



Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Ailelerin Sebze-Meyve Tüketim Durumları (The Cases of Consuming Vegetables and Fruit of the Families in Different Socio-Economic Levels)

Neslihan ONUR^a, *Fulya SARPER^b, Fatih ONUR^c

^a Akdeniz University, Manavgat Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Antalya/Turkey

^b Gazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

^c Ministry of Education, Scientific expert, Antalya/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi:03.06.2016

Kabul Tarihi:14.02.2017

Anahtar Kelimeler

Sosyo-Ekonomik Düzey

Aile

Sebze ve Meyve Tüketimi

Keywords

Socio-Economic Level

Family

Vegetables and Fruit Consumption

Öz

Araştırma, Ordu ili Kabataş ilçesinde yaşayan ailelerin sebze-meyve tüketim durumlarını saptamak amacıyla planlanıp, yürütülmüştür. Araştırmaya katılan aile bireylerinin 171'i düşük sosyo-ekonomik düzeyde, 159'u yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olmak üzere toplam 330 kişiden oluşmaktadır. Aileler % 40,3'ü sebze-meyveleri genellikle akşam yemeğinde tüketmektedirler. DSED' deki ailelerin sonbahar-kış döneminde en çok tükettikleri sebzeler sırasıyla; domates, taze ve kuru fasulye, havuç, kabak, karalâhana, ıspanak, lahanana, patates, sarımsak ve kuru soğanı %100,0 tükettiği saptanmıştır. YSED' deki ailelerin ise en çok; domates, kuru fasulye, havuç, kabak, ıspanak, patates, sarımsak ve kuru soğan %100,0 tükettiği saptanmıştır. Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki (DSED ve YSED) ailelerin mevsimlere göre sebze ve meyve tüketimleri incelendiğinde; greyfurt %7,0 ve %15,7, narı %50,3 ve %60,4 ve kivi %26,9 ve %41,5 yalnızca sonbahar-kış dönemlerinde, böğürtleni %22,2 ve %10,1, karpuzu, kavunu, şeftaliyi %100,0 tükettikleri, nektari %67,3 ve %90,6 ve muşmulayı (yeni dünya) %26,9 ve %54,7 ise yalnızca ilkbahar-yaz döneminde tükettikleri saptanmıştır.

Abstract

The current study was planned and carried out to determine the cases of consuming vegetables and fruit of the families living the town of Kabataş, the city of Ordu. The individuals participating in the research was made up of 330 people, 171 at low socio-economic level and 159 at high socio-economic level. Of the families, 40.3% expressed that they consumed vegetables and fruit at their dinner. It was found that the vegetable consumed most by LSEL families in autumn and winter months were tomatoes, dry and fresh beans, carrot, squash, savoy cabbage, spinach, cabbage, potatoes, garlic respectively and that they consumed onion 100%. As for the vegetables consumed by HSEL families, they were mostly tomatoes, dry bean, carrot, squash, spinach, potatoes, garlic and they consumed onion 100%. Upon the review of vegetables and fruit consumptions of families in different socio-economic levels (LSEL and HSEL) with regard to seasons, it was found that they consumed grapefruit at 7.0% and 15.7%, pomegranate at 50.3% and 60.4% and kiwi at 26.9% and 41.5% only in autumn and winter seasons they consumed blackberry at 22.2% and 10.1%, watermelon, melon and peach at 100%, nectarine at 67.3% and 90.6% and medlar at 29.6% and 54.7% only in spring and summer seasons.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: fulya.sarper@gmail.com (F. SARPER),

GİRİŞ

İnsanın temel ihtiyaçlarından birisi olan beslenme, insan sağlığını etkileyen en önemli etmenlerin başında gelmektedir. Ancak beslenme, sadece karın doyurmak değil; vücudun ihtiyacı olan besin gruplarını yeterli ve dengeli olarak vücuda almaktır. Bunun anlamı insanın büyümesi, gelişmesi, varlığını sürdürebilmesi ve faaliyetlerini en iyi şekilde yapabilmesi için besinlerin çeşitli ve en uygun miktarlarda besin değerlerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden, en ekonomik şekilde alınması ve vücutta kullanılmasıdır. İnsanların daha sağlıklı, kaliteli ve uzun bir yaşam sürmeleri için beslenme şekli ve gıda tercihleri dikkat etmeleri gereken temel davranışlardan biridir. Başka bir ifadeyle yeterli ve dengeli beslenme sağlığın ön koşullarından biridir. İnsanın yaşamsal olayları ve büyümenin gerektirdiği enerji ve besin öğelerini tek bir besinle vücudumuza almamız imkânsızdır. Bunun temel sebebi her besin, içinde bulundurduğu besin öğeleri açısından farklılık göstermesidir. Ancak bazı besinler, içerik açısından birbirine benzediğinden birbirlerinin yerine geçebilmektedir (Baysal 2009 s.17, Toprak vd. 2002 s.5).

