020: 278), hızlı yemek tüketiminin azaldığı (Garipoğlu ve Bozar, 2020: 100-113), yaşlıların gençlere göre sağlıklı beslenmeye daha fazla yöneldiği (Ceylan vd., 2020: 817-823), dışarıdan sipariş vermenin azalarak, evde yemek yapmanın arttığı (Gülçiçek Tolun ve Bulut, 2021: 21), ekme, şarküteri ürünleri ve içecek tüketiminde azalma yaşandığını buna karşın süt ve süt ürünleri, protein oranı yüksek yemekler, kahvaltılık ürünler, zeytinyağlı yemekler, yüksek lifli ürünler ile sebze ve meyve gibi ürünlerin tüketiminde artışın olduğu (Akar Şahingöz ve Öztürk, 2021: 199; Başaran ve Purut, 2021: 47-66; Gülçiçek Tolun ve Bulut, 2021: 22) ve bireylerin yeni yemek deneyimlerinin arttığı (Ceylan vd., 2020: 817-823; Demir ve Toprak, 2020:15) ortaya koyulmuştur. Gıda tüketim davranışına ek olarak tüketicilerin alışveriş yaptığı yerlerde de değişiklikler ortaya çıkmıştır. Tüketicilerin kolay erişilebilir olması ve evden çıkma ihtiyacını azaltması nedeniyle çevrim içi alışveriş uygulamalarına ilgilerinin arttığı ve buna ek olarak küçük bakkal ve pazar yerlerinden ziyade süpermarketleri daha sağlıklı alışveriş noktaları olarak gördükleri anlaşılmıştır (Kaya ve Erbaş, 2021: 291).

Yabancı alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde yerli alanyazına benzer sonuçların ortaya koyulduğu görülmektedir. Araştırmalar katılımcıların COVID-19 karantina dönemlerinde yeme sıklıklarının arttığını (Cheikh Ismail vd., 2020b; Chopra vd., 2020; Kriaucioniene vd., 2020; Sánchez- Sánchez, vd., 2020; Sidor ve Rzymiski, 2020), sağlıksız atıştırmalıklar, kuruyemiş, karbonhidrat ve yağlı yiyecek, şekerli içecek ve alkol kullanımında artış yaşandığını (Bebenek vd., 2020; Chopra vd., 2020; Gerristen vd., 2020; Cheikh Ismail vd., 2020b; Kriaucioniene vd., 2020; Laguna vd., 2020; Sánchez- Sánchez vd., 2020; Sidor ve Rzymiski, 2020) ortaya koymuştur. İlerleyen zamanla beraber insanların sağlıksız ve dengesiz beslenmeden rahatsız olarak yukarıda bahsedilen zararlı alışkanlıkları azaltılmaya başlandığı görülmüştür. Araştırmalar COVID-19 süreci uzadıkça insanların dışarıdan sipariş vermeyi azaltarak sağlıklı ev yemeği pişirme eğilimlerinin arttığını (Alhusseini ve Alqahtani, 2020; Bebenek vd., 2020; Chopra vd., 2020; Gerristen vd., 2020; Hassen vd., 2020; Cheikh Ismail vd., 2020a; Kriaucioniene vd., 2020; Laguna vd., 2020), meyve-sebze ve su tüketiminin arttığını (Hassen vd., 202; Cheikh Ismail vd., 2020b; Laguna vd., 2020), kahvaltı yapmaya özel bir önem verildiğini ve öğün atlamamaya dikkat edildiğini (Cheikh Ismail vd., 2020) ortaya koymaktadırlar. Ek olarak bireylerin sanal market kullanma alışkanlığının da arttığı belirtilmektedir (Gerristen vd., 2020; Hassen vd., 2020).

3. YÖNTEM

Araştırmalar temel aldıkları felsefeye göre nicel ve nitel araştırmalar şeklinde ikiye ayrılmaktadır. COVID-19 hastalığını geçirmiş bireylerin yaşadığı aileler örnekleminde değişen beslenme alışkanlıklarını öğrenmeyi amaçlayan bu çalışmada nitel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Nitel araştırmalar, gerçekliği bulunduğu bağlamda anlamaya çalışan, olayları deneyimleyenlerin gözünden ve bakış açısından araştıran, anti pozitivist, tümevarımsal, yorumlayıcı ve genelleme yapma amacı taşımayan bir yöntemdir (Büyüköztürk, vd., 2012: 12; Güçlü, 2019: 18). Nitel araştırma yöntemi; araştırılan konu ile ilgili olarak okuyuculara derinlemesine betimlemeler sunmak için araştırmanın aktörlerinin algılarını ve bakış açılarını “doğal ortamında, gerçekçi ve bütüncül” bir şekilde ortaya koymaya yardımcı olan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 41; Güçlü, 2019: 18). Disiplinlere ve alanlara göre de değişiklik gösteren (Creswell, 2020: 8-10), birbirlerinden her zaman keskin bir şekilde ayırt edilemeyen (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 67) çok fazla sayıda nitel araştırma yaklaşımları mevcuttur (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 67; Güçlü, 2019: 28; Creswell, 2020: 7). Sosyal bilimler bağlamında en yaygın olarak kullanılan yöntemler anlatı (konuşma analizleri), fenomenoloji, kuram oluşturma, etnografi, durum çalışması (örnek olay araştırması) ve tarihsel araştırmalar şeklinde özetlenebilir (Güçlü, 2019: 28; Creswell, 2020: 7-10). Bu çalışmada ise nitel araştırma metodolojisi

olarak durum çalışması yaklaşımı benimsemiştir. Durum alışması yönteminin Türkçedeki diğer karşılıkları “zel durum incelemesi”, “olay incelemesi” ve “vaka incelemesi” şeklinde (Güçlü, 2019: 320).

Durum alışması araştırmaları, araştırmacının gerçek yaşam, güncel bir durum, ya da belirli bir zaman içerisinde gerçekleşen çoklu durumlar hakkında çoklu bilgi kaynakları aracılığıyla bilgi toplandığı, bir durum betimlemesi ya da temaları ortaya koyduğu nitel bir araştırma yaklaşımıdır (Creswell, 2020: 99). Durum alışması araştırmacıları, genellikle doğru bilgiyi toplayabilmek için sürmekte olan güncel, gerçek yaşam durumları üzerinde çalışırlar (Güçlü, 2018: 323; Creswell, 2020: 100). Bu yöntem insanların, konuların, sorunların ya da programların yakından incelenmesini içeren, özünde sosyal ve davranışsal problemlerin olduğu bir ya da birkaç durumun derinlemesine anlaşılmasını amaçlayan bir yöntemdir (Yıldırım ve şimşek, 2018: 73; Güçlü, 2019: 320). Bilhassa araştırmacının araştırdığı konudaki örneklemenin davranışları üzerinde bir etkisi olmadığı zaman ve keşfedici olarak hazırlanmış araştırma soruları mevcut ise, örnek olay araştırması iyi bir seçim olur (Güçlü, 2018: 325). COVID-19 hastalığını geirmış bireylerin yaşadığı ailelerin beslenme alışkanlıklarında meydana gelen davranışsal değişiklikler bu araştırmanın özel durumunu oluştırmaktadır. COVID-19 hastalığının insanların beslenmesi üzerindeki olumsuz etkilerinden hareketle COVID-19 hastalığını geçirip iyileşen bireylerin yaşadığı aileler örnek ya da diğer deyişle vaka olarak ele alınarak, değişen beslenme davranışları incelenmiştir. Durum alışması özel bir durumun belirlenmesiyle başlar ve bu durumun özelliği belirli bir yer ve zamanla sınırlıdır (Creswell, 2020: 100). Bu araştırmadaki özel durum COVID-19 hastalığının insan beslenmesine yönelik güncel etkileridir.

