

Yerel Mutfak ve Sağlıklı Beslenme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği

Derya SAYGILI

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu,
Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
derya.saygili@kavram.edu.tr
ORCID: 0000-0002-5286-4359

Özge ELMAS GÜNAYDIN

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu, Dış Ticaret Bölümü,
Dış Ticaret Programı ozge.gunaydin@kavram.edu.tr
ORCID: 0000-0003-3959-1357

Derman KÜÇÜKALTAN

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu, Otel,
Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
derman.kucukaltan@kavram.edu.tr
ORCID: 0000-0001-7670-9567

Hande DEMİRCİ

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu,
Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
hande.kurt@kavram.edu.tr
ORCID: 0000-0001-8072-3345

Onur ÖZDEN

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu,
Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Aşçılık Programı
onur.ozden@kavram.edu.tr
ORCID: 0000-0001-5132-4548

Geliş tarihi / Received: 05.01.2022

Kabul tarihi / Accepted: 24.04.2022

Öz

Beslenme, insanları içine alan bir yaşam etkinliğidir. Günümüzde bireylerin bölgesel düzeyde tüketim alışkanlıkları toplumların sosyokültürel özellikleri hakkında bilgi sunmaktadır. İzmir ili, tarih boyunca farklı kültürel etmenlerle harmanlanmış bir mirasa sahiptir. Yerel alışkanlıklar olarak tanımlanan bu miras, İzmir'e özgü yöresel lezzetler olarak tanınmaktadır. Çalışmanın amacı, İzmir

ili merkez ilçelerinde ikamet eden kişilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yerel mutfak yaklaşımı üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu çalışmada, araştırma verilerinin toplanması amacıyla 279 kişi ile anket uygulanmıştır. Sağlıklı Beslenme Tutumu; beslenme hakkında bilgi (BHB), olumlu beslenme alışkanlığı (OBA), beslenmeye yönelik duygu (BYD) ve kötü beslenme alışkanlığı (KBA) olmak üzere dört faktör altında incelenmiştir. Yerel mutfak eğilimi ile beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, sağlıklı beslenme hakkında bilgi düzeyi arttıkça İzmir yerel mutfak tercihlerinde artış olduğunu söylenebilir. Ayrıca olumlu beslenme alışkanlığı artan bireylerde yerel mutfak tüketimine eğilim artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Gastronomi, sağlıklı beslenme, yerel mutfak*

Investigation of Relationship Between Local Cuisine and Healthy Nutrition: The case of Izmir Province

Abstract

Nutrition is a life activity that includes people. Today, analysis of societies, consumption habits of individuals at the regional level provide information about the society. Izmir has a heritage that has survived to the present day by being blended with the touches of different cultural factors. The richness offered to the people is known as local flavors unique to Izmir. The research aims to examine the relationship between healthy nutrition and the local cuisine. In this study, survey was conducted with 279 people to collect research data. Healthy Nutrition Attitude was examined four factors; knowledge about nutrition, positive eating habits, feelings about nutrition and bad eating habits. It has been determined that there is a positive relationship between local cuisine and nutrition. In this direction, it can be said that as the level of knowledge about healthy nutrition increases, there is an increase in İzmir local cuisine preferences. In addition, the tendency to consume local cuisine is increasing in individuals with increased positive eating habits.

Keywords: *Gastronomy, healthy nutrition, local cuisine*

Giriş

Son yıllarda artan tüketici bilinci ile sağlıklı ve doğal beslenmeye duyulan ihtiyaç, daha doğal olan gıdalara karşı artan ilgi ile farklı mutfak yaklaşımlarını deneme istekleri artış göstermektedir. Bireylerin beslenmeye ilişkin farklı tutumları, günlük yaşam çerçevesinde denemeye eğilim gösterecekleri farklı lezzetler hakkında fikir vermektedir. Doğal ve sağlıklı beslenme konusunda artan bilgi birikimi bireylerin yeni

ve farklı tercihlere yönelmesine yol açabilmektedir. Ülkenin gelişmişlik düzeyi, sosyoekonomik faktörler, kültürel yapı, eğitim seviyesi, dini inanışlar ve gelenekler, insanların beslenme ve tüketim alışkanlıkları üzerinde büyük bir etken oluşturmaktadır.

Yiyecek tercihlerimiz söz konusu olduğunda, gıda tüketimi zorunlu bir ihtiyaçtan çok ekonomik gelir düzeyi ile birebir bağlantısı olan,

sosyal çevreden fazlasıyla etkilenen, geleneklerin geniş ürün yelpazesinden de payını alan bir tercih halini almaktadır. Bu bağlamda, yaşadığımız çevre ve bu çevreye özgü tüketim alışkanlıkları, bireylerin tercihleri hakkında fikir sunmalarına olanak sağlamaktadır. Yerel mutfak, bölgeye özgü yiyecek ve içeceklerin tüketici ile buluştuğu bir kavramdır. Yerel mutfağın sahip olduğu ürün yelpazesi tüketicide daha doğal ve daha sağlıklı algısı oluşturmakta, bu sebeple yerel mutfağa özgü lezzetler gün geçtikçe önem kazanmaktadır.