Günümüzde sağlıklı ve uzun yaşamak, yaşam kalitesini artırmak amacı ile yeterli, dengeli, doğru beslenmek ve doğru yemek pişirme alışkanlıklarına sahip olmak büyük önem kazanmıştır. Sağlıklı olabilmek ve doğru beslenmeyi sağlamak için her gün çeşitli besinlerden yeteri kadar alınması gerekmektedir.

Besinler görünüş, şekil, lezzet ve besleyici değerleri yönünden tahıl ve tahıl ürünleri, sebze ve meyveler, süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar, yağlar ve şekerler olmak üzere gruplandırılmaktadır. Bunların yanı sıra yağ, şeker, salça ve baharatlar besinlere lezzet vermek için kullanılmaktadır. Şeker vücuda sadece enerji sağlamak ve bal, pekmez, reçel ve marmelat gibi yiyecekler şekerin yerini tutmaktadır. Burada önemli olan nokta, günlük yiyecekler seçilirken, her gruptaki yiyeceklerden yeterli ve dengeli beslenme sağlayacak miktar kadar tüketilmesi gerekmektedir (Baysal 2009 s.249, Baysal ve Criss 1999 s. 32).

Bu araştırmaya konu olan besin gruplarından sebze ve meyveler; insan sağlığı açısından bileşimindeki besin öğeleri, su ve lif-posa bakımından zengin olması sebebiyle beslenmede önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu besin grubunun taşıdığı önem ve son zamanlardaki sağlıklı beslenme konusunda yürütülen politikalar sebze ve meyvelerin tüketim amacı ve önemini öne çıkarmaktadır.

SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİ

Bileşimlerinin önemli kısmı su olan sebze ve meyveler bitkilerin her türlü yenebilen kısmını oluşturmaktadır. Meyve ve sebzeler günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunmalarına karşın folik asit, A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve vücuda zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olan antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden bakımından zengindirler. Ülkemizde sebze ve meyve tüketimi mevsimlere, bölgelere ve satın alınma durumlarının yanı sıra, tüketim alışkanlıklarına göre de değişiklik göstermektedir. (Türkan 2010 s.4, Uzundikme ve Çakıroğlu 2007 s.8).

Vücudun sağlıklı büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için günlük taze sebze ve meyve tüketim miktarı en az 3-5 porsiyon (ortalama 400 gram) olması gerektiği saptanmıştır ve günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzelerden (yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı) veya

portakal, mandalina gibi turunçgiller veya domates gibi vitamin içeriği yüksek olan sebzeler den olması gerektiği belirlenmiştir. (Anonim 2016a s.1, Bulduk 2002 s.164).

Farklı besin ögesi içeriğine sahip olmalarından dolayı gün içerisinde tüketilen sebze ve meyvelerin çeşitlendirilmesi gerekmektedir. Tüm sebze ve meyveler besin değeri içeriği ve ekonomik olması açısından mevsiminde, bol ve ucuz bulunduğu dönemlerde tüketilmesi daha uygundur. Vücut için gerekli besin öğeleri zamanında ve yeterli miktarda alınmadığında hastalıklara karşı direnç azalmakta, hastalığın tedavisi uzun sürmekte, zor ve pahalı olmaktadır. Şöyle ki sebze ve meyvelerin içeriğinde yüksek oranda su ve düşük oranda yağ içeriği nedeniyle hem enerji içeriğini düşürmekte, hem de düşük kalorili olmaları dolayısıyla gün içerisinde tüketilebilecek gıda sayısında artış sağlamaktadır. Ayrıca, vitamin-mineral bakımından zengin olmaları ve lif içermeleri nedeniyle sağlığı korumaya yardımcı oldukları bilinmektedir (Tohill 2004 s.58).