Durum alışmaları amacı bakımından ikiye ayrılırlar. Benzersiz bir durumu derinlemesine betimlemeye çalışan, bir olguyu diğerlerinden ayıran özellikleri tanımlayamaya çalışan araştırmalar “içsel durum”, belli bir durumdan hareketle bir olgu ya da problemin genel olarak anlaşılmasını sağlayan araştırmalar ise “arasal durum” olarak adlandırılır (Güçlü, 2018: 329; Creswell, 2020: 100). Durum araştırmaları için bir diğer ayırım da yapılarından hareketle; keşfedici, açıklayıcı ve tanımlayıcı araştırmalar şeklinde yapılır (Güçlü, 2018: 326). Keşfedici araştırmalar, araştırılan konular ile ilgili net bilgilere sahip olunmadığı durumlarda, açıklayıcı araştırmalar karmaşık neden-sonuç ilişkileri araştırıldığında, tanımlayıcı araştırmalar ise araştırma konusunun kendi doğal ortamında betimlenmeye çalışıldığında başvurulan yöntemlerdir (Güçlü, 2018: 327-328). Ek olarak incelenmekte olan durum (olay-vaka) sayısına göre de tekil ve çoklu olarak ikiye ayrılabilir (Güçlü, 2018: 321). Buradan hareketle bu araştırmanın türü için “tanımlayıcı tekli arasal” durum araştırması denebilir. Bu araştırmada COVID-19 hastalığını geçiren ailelerdeki bireylerin hastalığı geçirme süreleri, şiddetleri ve özellikleri dikkate alınarak farklı durumlar incelenmemiş ya da karşılaştırılmamıştır. Sadece COVID-19 hastalığını geirmış bireylerin yaşadığı aileler örneklem olarak belirlenerek, beslenme değişimlerindeki değişim anlaşılmaya çalışılmıştır.

Durum alışmaları derinlemesine bir anlayış sunmaya çalıştıkları için genellikle birden fazla veri toplama kaynağına dayanmayı tercih ederler (Güçlü, 2018: 321; Creswell, 2020: 100). Durum çalışmalarında birden fazla veri toplama yöntemi kullanılarak, zengin ve birbirini teyit edecek nitelikte verilerin toplanmasına çalışılır (Yıldırım ve şimşek, 2018: 73). Bu araştırmada mülakat tekniği benimsenerek, aileleri temsilen evde yemek ve alışverişten sorumlu olan kadınlarla, yüz yüze temas tekniği ile yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığıyla mülakatlar gerçekleştirilmiştir. Durum araştırmalarında örneklem büyüklüğü durumun tek ya da çoklu olmasına göre değişir (Güçlü, 2018: 334). Bazen bir birey ya da kk bir grup bazen ise büyük bir kuruluş örneklem olarak seçilebilir ve amaçlı örnekleme yöntemlerinden uygun olanı tercih edilir (Güçlü, 2018: 322; Yıldırım ve şimşek, 2018: 295). Bu araştırma amacı gereği örneklemine sadece COVID-19 hastalığını geçiren bireylerin yaşadığı aileler olarak belirlemiştir. Durum araştırmalarında betimsel analiz ve içerik analizi önemli bir yer tutar (Yıldırım ve şimşek, 2018: 297). Bu araştırmada başvurulan betimsel analiz, hem içsel hem de arasal durum araştırmaları için uygulanabilir. Araştırmacı betimsel analizde, ana temalar ve alt kodlar hakkında bilgi sahibidir (Creswell, 2020: 100). rnek olayda esas olan araştırma sorularına cevap verici şekilde toplanan verilerden temaları ve yapıları ayırt etme, karşılaştırma, anlama ve keşfetme yollarını sunmaktır (Güçlü, 2018: 336). Bulgular sunulurken ve yorumlanırken verilerden alıntılar yapılabilir ya da verilerin belirli kısımlarına atıfta bulunulabilir (Yıldırım ve şimşek, 2018: 297). Gerçekleştirilen betimsel analiz Creswell’in (2020:192-193) ifade ettiği altı aşamalı; veri organizasyonu, okuma ve kısa notlar alma, kodlar ve temalar içindeki verileri betimleme, kodlar ve temalar içindeki verileri sınıflandırma, verileri yorumlama ve verileri görselleştirme şeklinde yrtlmştir. Sonuç olarak COVID-19 hastalığını geirmış bireylerin yaşadığı aileler örneklemine (durumunda) değişen beslenme alışkanlıklarını öğrenmeyi amaçlayan bu çalışmanın yöntemi nitel araştırma, nitel araştırma deseni durum araştırması ve durum araştırması türü ise tanımlayıcı tekli arasal durum araştırması şeklinde özetlenebilir.

Araştırmanın veri toplama sürecine Mersin Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’nun 05/03/2021 tarihli onay kararının ardından başlanmıştır. 08 Mart - 08 Mayıs 2021 tarihleri arasında 10

katılımcı Denizli ve 6 katılımcı Mersin olmak üzere toplam 16 kadın katılımcıdan veri toplanmıştır. Katılımcılar belirlenirken öncelikle kolayda örnekleme yöntemi ile COVID-19 hastalığını geçirdiği bilinen katılımcılar seçilmiştir. Ardından bu kişilerin COVID-19 geçirdiğini bildikleri başka aileleri önermesi üzerine kartopu örnekleme ile diğer katılımcılara ulaşılmıştır. Devam eden COVID-19 salgını kuralları çerçevesinde görüşmeler sosyal mesafe ve maske kuralına uygun bir şekilde katılımcıların evlerinde yüz yüze temas yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda katılımcıların demografik özelliklerini öğrenmeye yönelik kategorik sorular ve ailelerin COVID-19 sonrası değişen beslenme alışkanlıklarını anlamaya yönelik beş adet açık uçlu soru bulunmaktadır. Görüşme formunda bulunan sorular Tablo 1.'de paylaşılmıştır. Katılımcılardan elde edilen nitel veriler betimsel analiz yaklaşımıyla analiz edilmiştir. Betimsel analiz yaklaşımına göre, elde edilen nitel veriler önceden belirlenen temalara göre özetlenerek, ilgili kategorilerin hangi sıklıkta ve yüzdeyle tekrar edildiği ortaya koyulur (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 239-240). Bir diğer adıyla tümdengelimci içerik analizi olarak da ifade edilebilen betimsel analiz (Güçlü, 2019: 181; Kızıltepe, 2021: 263). Tümdengelimci içerik analizi, var olan model ve kuramların test edilmesine olanak sağladığı gibi, önceden var olan kod (kavram) ve kategorilerin de temel alınarak yapılandırılmış ya da yarı yapılandırılmış matrisler aracılığıyla analiz yapmalarına olanak sağlar (Güçlü, 2019: 180-181; Kızıltepe, 2021: 265). Gerçekleştirilen betimsel analiz Weber'in (1985) altı aşamalı analiz sürecine benzemek ile birlikte (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 257) temel olarak a) betimsel analiz için kod ve tema çerçevesinin belirlenmesi, b) tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi, c) bulguların tanımlanması ve d) bulguların yorumlanması çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Yöneltilen Mülakat Soruları

1. Ailenizdeki bireylerin COVID-19 hastalığını atlatmasının ardından evinize aldığınız gıda ürünlerinde değişiklikler oldu mu? Almayı azalttığınız ya da artırdığınız ürünler var mı? Bahseder misiniz?
2. COVID-19 hastalığını atlatan aile fertlerinizin beslenme alışkanlıklarında herhangi bir değişim gözlemlediniz mi? Bahseder misiniz?
3. Ailenizdeki bireylerin COVID-19 hastalığını atlatmasının ardından evime artık sokmuyorum dediğiniz yiyecek-içecek ürünleri var mı? Varsa bunlar nelerdir? Bahseder misiniz?
4. Ailenizdeki bireylerin COVID-19 hastalığını atlatmasının ardından alışveriş yapma şeklinizde değişim oldu mu? Bahseder misiniz?
5. Ailenizdeki bireylerin COVID-19 hastalığını atlatmasının ardından pişirdiğiniz yemek çeşitleri açısından değişiklikler oldu mu? Daha az veya daha fazla pişirdiğiniz yemekler söz konusu mu? Bahseder misiniz?