Yerel mutfak, yiyecek ve içecekleri kapsayacak şekilde yöreye özgü ürünlerin ve kültürün birleştirilmesi yine yöreye özgü yöntemlerle pişirilmesi ve özgün amaçlar doğrultusunda üretilmesi olarak değerlendirilmektedir (Şengül ve Türkay, 2015). Diğer mutfak akımlarından farklı olarak yerel mutfak kavramı, küreselleşme ve teknolojik ilerlemenin oluşturduğu yeni akımlar üzerinden değil, gelenekler üzerinden tanımlanmaktadır. Bu tanımlama doğrultusunda yerel mutfağın füzyon mutfak, moleküler mutfak gibi görece yeni akımların temel dayanağı olduğu değerlendirilmektedir. Yerel mutfak kavramına dünya ölçeğinde en kapsamlı desteği Slow Food hareketi vermektedir. Slow Food hareketi, 1986 yılında İtalya'nın Roma kentinde bazı fast food restoranlarının açılmasına tepki olarak doğmuş, 1989 yılında manifestosunu açıklayarak resmileşmiş bir harekettir (Slow Food, 2020/a). Söz konusu hareketin felsefesi iyi, temiz ve adil olmak üzere üç noktadan hareket almaktadır. İyi, kaliteli, sağlıklı ve lezzetli yiyecek; temiz, çevre dostu üretim; adil ise tüketici için ulaşılabilir fiyat, üretici için adil koşul ve ödeme anlamlarına gelmektedir (Slow Food, 2020/b). Özden, Sünnetçioğlu ve Özkök (2017), bir Cittaslow olan Gökçeada'da yiyecek içecek işletmecileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada iyi, temiz ve adil kelimelerinin ağırlıklı olarak yerel üretim ve iş birliği ile sağlıklı ürün kullanımı anlamlarını ifade edecek şekilde gruplandığını

tespit etmişlerdir. Sağlıklı birey, herhangi bir hastalık durumunun olmaması, bedenen, ruhen ve sosyal bakımdan tam bir iyi olma hali olarak tanımlanır (Aydın, 2017, s.1). Sağlıklı bir birey olabilme noktasında pek çok faktör etkili olurken, beslenme ve beslenmeye ilişkin tutumumuzun etkisi göz ardı edilemeyecek kadar fazladır. Beslenme, gıda bileşenlerinin vücuda alınması şeklinde tanımlanabilirken, sağlıklı beslenme denildiğinde karşımıza yeni bir tanım çıkmaktadır. Sağlıklı beslenme terimi, 'Yeterli ve Dengeli Beslenme' şeklinde tanımlanabilmektedir. Vücudun büyümesi, yenilenmesi, çalışması için ihtiyaç duyulan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması, kullanılması ve bu besin öğelerinden ihtiyaç duyulan enerjinin karşılanmasına Yeterli ve Dengeli Beslenme adı verilir (Gökkaya Kılıç, Arslanyılmaz, Attila ve Bağcı Bosi, 2015, s.2). Bir başka deyişle, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015) tarafından sağlıklı beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarda ve doğru zamanda alarak sağlığı korumak, yaşamı daha kaliteli hale getirmek için edinilmesi gereken davranış biçimidir. Bulduk (2005) tarafından yetersiz ve dengesiz beslenme sorununun önüne geçilebilmesi amacı ile beslenme eğitiminin erken yaşlarda başlaması gerektiği, okul öncesi dönemin bunun için uygun olduğu ifade edilmiştir.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı çocukluk döneminde kazanılan bir davranış olarak değerlendirilmesine rağmen yaşadığımız bölgenin beslenme alışkanlıkları bu kazanım üzerinde oldukça büyük etkiye sahiptir. Akdeniz iklimine sahip kıyı kesimlerde tüketilen yerel lezzetler ile ülkenin iç Anadolu kesimlerinde sahip olduğumuz yerel lezzetler birbirinden farklı besleyici özellikler ve duyuşal nitelikler taşımaktadır. Ülkemizin beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutum gibi durumların değerlendirildiği pek çok çalışma yapılmış ve araştırılmaya devam edilmektedir. Birbiriyle iç içe olan bu çalışmalar farklı illerde,

kurumlarda yürütülmüş, farklı sosyoekonomik bireyleri kapsayacak şekillerde çeşitlendirilmiştir (Akamatsu, Maeda ve Hagihara, 2005; Esra, 2007; Reisoğlu, 2019; Sabbağ, 2003; Tangut, 2007; Yılmaz, 2008).

Yapılan araştırmalarda elde edilen veriler sonucunda cinsiyet, sosyoekonomik durum, çevresel faktörler, bilgi düzeyi, yaş, eğitim durumu vb. faktörlerin bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını ve dolayısıyla da beslenmeye ilişkin tutumlarını önemli derecede etkilediğini ortaya koymaktadır. Ancak beslenmeye ilişkin tutumun mutfak akımları ile ilişkisini inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bakış açısı ile araştırmamızın temel amacı, yerel mutfak ve sağlıklı beslenme arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Çalışmanın kavramsal modeli literatür taraması sonucunda ve araştırmada yer alan değişkenlerin baz alınmasıyla oluşturulmuştur. Çalışmanın değişkenleri sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve yerel mutfaktır. Yerel mutfak ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum arasındaki ilişkinin belirtildiği modeli destekleyecek hipotezler şu şekildedir;