Ülkemizde, pratikte ana yemek ve salata olarak yenen sebzelerin ve tatlı yerine yenen meyvelerin tüketim durumları; bölgelere, mevsimlere, bahçecilik olanakları gibi tüketici dışı nedenlerle ve tüketicinin kendi alışkanlıklarına ve gelirine göre değişmektedir (Anonim 2016b s.23). Sebze ve meyveler taze olarak (çiğ ve pişmiş) mutfaklarda kullanıldığı gibi gıda sanayisinde çeşitli şekillerde işlenmiş (konserve, kurutma, şoklayarak dondurma vb.) olarak da kullanılmaktadır. Sebze ve meyveler; çorbalarda, etli ve zeytinyağlı yemeklerde, garnitür olarak salatalarda, turşu ve reçel yapımında, pasta, börek ve tatlılarda kullanılmaktadır. Sebze ve meyvelerin her mevsim tüketim imkanı sağlaması nedeniyle dondurulmuş gıda tüketimi yaygınlaşmaktadır. Bu konu ile ilgili bir çalışmada ailelerin geliri arttıkça, dondurulmuş gıda tüketimi ve satın alma sıklığı da arttığı belirlenmiştir (Gündüz ve Emir 2010 s.23; Anonim 2012 s.67).

Besin seçimi ve beslenme alışkanlıklarını etkileyen faktörler arasında yer alan sosyoekonomik düzey ve gelir yer almaktadır. Bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar sosyoekonomik düzey yükseldikçe hayvansal kaynaklı besin tüketimi, yağ alımı ve şeker tüketimi artarken; tahıl, sebze ve meyve tüketiminin azaldığı gösterilmiştir. (Du, Mroz, Zhai, ve Popkin 2004 s.1509; Bermudez ve Tucker 2003 s.90).

SEBZE VE MEYVE TÜKETİMİNİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Sebze ve meyve grubu, besin gruplarının içinde sağlık üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Sebze ve meyveler, vitamin ve mineral içerikleri bakımından insan vücudunun biyokimyasal olaylarının düzenlenmesi diğer besin öğelerinin vücutta kullanılması ve kas ve kemiklere yerleşmesine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda vücudun normal işlevlerini sürdürmesi ve vücutta oluşan herhangi bir hasarı onarmak açısından önem taşımaktadırlar. Bunun yanı sıra hastalıklara karşı direncin oluşturulmasında ve barsakların düzenli çalışmasında etkili olmaktadır.

Sebze ve meyvelerin insan vücudu için yararlı olmasının temel nedeni bileşimlerinden kaynaklanmaktadır. Çünkü bu grup bağışıklık sistemini güçlendiren, kemik ve kas sağlığı için gerekli vitamin ve mineraller, kalp ve damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser gibi kronik hastalıklara karşı koruyucu bileşikler (fitokimyasallar) ve posa içermektedir (El 2008 s.53, Ötleş ve Atlı 1997 s.249).

Vitamin ve minerallere ek olarak fitokimyasallar, flovanoidler, glukosinilateler ve fito-östrojenler gibi birçok bitkisel kompleks öğeleri içermektedir. Vitaminler ve fitokimyasalların bazıları aynı zamanda vücuttaki serbest radikalleri yok eden antioksidanlardır. (Aksoy 2007 s.193, Dünder 2001 s. 136).

Yapılan araştırmalara göre sebze ve meyvelerin tüketimi birçok hastalığın azalmasında önemli ölçüde yer tutmaktadır. Bunlar içerisinde kalp hastalıkları, inme ve bazı kanser türleri gibi kronik hastalıklardır (Anonim 2016b s.63). Meyve ve sebze türlerini düzenli bir şekilde tüketenler kanser gelişim riski açısından bunları az tüketenlere kıyasla daha az risk altındadırlar (Brown 2008 s.2-4). Meyve ve sebzelerin ağız, özefagus, akciğer, mide, kolon, rektum, gırtlak, pankreas, meme ve idrar torbası kanserini azalttığı rapor edilmiştir (Wang vd. 2015 s.124, Shigihara vd. 2014 s.129, Potter 2005 s.527). Meyve ve sebzelerin içerikleri besin öğelerinin bağışıklık sistemini destekleyen başka bir ifadeyle vücudu olası zararlardan korumada ve vücutta oluşan herhangi bir hasarı onarmada görev almalarıdır.

Sonuç olarak vücudun sağlıklı olmasını destekleyen, kendine özgü tat ve aromalarıyla zevkle tüketilen ve görünüşleriyle sofraları süsleyen sebze ve meyveler beslenmede önemli bir yeri bulunmaktadır. Özellikle içerdikleri vitaminler ve mineral maddeler ile lif bakımından zengin olan sebzelerin bazılarının bitkisel protein içerikleri açısından önemlidir. İyi bir beslenme programı ile yeteri kadar sebze tüketildiğinde, günlük vitamin ve mineral madde gereksiniminin tamamının veya tamamına yakın bir bölümünü karşılanmış olmaktadır.