Kaynak: Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.

4. BULGULAR

Araştırmaya katılan 16 kadın katılımcıya yönelik demografik bulgular Tablo 2.'de paylaşılmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu evli ve yaşları 20-40 yaş arasında olan bireylerdir. Farklı mesleklerde çalışan kadınların büyük bir çoğunluğu dört ve üzerinde bireyin yaşadığı ailelerde yaşamaktadırlar. Katılımcıların yarısına yakınının ailesinde en az bir kişinin COVID-19 hastalığını geçirmiş bireyler yaşarken, yarısından fazlasında ise iki ve üzerinde birey için COVID-19 pozitifliği yaşamıştır.

Tablo 2. Demografik Bulgular

Yaş Grupları	Frekans	%	Meslek	Frekans	%
20-29	7	43,0	Ev Hanımı	4	25,0
30-39	7	43,0	Memur	7	43,0
40 ve üzeri	2	12,0	Özel Sektör	5	31,0
Medeni Durum	Frekans	%	Ailede covid+ olan kişi sayısı	Frekans	%
Evli	13	81,0	1	7	43,0
Bekâr	3	18,0	2	4	25,0
Aile Büyüklüğü	Frekans	%	3 ve üzerinde	5	31,0
2	1	6,0			
3	5	31,0			
4 ve üzerinde	10	62,0			

16 kadın katılımcıdan, yüz yüze görüşmeler neticesinde elde edilen nitel veriler betimleyici analiz yaklaşımıyla sayısal sıklıkları ve yüzdesel büyüklükleri açısından raporlaştırılmıştır. Katılımcılara yöneltilen beş soru neticesinde elde edilen nitel veriler “beslenme alışkanlığına yönelik değişim”, “alışveriş yapılan yere yönelik değişim” ve “yemek pişirme davranışına yönelik değişim” temalarını açıklayacak şekilde analiz edilmiştir. Üç ana kategori altında toplam 201 kod ortaya çıkmıştır. Katılımcılara yöneltilen ilk üç soru neticesinde katılımcıların beslenme alışkanlığına yönelik değişimi açıklayan 121 kod ortaya çıkmıştır. Katılımcıların dördüncü araştırma sorusuna verdikleri cevaplardan elde edilen 32 kod katılımcıların “alışveriş yaptıkları yere yönelik değişimi” açıklamaktadır. Son olarak ise beşinci araştırma sorusuna yönelik yapılan kodlama analizi ile katılımcıların yemek pişirme davranışlarındaki değişimi ortaya koyan toplam 48 kod elde edilmiştir. Bulguların tanımlanması ve yorumlanması yukarıda ifade edilen üç ana tema altında

tablolaştırılarak aşağıda sunulmuş ve tablolardaki bulguların katılımcıların g6r6şleri ile desteklenmesi adına g6r6şme formlarındaki katılımcıların ifadelerine doğrudan alıntılar yardımıyla yer verilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 239).

4.1. Beslenme Alışkanlığına Y6nelik Değişim Bulgular

Araştırmaya katılan katılımcıya y6neltilen ilk 6c soru ile aile bireylerinin COVID-19 pozitifliği sonrası beslenme alışkanlıkları ve davranışlarında ne t6r değişimlerin meydana geldiği 6đrenilmeye 6alışılmıştır. 6c sorudan elde edilen 121 kod tekrar edilme sıklığına g6re Tablo 3.'te paylaşılmıştır.

Tablo 3. Beslenme Alışkanlığındaki Değişime Y6nelik Betimleyici Bulgular

İfadeler	Σi	Y6zde %
(1) Meyve t6kretiminde artış.	16	13,2
(2) Hazır gıda t6kretimini azaltma	16	13,2
(3) Protein ağırlıklı beslenme.	15	12,5
(4) Bitki 6ayı t6kretiminde artış.	9	7,5
(5) Sebze t6kretiminde artış.	9	7,5
(6) Sağlıksız atıştırmalık t6kretimini bırakma.	8	6,6
(7) Hazır meyve suları/asitli i6ecekleri kullanmayı bırakma.	7	5,8
(8) Alkol ve sigara kullanımında azalma.	6	5,0
(9) Hızlı yemek (fast food) t6kretimini bırakma.	6	5,0
(10) C vitamini a6ısından zengin gıdaların alımı arttı.	4	3,3
(11) Dışarıdan yemek siparişi vermeyi azaltma.	4	3,3
(12) Kuruyemiş t6kretiminde artış.	3	2,5
(13) Gıda takviyesi kullanmaya başladılar.	3	2,5
(14) Hamur işlerini bırakma.	3	2,5
(15) S6t ve s6t 6r6nlerinin alımı arttı.	2	1,6
(16) Su t6kretimi arttı.	2	1,6
(17) Soğan ve sarımsak t6kretimi arttı.	2	1,6
(18) A6ık olarak satılan 6r6nleri kullanmayı bırakma.	2	1,6
(19) Şeker kullanımını bırakmak.	2	1,6
(20) Diğer.	2	1,6
Toplam*	121	100,0

Not*:Toplam katılımcı sayısı 16'dır, ancak katılımcılar birden fazla değişimi ifade ettiği i6in toplam kod sayısı, katılımcı sayısından fazladır.

Tablo 3.'te g6r6ld6đu 6zere katılımcıların neredeyse tamamı meyve t6kretimini artırmaya, hazır gıda t6kretimini azaltmaya ve protein ağırlıklı beslenmeye y6nelmişlerdir. Bu 6c beslenme davranışındaki değişim t6m beslenme değişiminin yaklaşık %40'ını oluştırmaktadır. Katılımcıların yanıtları incelendiğinde, ailede yaşanan COVID-19 pozitifliği sonrasında bazı gıda ve besinlerin t6kertilmesine ağırlık verildiği ve zararlı olan ya da faydalı olmayan t6kretim alışkanlıklarının ise azaltıldığı g6r6lmektedir. 6rneğin katılımcıların bitki 6ayı ve sebze t6kretimini artırdıkları, buna karşılıklı sağlıksız atıştırma, hazır meyve suları ve asitli i6ecekler, hızlı yemek (fast food) t6kretmeyi azalttıkları anlaşılmaktadır. Ek olarak katılımcıların yanıtlarından hane halkı bireylerinin sağlığa zararlı olan alkol ve sigara gibi alışkanlıklarında da azalma meydana geldiği g6r6lmektedir. Bazı kadın katılımcılar aile bireylerinin bağışıklığı desteklemesi nedeniyle C vitamini y6ksek gıdaları t6kretme eğiliminin arttığını, gıda takviyesi kullanmaya başladıklarını, enerji verici kuruyemiş t6kretimini artırdıkları ve dışarıdan yemek siparişi vermeyi azalttıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların g6r6şmeler sırasında aile bireylerinin beslenme davranışındaki değişime y6nelik ifade ettiği g6r6şlerden bazıları şu şekildedir;

“Kış mevsimi olduğu i6in bakliyat ağırlıklı beslenmeye, protein ağırlıklı besinleri almaya 6zen g6sterdik. Hazır gıdaları almadık, kesinlikle hazır gıdaları kullanmıyorum. Genellikle kendi yaptığım gıdaları t6kretmeye 6zen g6steriyorum. Yaz mevsiminde dondurucuya koymuş olduğum fasulye, bamya gibi konserve tarzı 6r6nler ve protein değeri y6ksek olduğu i6in kuru fasulye, mercimek, nohut, b6r6lce gibi bakliyatların alımını arttırdım. Tavuk, balık gibi 6r6nlerin alımını ve pişirilmesini de arttırdım” (K1).