H₁: Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları ile yerel mutfak tercihleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H₂: Bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının yerel mutfak tercihleri üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

Yöntem

Veri Toplama Aracı ve Süreci

Araştırmada veri toplama aracı olarak online anket tekniğinden yararlanılmıştır. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumun belirlenmesine yönelik soruların oluşturulmasında Tekkurşun, Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen Sağ-

lıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği, yerel mutfak eğilimlerinin belirlenmesine yönelik soruların oluşturulmasında Karamustafa, Birdir ve Kılıçhan (2016) tarafından geliştirilen Gastronomik Akımlar Çerçevesinde Gıda Tüketim Ölçeği kullanılmıştır. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği 21 maddeden, Gastronomik Akımlar Çerçevesinde Gıda Tüketim Ölçeği ise 12 maddeden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümünde bireylerin demografik özelliklerini belirlemeye yönelik 7 maddeden oluşan sorular yöneltilmiştir. Ölçekler 5'li likert tipi hazırlanmış olup (1=Hiç Katılmıyorum; 5=Kesinlikle Katılıyorum) uygulama öncesinde 96 birey ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir.

Evren, Örneklem ve Örneklem Yöntemi

Çalışma evrenini, İzmir il merkezinde (Balçova, Bayraklı, Bornova, Buca, Çiğli, Gaziemir, Güzelbahçe, Karabağlar, Karşıyaka, Konak ve Narlıdere) ikamet eden kişiler oluşturmaktadır. Örneklem yöntemi olarak kartopu örnekleme ve kolayda örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. 22.06.2020-30.07.2020 tarihleri arasında Google Forms aracılığıyla ulaştırılan anket sonucunda ulaşılan 279 katılımcı, araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır.

Uygulanan anketler için Beykent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler İçin Yayın Etiği Kurulu'ndan 22.09.2020 tarih ve 2123 no.lu karar ile gerekli izin alınmıştır.

Veri Analizi

Çalışmada 279 bireyden elde edilen veriler, SPSS 26 programı ile analiz edilmiştir. Verilere uygulanacak testlerin belirlenebilmesi için normallik testi yapılmıştır. Yapılan test sonucu Tablo 1'de verilmiş olup, değişkenlerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020). Bu doğrultuda, verilerin analizinde parametrik testlerin kullanımını gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Verilerin normal dağılım sonuçları

	Sağlıklı Beslenme Tutumu	Yerel Mutfak Yeme Eğilimi
n	Geçerli Veri	279
	Kayıp Veri	0
Ortalama	3,7519	3,6935
Medyan	3,7778	3,8750
Çarpıklık	-,278	-1,043
Çarpıklık Standart Sapma	,146	,146
Basıklık	-,662	,874
Basıklık Standart Sapma	,291	,291

Bireylerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin veriler, Tablo 2’de verildiği şekilde dağılım göstermektedir.

Tablo 2. Bireylerin demografik özellikleri (n:279)

Cinsiyet	Frekans	%	Medeni Durum	Frekans	%
Erkek	87	31,2	Evli	143	51,3
Kadın	192	68,8	Bekar	136	48,7
Yaş	Frekans	%	Gelir Düzeyi	Frekans	%
15-25	62	22,2	0 –2500 TL	67	24,0
26-35	126	45,2	2501 TL – 3500 TL	22	7,9
36-45	42	15,1	3501 TL - 4500 TL	45	16,1
46-55	38	13,6	4501 TL -5500 TL	49	17,6
56 ve üzeri	11	3,9	5501 TL – 6500 TL	41	14,7
			6501 TL ve üstü	55	19,7
Meslek	Frekans	%	İkamet Ettiği İlçe	Frekans	%
Serbest Meslek	11	3,9	Balçova	10	3,6
Kamu Sektörü	87	31,2	Bayraklı	33	11,8
Özel Sektör	75	26,9	Bornova	61	21,9
Öğrenci	56	20,1	Buca	31	11,1
Diğer	50	17,9	Çiğli	29	10,4
Eğitim Durumu	Frekans	%	Gaziemir	7	2,5
İlk-Ortaokul	3	1,1	Güzelbahçe	5	1,8
Lise	24	8,6	Karabağlar	19	6,8
Ön lisans	60	21,5	Karşıyaka	58	20,8
Lisans	94	33,7	Konak	23	8,2
Y. Lisans ve üstü	98	35,1	Narlıdere	3	1,1

Tablo 2’de görüldüğü üzere 279 katılımcının 192 kişisi kadın, 87 kişisi ise erkektir. 126 kişisi 26-35 yaş aralığında yer almaktadır. Medeni durumları incelendiğinde %51,3’ü evli, %48,7’si ise bekârdır. Eğitim durumuna göre ankete en fazla katılım gösterenler, %35,1 ile yüksek lisans ve üstü eğitim düzeyindeki kişilerdir. Bireylerin gelir düzeyi incelendiğinde 0-2500 TL arası gelir düzeyine sahip kişiler en fazla orana sahip iken, 2501 TL-3500 TL ara-

sı gelir düzeyine sahip kişiler ise en az orana sahiptir. Bireylerin İzmir il merkezinde ikamet ettiği ilçelere bakıldığında ise en fazla katılım gösteren ilçeler sırasıyla %21,9 ile Bornova, %20,8 ile Karşıyaka, %11,8 ile Bayraklı ve %11,1 ile Buca’dır. En az katılım gösteren ilçeler ise %1,1 ile Narlıdere, %1,8 ile Güzelbahçe ve %2,5 ile Gaziemir’dir. Sağlıklı beslenme tutumu ölçeğine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. Sağlıklı beslenme tutumu ölçeğine ilişkin betimleyici istatistikler