ARAŞTIRMANIN AMACI ve SINIRLILIKLARI

Bu araştırmada farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin sebze-meyve tüketim durumlarını belirlemek amacıyla planlanıp yürütülmüştür. Ordu ili Kabataş ilçesi fındık üretimi hariç, başka bir tarım endüstrisine imkân vermediğinden özellikle büyük yerleşim bölgelerine çok fazla göç vermektedir. İlçenin ekonomik yapısı, ilçede görev yapan kamu çalışanlarının üstünde yoğunlaşmakta, az sayıda da olsa büyük fındık üreticilerine ev sahipliği yapmaktadır. Araştırma Ordu ili Kabataş ilçesinde ikamet eden bireylerle sınırlıdır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H1: Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile **sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünler** arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H2: Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile **sebzelere uyguladıkları işlemler** arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H3: Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile **meyvelere uyguladıkları işlemler** arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H4: Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile **sebze ve meyvelere uyguladıkları saklama işlemlerini yapma amaçları** arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

H5: Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile **sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettikleri işlemler** arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmada alan araştırması yöntemi kullanılmıştır. Ordu ili Kabataş İlçesinde yaşayan aileler üzerinde çalışma yapılmıştır. Araştırma verileri konu ile ilgili kaynaklardan ve daha önce yapılmış araştırmalardan yararlanılarak hazırlanan anket formları ile ‘Karşılıklı Görüşme Tekniği’ kullanılarak araştırmacı tarafından toplanmıştır.

TÜİK’in açıkladığı 2015 yılı nüfus sayımı sonuçlarına göre, Ordu ilinin Kabataş ilçesinin nüfusu 10 bin 604 tür (Anonim 2015a s.3). Bu popülasyondan örnek hacminin belirlenmesinde, “Ana Kitle Oranlarına Dayalı Basit Tesadüfi Örnekleme Yöntemi” kullanılmıştır (Baş 2008 s.38). Örnek hacminin tespitinde %90 güven sınırları ve %5 hata payı tercih edilmiştir. Hesaplama sonucunda örnek hacmi 370 olarak belirlenmiş ve tesadüfi olarak seçilen araştırmaya katılmayı kabul eden kişilere anket uygulanmıştır. Örnekleme farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 330 birey (171 düşük sosyo-ekonomik düzeydeki birey ve 159 yüksek sosyo-ekonomik düzeydeki birey) oluşturmaktadır. Sosyo-ekonomik düzeyin değişken olarak ele alınmasında 2014 yılının 1. döneminde brüt olarak açıklanan asgari ücret, 1.201,50TL.’dir (Anonim 2015b s.1). Kişilerin çalışma durumlarına ve elde ettikleri gelirlere göre incelenmiş ve sosyo-ekonomik düzeyleri bölgedeki gelir durumunun dağılımı incelenerek, Düşük Sosyo-Ekonomik Düzey (DSED) ve Yüksek Sosyo-Ekonomik Düzey (YSED) şeklinde ele alınmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, “SPSS for Windows 20” programı ile değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler için sosyo-ekonomik faktör değişkeni dikkate alınarak sayı ve yüzde değerlerini gösteren frekans tabloları hazırlanmıştır. Elde edilen verilere Khi-kare analizleri uygulanmış ve 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Araştırmaya katılan ailelerin demografik bilgileri Tablo 1’de gösterilmektedir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Ailelerin Demografik Dağılımları N= 330

Cinsiyet	DSED		YSED	
	S	%	S	%
Erkek	9	5,3	101	59,1
Kadın	162	94,7	58	40,9
Yaş				
18 yaş ve altı	7	4,1	-	-
19-30	36	21,1	35	22,0
31-42	65	38,0	71	44,7
43-54	49	28,6	52	32,7
55 yaş ve üstü	14	8,2	1	0,6
Eğitim Durumları				
Okur-yazar değil	18	10,4	-	-
Okur-yazar	14	8,2	-	-
İlkokul mezunu	101	59,1	2	1,3
Ortaokul mezunu	23	13,5	49	30,8
Lise ve dengi okul mezunu	12	7,0	19	11,9
Yüksekokul mezunu	3	1,8	54	34,0
Üniversite mezunu	-	-	35	22,0
Çalışma Durumu				
Çalışıyorum	7	4,1	158	99,4
Çalışmıyorum	157	91,8	1	0,6
Emekli	7	4,1	-	-
Meslek Dağılımları				