“Abur cubur dediğimiz besin değeri olmayan paketli gıdaları artık evime almıyorum, kimsenin de almasına m6saade etmiyorum” (K2).

“Ambalajlı 6r6nleri almayı azalttık, besin değeri olmayan 6r6nleri almamaya 6zen g6steriyorum hatta bir d6nem kendi ekmeğimizi kendimiz yaptık” (K4).

“Hazır ve dondurulmuş gıdaları kesinlikle artık almıyorum. Kendi yoğurdumuzu kendimiz yapmaya başladık. S6t6 marketten değil inek sahibi olan 6ift6cilerden alıp kendim pişiriyorum” (K6).

“Ev halkı genel olarak hamur işi tüketmeyi seviyorlardı. Ancak bu süreçte azaltma kararı aldık. Kızartma tüketiminin de evde azaldığını söyleyebilirim Ayrıca kızıma abur cuburu almayı yasakladım, o yüzden artık eve abur cubur türünden gıda girmiyor” (K13).

4.2. Alışveriş Yapılan Yere Yönelik Değişim Bulguları

Araştırmaya katılan kadın katılımcılara yöneltilen dördüncü araştırma sorusu ile aile bireylerinin yaşamış olduğu COVID-19 hastalığı sonrası alışveriş yapma şekilleri kapsamında ne tür değişimlerin meydana geldiği öğrenilmeye çalışılmıştır. Elde edilen 32 kod, tekrar edilme sıklığına göre Tablo 4.’de paylaşılmıştır. Tablo 4.’deki bulgulardan görüleceği üzere, COVID-19 hastalığını atlatan bireylerin yaşadıkları ailelerde alışveriş yapılan yerler bağlamında çeşitli değişimler ortaya çıkmıştır. Katılımcıların yarısından fazlası açık pazarlara gitmeyi bıraktıklarını ve büyük mağazalardan alışveriş yapmaya başladıklarını belirtmiştir. Bunun aksine bazı katılımcılar ise kapalı mekânlardan uzak durmak adına açık pazarlardan alışveriş yapmayı daha güvenli bulduklarını belirtmişlerdir. COVID-19 pandemisi ile giderek yaygın hale gelen sanal marketlerden alışveriş yapma eğilimi bu araştırma bulgularında yerini almış ve katılımcıların yaklaşık %20’si sanal marketlerden alışveriş yapmaya başladıklarını belirtmiştir. Ek olarak üç katılımcı da COVID-19 pandemisi nedeniyle mahalle bakkalı tarzındaki işletmelerden alışveriş yapıp, hızlı bir şekilde alışverişlerini bitirdiklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 4. Alışveriş Yapılan Yer Değişimine Yönelik Betimleyici Bulgular

İfadeler	Σi	Yüzde (%)
(1) Açık pazarlara gitmeme.	9	%28,2
(2) Büyük marketlerden alışveriş yapma.	9	%28,2
(3) Sanal market kullanma.	6	%18,7
(4) Açık pazarlara gitme.	5	%15,6
(5) Küçük marketlerden alışveriş yapma.	3	%9,3
Toplam*	32	%100,0
Not*:Toplam katılımcı sayısı 16’dır, ancak katılımcılar birden fazla değişimi ifade ettiği için toplam kod sayısı, katılımcı sayısından fazladır.		

Katılımcılar görüşmeler sırasında aile bireylerinin alışveriş yaptıkları yere yönelik değişimi şu şekilde anlatmışlardır;

“Genellikle market alışverişini yapmaya başladım. Hatta evlere sipariş getiren sanal market uygulamasına sahip mağazalardan da sipariş vererek alışverişimi yapıyorum. Kalabalık olduğu için pazar yerlerine gitmemeye özen gösteriyorum” (K12).

“Artık hazır ürünlerden çok doğal ürünler almaya özen gösteriyorum bu yüzden köy pazarlarına gidiyorum. Market olarak da kaliteli markaların ürünlerinin satıldığı büyük marketleri tercih ediyorum” (K3).

“Pazara gitmeye devam ediyoruz, market olarak da sanal marketleri kullanıyoruz” (K10).

“COVID-19 hayatımıza girdiğinden beri pazarlara gitmiyoruz daha çok kalabalık olmayan küçük marketlerden alışveriş yapıyoruz. Sanal market kullanıyoruz” (K14).

“Alışveriş şeklimizde pek fazla değişim olmadı ama internet alışverişini arttırdık” (K16).

4.3. Pişirilen Yemeklere Yönelik Değişim Bulguları

Araştırmaya katılan 16 kadın katılımcıya yöneltilen beşinci araştırma sorusu ile aile bireylerinin COVID-19 pozitifliği sonrası evde pişirilen yemekler açısından ne tür değişimlerin meydana geldiği öğrenilmeye çalışılmıştır. Elde edilen 48 kod, tekrar edilme sıklığına göre Tablo 5.’te paylaşılmıştır. Tablo 5.’te paylaşılan kodlar, katılımcıların beslenme davranışlarındaki değişime yönelik bulguların paylaşıldığı Tablo 3’teki bulguları destekler niteliktedir. COVID-19 hastalığını geçiren bireylerin yaşadıkları evlerde yemek yapımından büyük oranda sorumlu olan kadın katılımcıların verdiği yanıtlar bazı yemeklerin pişirilme sıklığının artırıldığını, bazı yemeklerin ise azaltıldığını göstermektedir. Bu noktada kadın katılımcılar sebze yemekleri, kırmızı et ve beyaz et yemekleri ile protein açısından zengin olan bakliyat yemeklerini pişirmeyi arttırdıklarını, diğer yandan ise yağ kullanımını yüksek olan kızartma yemekleri ve karbonhidrat oranı yüksek yiyecekleri hazırlamayı azalttıklarını ifade etmişlerdir.

Katılımcıların pişirilen yemeklerdeki değişime ilişkin vermiş olduğu yanıtlar şu şekildedir;

“Yemeklerde yağ kullanımını evde olduğumuz sürede kilo problemi yaşamamak için, kızartma yapmayı azalttım. Kuru bakliyat pişirmeye gayret ediyorum, protein ağırlıklı beslenmeye özen gösteriyorum” (K6).

“Daha önceleri protein ihtiyacımızı daha çok tavuk ağırlıklı olarak karşıladık fakat COVID-19 sonrasında kırmızı et ağırlıklı yemekler ve kemik suyuyla pişirilmiş çorbalar yapmaya başladım” (K7).