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Sağlıklı beslenmenin yararlarını bilirim	4,34	1,043
Hangi besinlerin protein içerdiğini bilirim	4,11	1,094
Hangi besinlerin karbonhidrat içerdiğini bilirim	4,10	1,093
Hangi besinlerin vitamin/mineral içerdiğini bilirim	4,02	1,073
Sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilirim	4,28	1,054
Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım	2,72	1,335
Şarküteri ürünleri (sosis, sucuk, vb.) yemekten zevk alırım	3,15	1,339
Yağda kızarmış besinleri yemeyi severim	3,02	1,254
Meyve tüketmekten hoşlanmam	4,19	1,088
Şerbetli tatlıları (baklava, künefe vb.) tükettiğimde mutlu olurum	3,06	1,397
Ana öğünleri (kahvaltı-öğle ve akşam yemeği) düzenli yerim	3,57	1,278
Günde en az 1,5 lt su içerim	3,92	1,313
Haftada en az 3 öğün sebze tüketirim	3,83	1,260
Düzenli meyve tüketirim	3,53	1,231
Her gün protein içeren besinleri (et, süt, yumurta vb.) yerim	3,78	1,283
Ana öğünleri atlarım	3,82	1,129
Her gün abur cubur (cips, bisküvi, vb.) yerim	4,03	1,086
Her gün asitli/gazlı içeceklerden en az 1 bardak içerim	4,04	1,230
Genel Ortalama	3,75	

Tablo 3’te görüldüğü üzere Sağlıklı Beslenme Tutumu Ölçeğinin genel ortalaması 3,75’dir. Bu oran, Sağlıklı Beslenme Tutumu Ölçeği içerisinde yer alan ifadelerle “tarafsızım” ile “katılıyorum” arasında ve “katılıyorum” ifadesine daha yakın aralıkta toplanmakta olduğunu göstermektedir.

İlgili ölçek içerisinde en yüksek ortalamaya sahip olan ifade 4,34 ile “Sağlıklı beslenmenin

yararlarını bilirim” ifadesidir. Bu doğrultuda, İzmir il merkezinde yaşayan kişilerin sağlıklı beslenmenin faydalarını bildikleri söylenebilir. İlgili ölçek içerisinde en düşük ortalamaya sahip ifade 2,72 ile “Fastfood ürünleri (hamburger, pizza vb.) yemekten keyif alırım” ifadesidir. Bu oran, ifadenin “katılmıyorum” ile “tarafsızım” arasında yanıtlandığını göstermektedir. Bu doğrultuda, İzmir il merkezinde yaşayan kişiler hamburger ve pizza gibi yiyecekleri

Tablo 4. Yerel mutfak tüketme eğilimine ilişkin betimleyici istatistikler (n:279)

İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
Yerel halkın yemek yediği restoranlarda yemeyi tercih ederim	3,72	1,097
Yerel mutfak ile ilgili eğitimlere katılmak isterim	3,46	1,165
Ziyaret etmiş olduğum yerlerde denediğim yiyecekleri daha sonra kendim de yapmak isterim	3,74	1,171
Yiyecek ve içecekleri ile ilgili festivallerde yerel yiyecek ve içecekleri denemeyi tercih ederim	3,73	1,132
Eve götürmek için yerel gıdalardan satın almak isterim	3,91	1,063
Yerel içecekleri tüketmeyi tercih ederim	3,68	1,077
Yerel yiyecek ve içeceklerin satıldığı pazarları ziyaret etmeyi isterim	3,81	1,069
Yerel eğlence mekanlarına gitmeyi tercih ederim	3,49	1,125

yemekten keyif almamaktadır. Yerel mutfak tüketme eğilimine ilişkin betimleyici istatistikler ise Tablo 4’te sunulmuştur. Tablo 4’te görüldüğü üzere yerel mutfak tüketme eğilimi ifadelerinden en yüksek ortalamaya sahip ifade, 3,91 ile “Eve götürmek için yerel gıdalardan satın almak isterim” ifadesidir. İzmir il merkezinde yaşayan kişilerin evlerine götürmek için yerel gıdalardan satın aldığı söylenebilir. Yerel mutfak ifadelerinden en düşük ortalama sahip ifade ise 3,49 ile “Yerel eğlence mekanlarına gitmeyi tercih ederim” ifadesidir. İzmir il merkezindeki kişilerin yerel eğlence mekanlarına gitmek konusunda kararsız oldukları söylenebilir.