Çalışmıyorum	157	91,8	1	0,6
Memur	3	1,8	57	35,9
Serbest Meslek	4	2,3	101	63,5
Emekli	7	4,1	-	-
Ailelerin Toplam Aylık Gelir Dağılımları				
300 YTL ve altı	15	8,7	-	-
301–600 YTL	74	43,3	-	-
601–900 YTL	73	42,7	-	-
901–1.200 YTL	9	5,3	-	-
1.201 YTL ve daha fazla	-	-	159	100,0

Tablo 1’de görülebileceği gibi, araştırmaya katılan farklı sosyo-ekonomik durumdaki bireylerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde; DSED’deki bireylerin %94,7’sini, YSED’deki bireylerin ise %40,9’unu kadınların oluşturduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin % 48,1’inin (n=159) aylık toplam gelirleri 1.201 YTL ve üzerindedir. DSED’deki ailelerin % 43,3’ünün toplam aylık gelirleri 301–600 YTL arasında iken, YSED’deki ailelerin % 100,0’ının toplam aylık geliri 1.201 YTL ve üzerindedir.

Araştırmaya katılan ailelerin sebze ve meyve grubu yiyecekleri mevsimlere göre tükettikleri sebze-meyvelere göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Ailelerin Sebze ve Meyve Grubu Yiyecekleri Mevsimlere Göre Tükettikleri Sebze-Meyvelere Göre Dağılımları*

Sebzeler	DSED				YSED			
	Sonbahar-Kış Dönemi		İlkbahar-Yaz Dönemi		Sonbahar-Kış Dönemi		İlkbahar-Yaz Dönemi	
	S	%	S	%	S	%	S	%
Asma Yaprağı	51	29,8	105	61,4	40	25,2	95	59,7
Bakla	32	18,7	52	30,4	41	25,8	58	36,5
Bamya	40	23,4	171	100,0	58	36,5	159	100,0
Turp	73	42,7	66	38,6	81	50,9	82	51,6
Bezelye	83	48,5	171	100,0	120	75,5	159	100,0
Biber	88	51,5	171	100,0	112	70,4	159	100,0
Börülce	-	-	12	7,0	-	-	33	20,8
Domates	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Enginar	-	-	9	5,3	-	-	22	13,8
Fasulye (Taze)	171	100,0	171	100,0	98	61,6	159	100,0
Fasulye (Kuru)	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Havuç	171	100,0	70	40,9	159	100,0	95	59,7
Kabak	171	100,0	45	26,3	159	100,0	38	23,9
Karnabahar	130	76,0	-	-	144	90,6	-	-
Karalâhana	171	100,0	171	100,0	72	45,3	102	64,2
Kereviz	53	31,0	13	7,6	22	13,8	13	8,2
Ispanak	171	100,0	-	-	159	100,0	-	-
Lahana (Kelem)	171	100,0	42	24,6	101	63,5	14	8,8
Marul-Kıvırcık	14	8,2	171	100,0	22	13,8	159	100,0
Mısır	3	1,8	171	100,0	7	4,4	159	100,0
Maydanoz-Tere	42	24,6	171	100,0	44	27,7	159	100,0
Patlıcan	35	20,5	171	100,0	13	8,2	159	100,0
Patates	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Pazı	145	84,8	166	97,1	36	22,6	101	63,5
Pancar	101	59,1	76	44,4	78	49,1	22	13,8
Pırasa	156	91,2	12	7,0	125	78,6	4	2,5
Roka	25	14,6	45	26,3	36	22,6	54	34,0
Salatalık	36	21,1	171	100,0	22	13,8	159	100,0
Sarımsak	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Semizotu	56	32,7	3	1,8	78	49,1	-	-
Soğan (Kuru)	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Soğan (Taze)	11	6,4	171	100,0	28	17,6	159	100,0
Yer Elması	16	9,4	-	-	9	5,7	-	-
Meyveler								
Armut	32	18,7	171	100,0	45	28,3	159	100,0
Ayva	171	100,0	44	25,7	159	100,0	38	23,9
Ahududu	33	19,3	4	2,3	21	13,2	11	6,9