“Yaptığım çorbaları daha çok çeşitlendirdim ve daha çok yapmaya başladım. Örneğin ispanak çorbası, mercimek çorbası, ayran aşı çorbası gibi püre cinsi çorbaları daha fazla yapmaya başladım. Mesela ispanak çorbasını daha sık yapmaya başladım içerisindeki demir ve d vitamininden dolayı” (K9).

“Daha etli yemekler ve brokoli, karnabahar gibi sebzeleri daha çok tüketmeye başladık. Vitamin takviyeleri aldık. Evde çok daha fazla kaldığımız için kilo problemi yaşamamak adına karbonhidratlı yiyecekler yapmamaya çalıştık. Çok fazla bitki çayı, bitkisel ürünler kullandık.” (K12).

“Daha çok protein ağırlıklı yemekler pişiriyorum (et, balık, tavuk), sağlıklı beslenmeye dikkat ediyoruz, süt yoğurt gibi ürünleri daha fazla tüketiyoruz ve kendi yoğurdumu kendim yapmaya başladım” (K16).

Tablo 5. Pişirilen Yemeklerdeki Değişime Yönelik Betimleyici Bulgular

İfadeler	Σi	Yüzde (%)
(1) Sebze yemeklerini pişirmeyi artırma	10	%20,8
(2) Kırmızı et ile yapılan yemekleri pişirmeyi artırma	8	%16,7
(3) Protein açısından zengin bakliyatları pişirmeyi artırma	6	%12,5
(4) Kızartma yemeklerini pişirmeyi azaltma	4	%8,3
(5) Karbonhidrat oranı yüksek yemekleri pişirmeyi azaltma	4	%8,3
(6) Tavuk yemekleri pişirmeyi artırma	4	%8,3
(7) Balık pişirmeyi artırma	4	%8,3
(8) Kendi yiyeceğimiz bazı ürünlerin üretimini yapmak	4	%8,3
(9) Çorba pişirmeyi ve çeşitlerini artırma	2	%4,2
(10) Yemeklerde yağ kullanımını azaltma	2	%4,2
Toplam*	48	100.0
Not*: Toplam katılımcı sayısı 16'dır, ancak katılımcılar birden fazla değişimi ifade ettiği için toplam kod sayısı, katılımcı sayısından fazladır.		

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

2019 Aralık ayı itibarıyla Çin'in Wuhan şehriden başlayarak dünyanın tamamına yayılan SARS-CoV-2 virüsü kaynaklı COVID-19 hastalığı insanoğlunun alışlagelmiş tüm düzenini neredeyse tamamen değiştirmiştir. 21. yy.'ın başlarında meydana gelen SARS, Ebola ve MERS gibi salgınlar, küresel pandemi tehlikesine karşı bir farkındalık yaratabilmesi açısından oldukça kritik uyarılar olmasına karşın, bu salgınların gerçekleştiği yerler dışında fazla önemsenmemesi, etkilenen kitlelerin sınırlı olması, ölüm sayılarının görece olarak az olması ve insanlık tarafından ortak mücadele alanına dönüşmemesi küresel bir farkındalığın ortaya çıkmasını engellemiştir (Gössling, Scott ve Hall, 2020: 5; Polyzos, Samitas, ve Spyridou, 2021: 177). COVID-19 ise herhangi bir coğrafya ayırmaksızın dünyanın tamamında göstermiş olduğu derin etkiler nedeniyle tüm ülkelerin ortaklaşa mücadele vermek zorunda kaldığı (seyahat yasakları, karantina uygulamaları, sağlık malzemesi desteği, aşı programları vb.) bir pandemi olarak dünyanın gündeminde kalmaya devam etmektedir. Esnetilen karantina uygulamaları ve yeni normal olarak adlandırılan düzene uygun davranılmaması gibi bir çok nedenden ötürü artan COVID-19 vakaları ve aşı programlarının etkili şekilde uygulanmadığı Afrika kaynaklı yeni mutasyonlardan ötürü 2021 yılının sonu itibarıyla 4. COVID-19 dalgasının bir çok ülkeyi etkilemesi beklenmektedir (France24.com, SACMC Report, 2021).

COVID-19 süreci tüm dünyada devam ederken yaratmış olduğu, başta sağlık ve ekonomik olmak üzere, politik, sosyal, kültürel ve psikolojik etkiler de bir yandan devam etmektedir. Bu çeşitli ve derin etkiler hayatın bir çok noktasında kendisini gösterirken insanoğlunun en temel ihtiyacı olan beslenme davranışını etkilememesi düşünülemezdi. COVID-19 süreciyle birlikte insanların beslenme alışkanlıkları keskin bir şekilde değişime uğramıştır. Bu değişim ilk etapta zorunlu tam karantina ve kısmi karantina dönemlerinde insanlarda etkili olan zorlayıcı psikolojik unsurların ve fiziksel hareketsizliğin etkisiyle olumsuz değişimler şeklinde ortaya çıkmışken (Esobi, Lasode ve Barriguete, 2020: 2; Özlem ve Mehmet, 2020: 169-177; Şimşek ve Şen, 2020: 181; Sidor ve Rzymiski, 2020: 2), devam eden süreçte sağlıklı beslenme ve bağışıklık sistemini güçlü tutmanın, COVID-19' a yakalanma ve hastalığı kolay atlama ile arasındaki ters yönlü ilişkiye sahip olduğunun anlaşılması insanların beslenmelerine dikkat etmelerini tetiklemiştir (Błaszczyk-Bębenek vd, 2020; Cheikh Ismail vd., 2020a; de Faria Coelho-Ravagnani, vd., 2020; Macit, 2020). COVID-19 sürecinde beslenme alışkanlıklarının değişiminin öneminden hareketle gerçekleştirilen bu araştırmada da COVID-19 hastalığını geçirmiş bireylerin yaşadığı ailelerdeki değişen beslenme alışkanlıkları araştırılmıştır. Bu değişimler, yüz yüze gerçekleştirilen görüşmeler aracılığıyla ailelerdeki alışveriş ve yemek pişirilmesinden sorumlu olan kadınların gözünden araştırılmıştır. Ortaya çıkan bulgulardan elde edilen sonuçlar bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişim, alışveriş yeri tercihindeki değişim ve evde yenilen yemeklerdeki değişim şeklinde üç tema altında sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgulardan hareketle COVID-19 hastalığını atlattığı bireylerin yaşadıkları evlerde meydana gelen temel beslenme alışkanlığı değişimleri Tablo 6.'da raporlanmıştır.

Tablo 6.'da yer alan sonuçlar gerek yerli alanyazındaki önceki araştırmalarda (Akar Şahingöz ve Öztürk, 2021; Başaran ve Purut, 2021; Ceylan vd., 2020; Demir ve Toprak, 2020; Dilber ve Dilber, 2020; Dinçer ve Kolcu, 2021;

Dost, Üner ve Susoy, 2021; Erdoğan Yüce ve Muz, 2021; Garipoğlu ve Bozar, 2020; Gülçiçek Tolun ve Bulut, Gürel ve Akçil Ok, 2021; 2021; Kutlu, vd, 2021; Macit, 2020; Kaya ve Erbaş, 2021) ve yabancı alan yazındaki önceki araştırmalarda (Bebenek vd., 2020; Cheikh Ismail vd., 2020a; Cheikh Ismail vd., 2020b; Chopra vd., 2020; Gerristen vd., 2020; Hassen vd., 2020; Kriaucioniene vd., 2020; Laguna vd., 2020; Sánchez- Sánchez, vd., 2020; Sidor ve Rzymiski, 2020) raporlanan olumlu yöndeki beslenme alışkanlığı değişimleri ile büyük oranda benzerlikler taşımaktadır. Yerli alanyazındaki araştırmalarda spesifik olarak COVID-19 geçiren bireyler üzerinde gerçekleştirilmeyen araştırmalardan ziyade karantina dönemi ya da karantina dışı dönemde genel tüketicilerin beslenme değişimine odaklanmıştır. Dolayısıyla yukarıda özetlenen araştırmalarda gıda takviyesi kullanımında artış, kahvaltaya verilen önemde artış, kuruyemiş tüketiminde artış ve öğün atılmamaya çalışma gibi ortaya çıkan olumlu değişimler bu araştırmanın bulgularından farklılaşmaktadır.