Keşfedici Faktör Analizi

Araştırmada kullanılan değişkenlerin boyutlarının ve ölçek güvenilirliklerinin saptanması amacıyla keşfedici faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Sağlıklı Beslenme Tutumu (SBT) ölçeği, toplamda 16 soru ve 4 faktör grubundan oluşmaktadır. Gerçekleştirilen analizde SBT17 ve SBT11 ifadeleri çapraz yüklenme göstermesi sebebiyle ve ilgili durumun istatistiksel olarak anlamlı olmamasından dolayı analizden çıkarılmasına karar verilmiştir. Tablo 5’te Sağlıklı Beslenme Tutumu Ölçeğine ait faktör analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Sağlıklı beslenme tutumu ölçeği KMO örneklem yeterliliği

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örnekleme		,874
Bartlett’s Küresellik Testi	Tahmini Ki-Kare	3105,880
	Serbestlik Derecesi	120
	Anlamlılık	,000

Tablo 5’te görüldüğü üzere KMO örneklem değeri 0,874’dür. Değerin 0,874 olması, örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett’s Küresellik Testi sonucunun anlamlı olması ($p < 0,05$), değişkenler arasındaki

ilişkidен oluşan matrisin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015). Tablo 6’da sağlıklı beslenme tutumuna yönelik toplam açıklanan varyans tablosu verilmiştir.

Tablo 6. Sağlıklı beslenme tutumu toplam açıklanan varyans tablosu

Bileşen	Başlangıç Özdeğerler			Kare Yüklemelerde Toplam			Kareli Yüklerin Döndürülmüş Toplamı		
	Toplam	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzdesi	Toplam	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzdesi	Toplam	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzdesi
1	6,362	39,764	39,764	6,362	39,764	39,764	4,486	28,039	28,039
2	2,853	17,832	57,596	2,853	17,832	57,596	3,027	18,920	46,959
3	1,309	8,183	65,779	1,309	8,183	65,779	2,569	16,056	63,014
4	1,161	7,256	73,035	1,161	7,256	73,035	1,603	10,021	73,035
5	,824	5,152	78,187						
6	,546	3,411	81,598						
7	,537	3,357	84,955						
8	,441	2,756	87,711						
9	,414	2,588	90,299						
10	,368	2,299	92,598						
11	,330	2,063	94,662						
12	,299	1,868	96,530						
13	,248	1,552	98,082						
14	,129	,805	98,887						
15	,103	,647	99,534						
16	,075	,466	100,000						

Tablo 6’da toplam açıklanan varyans tablosunda görüldüğü üzere öz değerleri 1’den büyük olan toplam dört faktör olduğu görülmüştür. Döndürme sonrası dört faktöründe açıkladıkları varyansa olan katkısı %10’un üzerindedir. Toplam varyansın %73,035’ini açıklamaktadır. Sağlıklı Beslenme Tutumu ölçeğinin Döndürülmüş Bileşenler Matrisi tablosunda Sağlıklı Beslenme Tutumu Ölçek maddelerinin beklenen boyutlarda olup dört faktör grubu altında toplandığı görülmektedir. 1. Faktör Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), 2. Faktör Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA), 3. Faktör Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) ve 4. Faktör Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA) olarak isimlendirilmiştir. Tablo 7’de yerel mutfak yeme eğilimi ölçeğine uygulanan keşfedici faktör analizi sonuçları ve- rilmiştir.

Tablo 7. Yerel mutfak yeme eğilimi ölçeği KMO örneklem yeterliliği

Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örnekleme		,919
Bartlett’s Küresellik Testi	Tahmini Ki-Kare	1656,840
	Serbestlik Derecesi	28
	Anlamlılık	,000

Tablo 7’de görüldüğü üzere KMO örneklem değeri 0,919’dur. Bu değer, örneklemin faktör analizi için yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett’s küresellik testi sonucunun anlamlı olması ($p<0,05$) değişkenler arasındaki ilişkiden oluşan matrisin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015).

Tablo 8. Yerel mutfak yeme eğilimi toplam açıklanan varyans tablosu

Bileşen	Başlangıç Özdeğerleri			Kare Yüklemelerde Toplam Sonuçlar		
	Toplam	Varyans %	Kümülatif %	Toplam	Varyans %	Kümülatif %
Faktör	1	5,419	67,734	5,419	67,734	67,734
	2	,776	9,695			77,428
	3	,449	5,609			83,037
	4	,371	4,636			87,673
	5	,299	3,737			91,410
	6	,286	3,580			94,990
	7	,215	2,691			97,681
	8	,186	2,319			100,000

Tablo 8’de toplam açıklanan varyans tablosu verilmiştir. Toplam açıklanan varyans tablosunda görüldüğü üzere özdeğerleri 1’den büyük olan tek faktörlü sonuç elde edilmiştir. İlgili faktör toplam varyansın %67,734’ünü açıklamaktadır. Yerel mutfak yeme eğilimi ölçeğindeki maddeler beklenen boyutta olup, tek faktör altında toplanmaktadır.

Bu doğrultuda araştırma hipotezleri şu şekildedir;

H_{1a}: Bireylerin beslenme hakkında bilgi boyutu ile yerel mutfak tüketme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H_{1b}: Bireylerin olumlu beslenme alışkanlığı ile yerel mutfak tüketme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H_{1c}: Bireylerin beslenme yönelik duygu boyutu ile yerel mutfak tüketme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H_{1d}: Bireylerin kötü beslenme alışkanlığı ile yerel mutfak tüketme eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H_{2a}: Bireylerin beslenme hakkında bilgilerinin yerel mutfak tüketme eğilimleri üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

H_{2b}: Bireylerin olumlu beslenme alışkanlığının yerel mutfak tüketme eğilimi üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

H_{2c}: Bireylerin beslenmeye yönelik duygularının yerel mutfak tüketme eğilimleri üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

H_{2d}: Bireylerin kötü beslenme alışkanlığının yerel mutfak tüketme eğilimi üzerinde anlamlı ve pozitif yönde bir etkisi vardır.