Avokado	-	-	-	-	4	2,5	-	-
Böğürtlen	-	-	38	22,2	-	-	16	10,1
Çilek	171	100,0	171	100,0	159	100,0	127	79,9
Dut	7	4,1	171	100,0	-	-	159	100,0
Elma	171	100,0	26	15,2	159	100,0	34	21,4
Erik	26	15,2	171	100,0	11	6,9	159	100,0
Hurma (Trabzon)	171	100,0	4	2,3	159	100,0	-	-
İncir	26	15,2	171	100,0	9	5,7	159	100,0
Karpuz	-	-	171	100,0	-	-	159	100,0
Kavun	-	-	171	100,0	-	-	159	100,0
Kayısı	46	26,9	171	100,0	51	32,1	159	100,0
Kiraz	2	1,2	171	100,0	16	10,1	159	100,0
Vişne	66	38,6	171	100,0	86	54,1	159	100,0
Muz	46	26,9	171	100,0	68	42,8	159	100,0
Limon	171	100,0	171	100,0	159	100,0	159	100,0
Greyfurt	12	7,0	-	-	25	15,7	-	-
Portakal	171	100,0	14	8,2	159	100,0	16	10,1
Mandalina	171	100,0	3	1,8	159	100,0	-	-
Nar	86	50,3	-	-	96	60,4	-	-
Kivi	46	26,9	-	-	66	41,5	-	-
Şeftali	-	-	171	100,0	-	-	159	100,0
Nektar	-	-	115	67,3	-	-	144	90,6
Üzüm	12	7,0	171	100,0	18	11,3	159	100,0
Muşmula (Y.Dünya)	-	-	46	26,9	-	-	87	54,7

*= Birden fazla seçenek işaretlendiği için alt toplamları verilmemiştir.

DSED' deki ailelerin sonbahar-kış döneminde %100,0 tükettikleri sebzeler sırasıyla; domates, taze ve kuru fasulye, havuç, kabak, karalâhana, ıspanak, lahana, patates, sarımsak ve kuru soğandır. YSED' deki ailelerin ise %100,0 tükettikleri; domates, kuru fasulye, havuç, kabak, ıspanak, patates, sarımsak ve kuru soğan olduğu saptanmıştır.

Ailelerin ilkbahar-yaz döneminde çoğunlukla tükettikleri sebzelere verdikleri cevaplar incelendiğinde; hem DSED' deki hem de YSED' deki bireylerin; bamya, bezelye, biber, domates, fasulye (kuru-taze), marul-kıvırcık, mısır, maydanoz-tere, patlıcan, patates, salatalık, sarımsak, taze- kuru soğanı %100,0 tükettikleri tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan ailelerin mevsimlere göre çoğunlukla tükettikleri meyveler incelendiğinde; DSED' deki bireylerin sonbahar-kış döneminde çoğunlukla; ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalina, YSED' deki bireylerin ise ayva, çilek, elma, hurma (Trabzon), limon, portakal ve mandalinayı % 100,0 tükettikleri saptanmıştır.

Farklı sosyo-ekonomik durumlardaki ailelerin ilkbahar-yaz döneminde çoğunlukla tükettikleri meyvelere verdikleri cevaplar incelendiğinde; DSED' deki ailelerin armut, çilek, dut, erik, incir, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, vişne, muz, limon ve şeftaliyi; YSED' deki bireylerin ise armut, dut, erik, incir, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, vişne, muz, limon ve şeftaliyi %100,0 tükettikleri belirlenmiştir.

DSED' deki ve YSED' deki ailelerin bazı meyve tüketimleri mevsimler farklılıklar göstermektedir. YSED' deki ailelerin de meyve tüketimleri, sonbahar-kış dönemi ile ilkbahar-yaz dönemi arasında farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin ilkbahar-yaz döneminde % 100,0 tükettikleri meyveler; muz, çilek, erik, incir, karpuz, kavun, kiraz, vişne, muz, şeftali ve üzumdür.

Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki ailelerin mevsimlere göre meyve tüketimleri incelendiğinde; greyfurt %7,0 ve %15,7, narı %50,3 ve %60,4 ve kiviye %26,9 ve %41,5 yalnızca sonbahar-kış dönemlerinde, böğürtleni %22,2 ve %10,1, karpuzu, kavunu, şeftaliyi %100,0,ü nektari %67,3 ve %90,6 ve muşmulayı (yeni dünya) %26,9 ve %54,7 ise yalnızca ilkbahar-yaz döneminde tükettikleri saptanmıştır (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin mevsimlere göre sebze ve meyve tüketimleri farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Aynı zamanda, bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre sebze ve meyve tüketimlerinde de farklılıklar olduğu saptanmıştır. Bu farklılıkların, bireylerin kendi üretimleri ve ekonomik durumlarının farklılığının neden olduğu düşünülebilir. Rakıcıoğlu ve arkadaşları (2002)'nin araştırmasında; araştırma kapsamına alınan bireylerin en çok tercih ettikleri ve sevdikleri sebzeler; lahana %35,0, ıspanak %13,0, bezelye % 9,5 ve patlıcan % 9,5'dir. En çok sevdikleri meyveler ise elma % 23,5, muz %20,0 karpuz %9,5 ve çilek %9,0 olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin kış mevsiminde en fazla tükettikleri sebze (haftada bir kez ile) patates % 40,0, en fazla tükettikleri meyve ise (haftada bir kez ile) % 44,0 ile limondur.