Tablo 6. Beslenme Alışkanlığı Değişimine Yönelik Araştırma Bulgularının Özeti

Artan Tüketim Alışkanlıkları	Azalan Tüketim Alışkanlıkları
Sebze yemeği tüketiminde artış	Hazır gıda tüketimini azaltma
Meyve tüketiminde artış	Sağlıksız atıştırmalık tüketimini azaltma
Protein oranı zengin beyaz et ve kırmızı et tüketiminde artış	Hazır meyve suları/asitli içecekleri kullanmayı bırakma.
Protein oranı zengin kurubakliyat tüketiminde artış	Alkol ve sigara kullanımını azaltma
Balık tüketiminde artış	Hızlı yemek (fast food) tüketimini bırakma.
Kendi doğal ürünleri hazırlamada artış	Kızartma türü yemekleri azaltma
Büyük marketlerden alışveriş yapmayı artırma	Karbonhidrat oranı yüksek yemekleri pişirmeyi azaltma
Çevrim içi gıda alışverişi yapmayı artırma	Açık pazarlara gitmeyi azaltma

COVID-19 geçirmiş bireylerin yaşadığı ailelerdeki beslenme alışkanlıklarının ne yönde değiştiğini anlamak toplumsal sağlık konusu açısından elbette önemlidir. Ancak bu konunun önem taşıdığı bir başka taraf da konaklama işletmeleri ve yiyecek işletmeleridir. Bireylerin değişen bu beslenme alışkanlıkları devam eden COVID-19 sürecinde doğal olarak tatilde ve dışarıda yemek yeme davranışlarına da yansımaktadır. Bu nedenle konaklama işletmelerinin yiyecek-içecek ve mutfak sorumluları ile restoran, kafe gibi yiyecek içecek işletmeleri yöneticilerinin tüketicilerdeki genel değişimi anlaması ve buna uygun menü kalemleri ve hizmet anlayışı geliştirmesi yerinde olacaktır. Tüketicilerin başta sebze, meyve, beyaz-kırmızı et, balık tüketimi ve bitki çayı tüketimine verdiği önem ile bunun yanında sağlıksız atıştırmalar, yağlı yemekler, kızartma türü yemekler, hamur işleri ve hazır/asitli içeceklerden uzak durma eğilimleri menülerde ve açık büfelerde karşılığını bulmalıdır. İkram edilen yiyecek ve içeceklerde dahi işletmelerin COVID-19'un olumsuz sağlık etkilerini dikkate aldıkları imajını yansıtmaları hizmet imajları açısından fayda sağlayabilecektir. İşletmelerin COVID-19 nedeniyle uymak zorunda oldukları hijyen kuralları ve hizmet anlayışları, sağlıklı yiyecek-içecek hizmetleri ile birleşmesi durumunda müşteri memnuniyeti ve sadakati açısından rekabet gücü artabilir (Akmaz, Kale ve Akmeşe, 2021: 1068)

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada bir dizi sınırlılık altında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle kapsam açısından araştırma sadece COVID-19 hastalığını atlatmış bireylerin yaşadığı ailelerdeki beslenme ve alışveriş süreçlerinden sorumlu kadın katılımcılar ile sınırlandırılmıştır. Araştırma değişkenler açısından beslenme alışkanlıkları, evde pişirilen yemekler ve alışveriş yapma şekli ile sınırlandırılarak araştırma soruları bu değişkenlere yönelik bilgileri ortaya koymak üzere hazırlanmıştır. Analiz türü olarak tümdengelimci içerik analizi yani betimleyici analizin benimsendiği araştırmada, nitel veriler arasındaki ilişkileri ortaya koyabilecek tümevarımcı ilişki içerik analizi kullanılmamıştır. Her ne kadar nitel araştırmaların evrene genellenebilir bilgiler sunma gibi temel bir amacı olmasa da araştırma bulguları değerlendirilirken yukarıda sayılan sınırlılıkların göz önünde tutulması fayda olacaktır. Buna ek olarak COVID-19 kaynaklı değişen beslenme alışkanlıkları gelecekte farklı araştırmalar için önemli bir konu olmaya devam edecektir. Bu nedenle tüketicilerin yiyecek-içecek işletmesi tercihleri ve tatillerindeki konaklama işletmesi tercihleri ile değişen beslenme tercihleri arasındaki ilişkiler araştırılabilir. Ayrıca COVID-19 hastalığını atlatan tüketiciler ile henüz bu hastalığa yakalanmayan tüketicilerin dışarıda yemek yemeye karşı tutumları ve işletmelerden beklentileri karşılaştırmalı olarak araştırılabilir.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma, hiçbir kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen kurum ya da kuruluştan herhangi bir finansman desteği almamıştır.

MENFAAT UYUŞMAZLIĞI

Yazarların, herhangi bir kurum ya da kuruluş ile finansal çıkar içeren bir ilişkisi ya da katılımı (hibe; eğitim bursları; konuşmacı bürolarına katılım; üyelik, istihdam, danışmanlıklar, hisse senedi sahipliği veya diğer özkaynak payları; ve uzman tanıklığı veya patent lisans düzenlemeleri); bu çalışmada tartışılan konu veya materyallerle ilgili mali olmayan çıkarları (kişisel veya mesleki ilişkiler, bağlantılar, kanaatler veya inançlar gibi) bulunmamaktadır.

YAZARLARIN KATKILARI

O.G.: Kavramsallaştırma, Yazın taraması, Yöntem, Analiz ve yorumlama, Yazma – orijinal taslak hazırlama, Yazma - gözden geçirme ve düzenleme, Proje Yönetimi, Danışmanlık, Nihai onayın verilmesi.; H.G.: Yazın taraması, Veri Toplama, Analiz ve yorumlama, Yazma - gözden geçirme ve düzenleme, Proje Yönetimi,

ETİK BEYAN

Bu çalışma, 05/03/2021 tarihli ve 3 sayılı Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kararı ile etik olarak onaylanmıştır.