Güvenilirlik Analizi

Ölçeklerin iç tutarlığının belirlenmesinde Cronbach Alpha değeri hesaplanmıştır. Sağlıklı Beslenme Tutumu ölçeği, 16 soru ve 4 faktörlü bir yapıdan oluşurken, yerel mutfak tüketme eğilimi tek faktörden oluşmaktadır. Tablo 9’da güvenilirlik analizi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 9. Sağlıklı beslenme tutumu ölçeği güvenilirlik analizi

	Cronbach's Alpha	N of Items
Sağlıklı Beslenme Tutumu	,834	16
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	,958	5
Olumlu Beslenme Alışkanlığı (OBA)	,846	5
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	,850	3
Kötü Beslenme Alışkanlığı (KBA)	,607	3
Yerel Mutfak Eğilimleri (YME)	,930	8

Tablo 9'da görüldüğü üzere Sağlıklı Beslenme Tutumu Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı (α) 0,834 olup, güvenilirlik düzeyi yüksektir. Beslenme hakkında bilgi faktörünün güvenilirlik katsayısı (α) 0,958, olumlu beslenme alışkanlığı faktörünün güvenilirlik katsayısı (α) 0,846, beslenmeye yönelik duygu faktörünün güvenilirlik katsayısı (α) 0,850, kötü beslenme alışkanlığı faktörünün güvenilirlik katsayısı (α) 0,607'dir. Yerel mutfak eğilimlerinin güvenilirlik katsayısı (α) 0,930'dır. Bu doğrultuda, güvenilirlik düzeyleri yüksektir.

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ifade eden ve değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini vermeyen ancak nedenselliğin incelenmesinde ön bilgi sağlayan analizdir (Gürbüz & Şahin, 2014, s. 255-257). Beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı, kötü beslenme alışkanlığı, yerel mutfak tüketme eğilimi çoklu korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 10'da çoklu korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Çoklu korelasyon analizi sonuçları (n:279)

		BHB Ortalama	OBA Ortalama	BYD Ortalama	KBA Ortalama	YM Ortalama
BHB	Pearson korelasyon	1	,672**	-,173**	,120*	,568**
	p		,000	,002	,022	,000
OBA	Pearson korelasyon	,672**	1	-,108*	,165**	,594**
	p	,000		,036	,003	,000
BYD	Pearson korelasyon	-,173**	-,108*	1	,338**	-,184**
	p	,002	,036		,000	,001
KBA	Pearson korelasyon	,120*	,165**	,338**	1	,169**
	p	,022	,003	,000		,002
YM	Pearson korelasyon	,568**	,594**	-,184**	,169**	1
	p	,000	,000	,001	,002	

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Tablo 10'da görüldüğü üzere; bireylerin beslenme hakkında bilgi düzeyi ile yerel mutfak eğilimi arasında [$r_{(279)} = ,568$ $p < 0,01$], olumlu beslenme alışkanlığı ile yerel mutfak eğilimi boyutu

arasında [$r_{(279)} = ,594$ $p < 0,01$] ve kötü beslenme alışkanlığı ile yerel mutfak eğilimi arasında [$r_{(279)} = ,169$ $p < 0,01$] anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda, H_{1a} , H_{1b} ve H_{1d} hipotezleri kabul edilmiştir. Bu durumda bi-

reylerin beslenme hakkında bilgi düzeyi, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı arttıkça yerel mutfak tüketme eğilimleri de artmakta ya da beslenme hakkına bilgi düzeyi, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı azaldıkça yerel mutfak tüketme eğilimleri de azalmaktadır.

Bireylerin beslenme yönelik duyguları ile yerel mutfak eğilimi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır [$r_{(279)} = -,184$ $p < 0,01$]. Bu doğrultuda, H_{1c} reddedilmiştir. Bu durum, bireylerin beslenmeye yönelik duyguları arttıkça yerel mutfak tüketme eğilimi azalmakta ya da beslenmeye yönelik duyguları azaldıkça yerel mutfak tüketme eğilimi artmaktadır şeklinde yorumlanabilir. Korelasyon katsayısı değeri 0-0,3 arasında ise ilişki zayıf, 0,3-0,7 arasında ise ilişki orta ve 0,07-1 arasında ise ilişki yüksek kabul edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2015). Bu doğrultuda, korelasyon katsayıları

incelendiğinde yerel mutfak ile BHB ve OBA arasındaki ilişkinin orta düzeyde, BYD ve KBA arasındaki ilişkinin ise düşük düzeyde olduğu görülmektedir.

Regresyon Analizi

Bireylerin Beslenme hakkında bilgi düzeyinin, beslenmeye yönelik duygularının, olumlu beslenme alışkanlığının ve kötü beslenme alışkanlığının yerel mutfak eğilimi üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11’de görüldüğü üzere çoklu regresyon sonuçları istatistiksel olarak anlamlıdır [$F_{(4,274)} = 50,700$, $p < 0,05$]. Düzeltilmiş R^2 değeri 0,41’dir. Bu sonuç, yerel mutfak eğilimindeki %41 oranındaki varyansın beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı tarafından açıklandığını gösterir.