Akbay, Bilgiç ve Miran (2008 s.58) TÜİK tarafından derlenmiş olan kesit veriler kullanılarak Türkiye'de hanehalkları tarafından tüketilen önemli gıda ürünlerine yönelik çalışmalarında; ailelerin meyve olarak tükettikleri ürünler %62,0'ı elma, %42,0'ı portakal ve limon ve %28,0'ının sofralık üzüm ve karpuz olduğu tespit edilmiştir. Hanehalkları tarafından en fazla tercih edilen sebzelerin başında domates %91,0, taze biber %67,4 ve patlıcan %55,1 olarak yer almaktadır.

Uçar ve Çakıroğlu (2012 s.96) meyve tüketimine yönelik yaptıkları çalışmada araştırmaya katılanlar tarafından en çok tercih edilen meyve (tercih ifadesi puanlaması sonucunda) portakal (527), elma (519) ve muz (503) olarak belirlemişlerdir.

Adıgüzel ve Kızılaslan (2015 s.46) tüketicilerin meyve tüketim tercihleri üzerine yaptıkları araştırmada tüketicilerin %78,68'i düzenli sebze-meyve tükettiği ve ailelerde en yüksek oranla haftada birden fazla %45,59 sıklıkla sebze-meyve tükettiği saptanmıştır. Araştırmada mandalina %98,53, portakal %98,16, limon %95,96, muz %92,65, greyfurt %26,10 ve hurmanın %36,40 aileler tarafından tercih edilen ve alışkanlık haline gelmiş meyveler olduğu bulunmuştur.

Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir (Pekcan 2000 s.1). Fakat çalışmamızda da görüldüğü gibi sebze ve meyve tüketimlerinin artmış olduğu tespit edilmiştir. Bu da göstermektedir ki ailelerin sebze-meyve tüketimleri konusunda bilinçlendikleri saptanmıştır.

Ailelerin sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünlere göre dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Ailelerin Sebze ve Meyve Grubu Yiyecekleri Çoğunlukla Tükettikleri Öğünlere Göre Dağılımları

Çoğunlukla Tüketilen Öğün	DSED		YSED		Toplam		Khi-Kare Analizi		
	S	%	S	%	S	%	X ²	sd	p
Sabah kahvaltısında	33	19,3	32	20,1	65	19,7	,151	3	.992*
Öğle yemeğinde	34	19,9	31	19,5	65	19,7			
Akşam yemeğinde	70	40,9	63	39,6	133	40,3			
Ara öğünlerde	34	19,9	33	20,8	67	20,3			
Toplam	171	100,0	159	100,0	330	100,0			

*= $p > 0.05$

Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin sebze ve meyve grubu yiyeceklere genel toplamda bakıldığında; ailelerin %40,3'ünün akşam yemeğinde, %20,3'ünün ara öğünlerde, %19,7'sinin ise sabah ve öğle yemeğinde sebze ve meyveleri tükettikleri saptanmıştır. Öğünlere göre sebze-meyve tüketimleri bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED'deki bireylerin %40,9'unun, YSED' deki bireylerin ise %39,6'sının sebze-meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla akşam yemeğinde tükettikleri belirlenmiştir.

Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Bu sonuca göre H1 hipotezi reddedilmiştir (Tablo 3).

Tablo 4. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Ailelerin Sebzelere Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları*

Uygulanan İşlemler	DSED		YSED		Khi-Kare Analizi		
	S	%	S	%	X^2	sd	p
Turşu	171	100,0	159	100,0	<i>Uygulanamadı</i>		
Kurutma	61	35,7	30	18,9	11,650	1	.001**
Salça	145	84,8	55	34,6	86,979	1	.000**
Dondurarak Saklama	94	55,0	158	99,4	89,988	1	.000**
Konserve	119	69,6	95	59,7	3,501	1	.061

*= *Birden fazla seçenek işaretlendiği için toplamları alınmamıştır.*

**= $p < 0.05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi; ailelerin 100,0'ın turşu yaptığı belirlenmiştir. DSED' deki bireylerin % 84,8'i salça, % 55,0'ı dondurarak saklama, % 35,7'si kurutma işlemlerini yaptığı, YSED' deki bireylerin ise % 34,6'sının salça, % 99,4'ünün dondurarak saklama, %18,9'unun kurutma işlemini uyguladığı saptanmıştır.