KAYNAKÇA

- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., & Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated psychological problems. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102092, 1-7.
- Akar şahingöz, S., & Öztürk, B. (2021). COVID-19 pandemisi normalleşme sürecinde bireylerin yiyecek ve içecek tercihleri. *Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 187-214.
- Akmaz, A., Kale, A., & Akmeşe, H. (2021). A research to determine the expectations of consumers from halal concept hotel operations in the COVID-19 process. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry (TOJQI)* 12(9), 1057-1075.
- Ben Hassen, T., El Bilali, H., & Allahyari, M. S. (2020). Impact of COVID-19 on food behavior and consumption in Qatar. *Sustainability*, 12(17), 6973.
- Błaszczuk-Bębenek, E., Jagielski, P., Bolesławska, I., Jagielska, A., Nitsch-Osuch, A., & Kawalec, P. (2020). Nutrition behaviors in polish adults before and during COVID-19 lockdown. *Nutrients*, 12(10), 3084.
- Bulduk, S. (2018). *Beslenme İlkeleri ve Mönü Planlama*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Büyükköztürk, ř., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, ř., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caso, D., Guidetti, M., Capasso, M., & Cavazza, N. (2022). Finally, the chance to eat healthily: Longitudinal study about food consumption during and after the first COVID-19 lockdown in Italy. *Food Quality and Preference*, 95, 104275, 1-8.
- Ceylan, R. F., Ozkan, B., & Mulazimogullari, E. (2020). Historical evidence for economic effects of COVID-19. *The European Journal of Health Economics*, 21, 817-823.
- Cheikh Ismail, L., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Al Marzouqi, A., Jarrar, A. H., Abu Jamous, D. O., ... & Al Dhaheri, A. S. (2020). Eating habits and lifestyle during COVID-19 lockdown in the United Arab Emirates: a cross-sectional study. *Nutrients*, 12(11), 3314.
- Chopra, S., Ranjan, P., Singh, V., Kumar, S., Arora, M., Hasan, M. S., ... & Baitha, U. (2020). Impact of COVID-19 on lifestyle-related behaviours-a cross-sectional audit of responses from nine hundred and ninety-five participants from India. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(6), 2021-2030.
- Creswell, J. W. (2020). *Nitel Araştırma Yöntemleri: Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Araştırma Deseni*, Çeviri Editörleri: Selçuk Beşir DEMİR ve Mesut BÜTÜN. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- de Faria Coelho-Ravagnani, C., Corgosinho, F. C., Sanches, F. L. F. Z., Prado, C. M. M., Laviano, A., & Mota, J. F. (2021). Dietary recommendations during the COVID-19 pandemic. *Nutrition Reviews*, 79(4), 382-393.
- Demir, Z., & Toprak, A. Ö. (2020). Covid-19 Salgını Nedeniyle Yaşanan Karantina Günlerinde Kadınların Virüs ve Gündelik Yaşamla İlgili Tutum ve Davranışları. *Elektronik Türkçe Çalışmaları*, 15(6), 391-413.
- Deschasaux-Tanguy, M., Druesne-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., Allès, B., Andreeva, V. A., ... & Touvier, M. (2021). Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March–May 2020): results from the French NutriNet-Santé cohort study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 924-938.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., ... & De Lorenzo, A. (2020). Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: results of EHLCOVID-19 Italian online survey. *Nutrients*, 12(7), 2152, 1-14.
- Dilber, A., & Dilber, F. (2020). Koronavirus (COVID-19) Salgınının beslenmesinde Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Turizm ve Gastronomi Araştırmaları Dergisi, 8 (3), 2144-2162.
- Diñçer, S., & Kolcu, M. Covid-19 Pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(2), 193-201.
- Dost, A., Üner, E., & Susoy, A. (2021). COVID-19 pandemisi besin desteklerini kullanma durumunu etkiledi mi? *Van Tıp Dergisi* 28(4), 538-545.
- Erdoğan Yüce, G., & Muz, G. (2021). COVID-19 Pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291.
- Esobi, I. C., Lasode, M. K., & Barriguete, M. F. (2020). The Impact of COVID-19 on Healthy Eating Habits. *Journal of Clinical Nutrition and Health*, 1(1), 1-2.
- France24.com (2021). COVID-19: Is the fourth wave in Germany a warning for the rest of Europe? Erişim Tarihi: 15.11.2021, [URL: <https://www.france24.com/en/europe/20211111-covid-19-is-the-fourth-wave-in-germany-a-warning-for-the-rest-of-europe>].
- Garipoğlu, G., & Bozar, N. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 6(6), 100-113.

- Gerritsen, S., Egli, V., Roy, R., Haszard, J., Backer, C. D., Teunissen, L., ... & Te Morenga, L. (2021). Seven weeks of home-cooked meals: changes to New Zealanders' grocery shopping, cooking and eating during the COVID-19 lockdown. *Journal of the Royal Society of New Zealand*, 51(sup1), 4-22.
- Gössling, S., Scott, D., & Hall, C. M. (2020). Pandemics, tourism and global change: a rapid assessment of COVID-19. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(1), 1-20.
- Güçlü, İ. (2019). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri: Teknik, Yaklaşım, Uygulama*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gülüççek Tolun, B. & Bulut, N. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde tüketicilerin gıda ürünleri satın alma davranışları üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 45, 15-31.
- Güler, O., & Haseki, M. İ. (2021). Positive Psychological Impacts of Cooking During the COVID-19 Lockdown Period: A *Qualitative Study*. *Frontiers in Psychology*, 12, 635957, 1-13.
- Gürel, S., & Akçıl Ok, M. (2021). COVID-19 salgın sürecinin, sağlık eğitimi alan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve vücut ağırlıkları üzerine etkisinin saptanması. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6 (Özel Sayı), 1-15.
- He, H., & Harris, L. (2020). The impact of Covid-19 pandemic on corporate social responsibility and marketing philosophy. *Journal of Business Research*, 116, 176-182.
- Hirvonen, K., de Brauw, A., & Abate, G. T. (2021). Food consumption and food security during the COVID-19 pandemic in Addis Ababa. *American Journal of Agricultural Economics*, 103(3), 772-789.
- Kaya, B. E & Erbaş, İ. (2021). COVID-19 pandemi döneminin tüketicinin tüketim alışkanlıkları ve tüketim mekânlarına bakış açısı üzerindeki etkisi. *Kent Araştırmaları Dergisi, Covid-19 Özel Sayısı*, 12, 277-300.
- Kızıltepe, Z. (2021). *İçerik Analizi. Nitel Araştırma: Yöntem, Teknik, Analiz* Kitabı İçinde (ss: 260-274). Editörler: Fatma Nevra SEGGIE ve Yasemin BAYBURT. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kriaucioniene, V., Bagdonavičienė, L., Rodríguez-Pérez, C., & Petkevičienė, J. (2020). Associations between changes in health behaviours and body weight during the covid-19 quarantine in Lithuania: the Lithuanian covidiet study. *Nutrients*, 12(10), 3119, 1-9.
- Kutlu, N., Ekin, M. M., Alay, A., Ceylan, Z., & Meral, R. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde meydanin beslenme alışkanlığında değişimin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Uluslararası Sosyal, Politik ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 173-187.
- Laguna, L., Fiszman, S., Puerta, P., Chaya, C., & Tárrega, A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. *Food Quality and Preference*, 86, 104028, 1-9.
- Landaeta-Díaz, L., González-Medina, G., & Agüero, S. D. (2021). Anxiety, anhedonia and food consumption during the COVID-19 quarantine in Chile. *Appetite*, 164, 105259, 1-8.
- Macit, M. S. (2020). COVID-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288.
- Marty, L., de Lauzon-Guillain, B., Labesse, M., & Nicklaus, S. (2021). Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite*, 157, 105005, 1-7.
- Meng, H., Xu, Y., Dai, J., Zhang, Y., Liu, B., & Yang, H. (2020). Analyze the psychological impact of COVID-19 among the elderly population in China and make corresponding suggestions. *Psychiatry Research*, 289, 112983, 1-2.
- Özlem, A., & Mehmet, N. (2020). Eating habits changes during COVID-19 pandemic lockdown. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 169-177.
- Polyzos, S., Samitas, A., & Spyridou, A. E. (2020). Tourism demand and the COVID-19 pandemic: An LSTM approach. *Tourism Recreation Research*, 46(2), 175-187.
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Matilla-Escalante, D. C., Brun, P., Ulloa, N., Acevedo-Correa, D., ... & Dávalos, A. (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during COVID-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(8), 2289, 1-13.
- SACMC (South African COVID-19 Modelling Consortium). Fourth Wave Report. Erişim Tarihi: 21.11.2021, [URL: <https://www.nicd.ac.za/wp-content/uploads/2021/11/SACMC-Fourth-wave-report-17112021-final.pdf>].
- Sağlık Bakanlığı Bilgilendirme Platformu (2021). COVID-19 nedir?. Erişim Tarihi: 01.09.2021, [URL: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66300/covid-19-nedir-.html>].
- Sánchez-Sánchez, E., Díaz-Jimenez, J., Rosety, I., Alférez, M. J. M., Díaz, A. J., Rosety, M. A., ... & Rosety-Rodríguez, M. (2021). Perceived Stress and Increased Food Consumption during the 'Third Wave' of the COVID-19 Pandemic in Spain. *Nutrients*, 13(7), 2380, 1-12.
- Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675, 1-8.
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657, 1-13.
- Su, Z., Wen, J., McDonnell, D., Goh, E., Li, X., Šegalo, S., ... & Xiang, Y. T. (2021). Vaccines are not yet a silver bullet: The imperative of continued communication about the importance of COVID-19 safety measures. *Brain, Behavior & Immunity-Health*, 12, 100204, 1-6.
- Şimşek, M. & Şen, M. (2020). Change in people's eating behaviour during Covid-19. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 19 (COVID-19 Special Issue), 179-190.
- Weber, R. P. (1985). *Basic Content Analysis*. Beverly Hills, CA: SAGE.