Tablo 11. Yerel mutfak eğilimi çoklu regresyon analizi (n:279)

Değişkenler	B	S.H.	β
Beslenme hakkında bilgi	,259	,058	,282
Olumlu beslenme alışkanlığı	,337	,057	,370
Beslenmeye yönelik duygu	-,108	,040	-,136
Kötü beslenme alışkanlığı	,129	,054	,120
Sabit	1,150	,270	

[$R^2 = 0,425$; $F_{(4,274)} = 50,700$, $p < 0,05$]

Tablo 11’deki Beta katsayıları incelendiğinde tüm bağımsız değişkenler regresyon modeline sokulduğunda yerel mutfak eğilimini açıklamada Beslenme hakkında bilginin ($\beta = 0,259$, $P < 0,05$), olumlu beslenme alışkanlığının ($\beta = 0,337$, $P < 0,05$) ve kötü beslenme alışkanlığının ($\beta = 0,129$, $P < 0,05$) anlamlı etkisi bulunmaktadır. Ancak beslenmeye yönelik duygunun ($\beta = -,108$, $P < 0,05$) anlamlı ve negatif etkisi bulunmamaktadır. Bu doğrultuda, H_{2a} , H_{2b} ve H_{2d} kabul edilirken, H_{2c} reddedilmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, İzmir il merkezinde yaşayan kişilerin sağlıklı beslenme tutumları ile yerel mutfak tüketme eğilimleri arasındaki ilişki ve nedensellik incelenmiştir. Bireylerin demografik özellikleri incelendiğinde çoğunluğu kadın (%68,8), evli (%51,3), 26-35 yaş aralığında (%45,2), 0-2500 TL aralığında gelire sahip olan (%24,0), kamu sektörü çalışanı (%31,2) ve eğitim durumu yüksek lisans ve üstü (%35,1) eği-

tim derecesine sahip olan bireylerden oluştuğu görülmektedir. Bireyler ağırlıklı olarak Bornova (%21,9), Karşıyaka (%20,8), Bayraklı (%11,8) ve Buca (%11,1) ilçelerinde bulunmaktadır.

Sağlıklı beslenmeye yönelik betimleyici istatistiklere bakıldığında bireyler, sağlıklı beslenmenin yararlarını ve sağlıklı besinlerin neler olduğunu bilmektedir. Ancak bireylerin meyve tüketmekten çok hoşlanmadığı, abur cubur yediği, asitli içecekler tükettiği gibi kötü beslenme alışkanlıklarına da sahip olduğu görülmektedir. Yerel mutfak tüketme eğilimlerinin betimleyici istatistiğine bakıldığında bireyler evlerine götürmek maksadı ile yerel gıdalardan satın almakta, yerel ürünlerin satıldığı pazarları ziyaret etmekte, festivallerde yerel gıdaları denemeyi tercih etmekte ve ziyaret edilen noktalarda denenen yiyecekleri evlerde denemektedirler.

Gerçekleştirilen korelasyon analizi sonuçlarına göre beslenme hakkında bilgi, beslenmeye yönelik duygu ve kötü beslenme alışkanlığı ile yerel mutfak tüketme eğilimi arasında pozitif, beslenmeye yönelik duygu ile yerel mutfak eğilimi anlamlı ve negatif yönde bir ilişki söz konusudur. Bu doğrultuda, bireylerin hangi besinlerin protein, karbonhidrat, mineral içerdiğini bilmesi, sağlıklı besinlerin neler olduğunu ve yararlarını bilmesi, düzenli meyve tüketmesi, ana öğünleri atlamaması, günlük 1,5 L su tüketmesi, sebze tüketmesi, abur cubur/asitli içecek tüketmeme durumu ile paralel olarak artan yerel besin tercih etme durumu söz konusudur. Ancak şarküteri ürünleri, fast food ürünleri ya da kızartılmış ürünlerin tercihi söz konusu olduğunda yerel mutfak tercih etme, yerel mekanlara gitme, festivallerde yerel besinleri tercih etme arasında negatif ilişki tespit edilmiştir.

Şimşek ve Yordam (2021) tarafından yapılan çalışmada, Hatay ilinde yöresel yiyeceklerin tercih edilmesi üzerine pek çok demografik fak-

törün etkili olduğu ifade edilmiştir. Cömert ve Alabacak (2019) tarafından yapılan çalışmada ise demografik özellikler ile Türk mutfakına ait yemek özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Benzer çalışmalarda kaliteli ürün algısının yerel ürünleri tercih etmede önemli etken olduğu vurgulanmaktadır (Kemp, Inch, Holdsworth ve Knight, 2010; Mynttinen, Logren, Sarkka-Tirkkonen ve Rautiainen, 2015).

Gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına göre ise beslenme hakkında bilgi, olumlu beslenme alışkanlığı ve kötü beslenme alışkanlığı bireylerin yerel mutfak tüketme eğilimlerini pozitif yönde etkilemektedir. Bu doğrultuda, bireylerin besinlerin içeriğini bilmesi (protein, karbonhidrat, vitamin, mineral vb.), düzenli beslenmesi (meyve/sebze tüketmek, et/süt/yumurta tüketmek, düzenli su içmek vb.) ve abur cubur/asitli gıda tüketmesi, yerel gıdaları tüketme, tercih etme ve satın alma eğilimlerini artırmaktadır. Ancak bireylerin sosis, sucuk gibi şarküteri ürünleri, kızartılmış gıdalar ya da hamburger, pizza gibi fast food ürünleri tüketmesi durumunda ise yerel mutfak tüketme eğilimi azalmaktadır.

Çalışmada elde edilen bulgular ışığında tüketicinin beslenme hakkında bilgi birikiminin desteklenmesi, olumlu beslenme alışkanlığı tutumları hakkında bilinçli nesillerin yetiştirilmesi ile yerel mutfakla olan ilginin artacağı düşünülmektedir. Bu amaçla, çocukluk ve adolesan dönemlerinde kapsamlı bir değişime uğrayan ve temelleri atılan beslenme alışkanlığının daha bilinçli şekilde gelişmesini destekleyecek sağlıklı beslenme, yeterli ve dengeli beslenme seminerleri yapılabilir. Yerel lezzetler hakkında beslenmeye dayalı tanıtıcı kültürel faaliyetler, festivaller düzenlenebilir. Söz konusu etkinliklerde yaş grubu olarak daha küçük yaş gruplarına hitap eden faaliyetler ile yerel mutfak geleceğin sahibi olan çocuklarımıza tanıtılabilir. Meslek ele-

manı yetiştiren liseler ve meslek yüksekokulları gibi eğitim kurumlarında Türk mutfağı ve yöresel mutfaklar benzeri derslere yer verilmesi yerel lezzetlerin tanınırlığını artırmak açısından fayda sağlayabilir.

Teşekkür

Bu çalışma İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince 202003 nolu proje kapsamında desteklenmiştir.

Kaynakça

Akamatsu, R., Maeda, Y., Hagihara, A. (2005). Interpretations and attitudes toward healthy eating among japanese workers. *Appetite*, 44(1), 123-129.

Aydın, G.E. (2017). Sağlıklı Bireyler İçin Temel Beslenme El Kitabı. İstanbul: Türk Böbrek Vakfı.

Bulduk, S. (2005). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. Ankara: Detay Yayıncılık.

Cömert, M., Alabacak, C. H. (2019). Türk mutfağına ait yemeklerin özelliklerinin değerlendirilmesi: Ankara ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2123-2143.

Demir, G. T., Cicioğlu, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.

Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.

Esra, C. (2007). Yetişkin Tüketicilerin Besin Tercihleri ve Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutumları Üzerine “Cinsiyet Faktörünün Etkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gökkaya Kılıç, Z., Arslanyılmaz, M., Attila, S., Bağcı Bosi, T. (2015). Sağlıklı Beslenme. <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/toplumayonelik/beslenme.pdf>

Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 24-30.

Gürbüz, S., Şahin, F. (2015). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Karamustafa, K., Birdir, K., Kılıçhan, R. (2016). Gastronomik akımlar çerçevesinde gıda tüketim ölçeği. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 29-69.

Kemp, K., Inch, A., Holdsworth, D.K., Knight, J.G. (2010). Food miles: Do UK consumers actually care? *Food Policy*, 35(6), 504-513.

Kılıçhan, R. (2016). Türkiye’ye Gelen Ziyaretçilerin Gastronomik Akımlara Yönelik Gıda Tüketim Gıda Tüketim Eğilimlerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Köklü, N., Büyüköztürk, Ş., Coklu, Ö. (2006). Sosyal Bilimler İçin İstatistik. Ankara: Pagem Yayınları.

Mynttinen, S., Logren, J., Sarkka-Tirkkonen, M., Rautiainen, T. (2015). Perceptions of food and it’s locality among russian tourists in the south savo region of Finland, *Tourism Management*, 48, 455-466.

Özden, O., Sünnetçioğlu, S., Özkök, F. (2017). “Cittaslow” and “ Slow Food” in the eyes of food and beverage business managers: Gökçeada samples. 3. Uluslararası Gastronomi Turizmi Kongresi, 7-10 Aralık 2017, İzmir. Bildiri Kitabı. s.181-195.

Sabbağ, Ç. (2003). *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeyleri.* Yüksek Lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şengül, S., Türkay, O. (2015). Doğu Karadeniz Mutfak Kültürünün Sürdürülebilirliği Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Doğu Karadeniz Bölgesi Sürdürülebilir Turizm Kongresi, 14-16 Mayıs 2015, Gümüşhane. Bildiri Kitabı, s.599-606.

Slow Food. (2020/a). Our History. <https://www.slowfood.com/about-us/our-history/>,

Slow Food. (2020/b). Our Philosophy. <https://www.slowfood.com/about-us/our-philosophy/>

Tangut, E. (2007). *İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ve Alışkanlıkları.* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015). Yeterli ve dengeli beslenme nedir? <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme.html>

Yılmaz, E. (2008). Trakya Bölgesinde Kırsal ve Kentsel Tüketicilerin Gıda Ürünleri Tüketim Alışkanlıkları ve Gıda Güvenliğine İlişkin Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. Doktora Tezi, Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Tekirdağ.