- WHO (2020). WHO Director-General's Opening Remarks at the Media Briefing on COVID- 19-11. Erişim Tarihi: 01.09.2021, [URL:<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>].
- Worldometers (2021). Coronavirus statistics. Erişim Tarihi: 21 Ekim 2021, [URL: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>] adresinden alınmıştır.
- Yang, Y., Zhang, H., & Chen, X. (2020). Coronavirus pandemic and tourism: Dynamic stochastic general equilibrium modeling of infectious disease outbreak. *Annals of Tourism Research*, 83, 1-6.
- Yenişehirlioğlu, E., & Salha, H. (2020). COVID-19 pandemisinin Türkiye i turizmine yansimalari: Değişen talep üzerine bir araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 355-368.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yntemleri*. Ankara: Sekin Yayıncılık.
- Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(3), 210-216.

EXTENSIVE SUMMARY

Introduction

Emphasizing that people should make changes in their diet and food preferences as an important way of preventing or surviving COVID-19 disease, academic studies reveal the strong relationships between COVID-19 and food safety, adequate nutrition, balanced diet and healthy eating behavior (de Faria Coelho-Ravagnani, vd., 2020; Ruiz-Roso, vd., 2020; Hirvonen, Brauw ve Abate, 2021; Marty, de Lauzon-Guillain, Labesse ve Nicklaus, 2021; Caso, Guidetti, Capasso ve Cavazza, 2022). In both domestic and international literature, there are many studies on the changes in people's eating habits and behaviors during both the mandatory quarantine and normalization periods of the COVID-19 pandemic. Similarly, this research investigates the change in people's eating habits and behaviors related to the COVID-19 period. However, this research differs from the previous studies in the literature in two aspects. The first of these is that as a sample, the changes in dietary habits and behaviors were investigated not in the context of general consumers, but in the context of consumers in families where individuals who have survived the COVID-19 disease. The second difference is that the changes in eating habits and behaviors were investigated through the eyes of women who are responsible for shopping and kitchen work in the families of individuals who survived the COVID-19 disease. As a result of face-to-face qualitative interviews with 16 families living in two different cities of Turkey (Mersin and Denizli), the changing nutritional behaviors, food preferences and shopping patterns of families were revealed.

Method

The method of this study, which aims to learn about the changing dietary habits in the sample (case) of families living with individuals who have survived the COVID-19 disease, can be summarized as descriptive single instrumental case study under qualitative research method. Between 08 March and 08 May 2021, data were collected from a total of 16 female participants, 10 from Denizli and 6 from Mersin. Within the framework of the ongoing COVID-19 epidemic rules, the interviews were carried out by face-to-face contact method in the homes of the participants in accordance with the social distance and mask rule. In the semi-structured interview form, there are categorical questions to learn the demographic characteristics of the participants and five open-ended questions to understand the changing dietary habits of the families during the COVID-19. The questions in the interview form are shared in Table 1. Qualitative data obtained from the participants were analyzed with the descriptive analysis approach. The descriptive analysis was carried out within the framework of a) determining the code and theme framework for the descriptive analysis, b) processing the data according to the thematic framework, c) defining the findings and d) interpreting the findings.

Table 1. Interview Questions Asked to Participants

1. Have there been any changes in the food products you buy into your home after your family members have recovered from the COVID-19 disease? Are there any products that you have reduced or increased the intake?
2. Have you observed any changes in the dietary habits of your family members who survived the COVID-19 disease?
3. Are there any food and beverage products that you don't buy anymore after the members of your family have survived the COVID-19 disease? If so, what are they?
4. Has there been a change in the way you shopping after the members of your family recovered from the COVID-19 disease?
5. Have there been any changes in the types of meals you cook after your family members have survived the COVID-19 disease? Are there dishes that you cook less or more?

Source: Prepared by the authors.

Findings

Table 2. Summary of Research Findings on Nutritional Habit Change

Increased Consumption Habits	Decreased Consumption Habits
Increase in vegetable food consumption	Reducing ready-to-eat food consumption
Increase in fruit consumption	Reducing unhealthy snack consumption
Increase in protein-rich white meat and red meat consumption	Stop using instant juices/sodas.
Increase in protein-rich dry legumes consumption	Reducing alcohol and smoking use
Increase in fish consumption	Reducing consuming fast food.
Increase in preparing own natural products	Reducing deep-fried dishes
Increase in shopping from super markets	Reducing cooking high-carbohydrate meals
Increase in online shopping applications	Reducing going to bazaars

In this study, which was carried out based on the importance of changing nutritional habits during the COVID-19 process, the changing dietary habits in families where individuals who survived the COVID-19 disease were investigated. These changes were explored through face-to-face interviews by point of views of women who are responsible for shopping and kitchen chores in their families. The findings were classified under three themes as the

“change in the eating habits of the individuals”, “the change in the shopping place preference”, and “the change in the meals eaten at home”. Based on the findings, the basic nutritional habits changes are reported in Table 2.

Conclusion

Understanding how the dietary habits in the families of individuals survived the COVID-19 have changed is definitely an important issue need to be addressed in terms of public health. However, another side where this issue is important is accommodation businesses and food&beverage businesses. The changing dietary habits of individuals will naturally be reflected in their holiday behaviors and eating out habits during the ongoing COVID-19 process. For this reason, it would be appropriate for the managers of food & beverage and kitchen departments of the accommodation establishments and the managers of the food and beverage establishments such as restaurants and cafes to understand the general change in consumer consumption habits and to develop menu items and service concept accordingly. The importance that consumers attach to consumption of vegetables, fruits, white-red meat, fish and herbal tea, as well as their tendency to stay away from unhealthy snacks, fatty meals, fried foods, pastries and instant/acidic beverages should be reflected in menus and open buffets. Even in the food and beverages served complimentary, it would be beneficial for the service image of the businesses to reflect the image that they considered the negative health effects of COVID-19. If the hygiene rules and service mentality that businesses have to comply with due to COVID-19 can be combined with healthy menus, competitiveness in terms of customer satisfaction and loyalty could increase.