Araştırmaya katılan ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebzelere uyguladıkları işlemler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p<0.05$). Bu sonuca göre H2 hipotezi kabul edilmektedir (Tablo 4). Bu farklılığın, DSED' deki bireylerin sebze işlemeye daha fazla vakit bulamamaları ve kendi üretimlerinin YSED' deki bireylerden daha fazla olabileceğinden, YSED' deki bireylerin ise ekonomik durumlarından dolayı oluştuğu düşünülebilir.

Sebze-meyve işleme yöntemlerinden en fazla turşuyu uygulamaları diğer araştırmalarla da benzerlik göstermektedir. Demirel (1997 s.89)'ın araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin; %34,2'sinin turşu, %27,7'sinin reçel, %12,0'nin salça ve %5,1'inin konserve yöntemlerini gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Başka bir araştırmada da; araştırmaya katılan bireylerin %95,2'sinin besin işleme yöntemlerinden en çok turşuyu kullandığı, bunu %85,7 ile yaprak salamuranın izlediği belirlenmiştir. Ailelerin %66,7'si sebze-meyveleri dondurarak sakladıkları saptanmıştır (Işık 1998 s.141). Kaya (2015 s.3) yaptığı araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınlar, sebzelere uyguladıkları saklama yöntemlerinden ilk sırada dondurucuda saklama, ikinci sırada konserve yöntemlerini tercih ettikleri saptanmıştır. Diğer bir saklama yöntemi olan kurutma yöntemini kadınlar daha az tercih edilmiştir. Araştırmamızda da benzer sonuçlar tespit edilmiş olması kurutma işleminin daha uzun süre gerektirmesi ve iklim koşullarının kurutmaya elverişli bir ortam sunup sunmamasını düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan ailelerin meyvelere uyguladıkları işlemlere göre dağılımları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Bireylerin Meyvelere Uyguladıkları İşlemlere Göre Dağılımları*

Uygulanan İşlemler	DSED		YSED		Khi-Kare Analizi		
	S	%	S	%	X ²	sd	p
Reçel	171	100,0	159	100,0			<i>Uygulanamadı</i>
Marmelat	171	100,0	159	100,0			<i>Uygulanamadı</i>
Kurutma	47	27,5	52	32,7	1,069	1	.301
Dondurarak saklama	94	55,0	158	99,4	89,988	1	.000**

*= *Birden fazla seçenek işaretlendiği için toplamları alınmamıştır.*

**= *p < 0.05*

Tablo 5'te görüldüğü gibi; araştırmaya katılan bireylerin tamamının %100,0 meyvelere reçel ve marmelat işlemlerini uyguladıkları saptanmıştır. Sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde, YSED' deki bireylerin %99,4'ü, DSED' deki bireylerin ise %55,0'ı meyvelere dondurarak saklama işlemini uyguladıkları belirlenmiş ve istatistiksel açıdan önemli olduğu saptanmıştır ($p < 0.05$). Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile meyvelere uyguladıkları işlemler (dondurarak saklama işlemi) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$). Bu sonuca göre H3 hipotezi kabul edilmektedir (Tablo 5).

Ateş ve arkadaşlarının (1986) araştırmasında; bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre kıs için besin hazırlama şekilleri incelendiğinde; DSED' deki bireylerin % 83,0'ı sebze kurutma, % 51,8'i sebze konserve, % 95,3' ü sebze tursu, % 18,0' ı meyve kurutma, % 4,7'si meyve konserve, % 95,3' ü reçel, % 27,4'ü marmelat yaptıklarını belirttikleri, YSED' deki bireylerin ise % 62,8'i sebze kurutma, % 47,6'sı sebze konserve, % 85,7' si sebze tursu, % 10,5'i meyve kurutma, % 11,4'ü meyve konserve, % 96,2'si reçel ve % 56,2'sinin marmelat yaptıkları saptanmıştır. Ateş'in çalışması elde edilen bulgular, araştırmamızla paralellik göstermektedir.

Çiçek, Budak ve Şahin (2005 s.47) Kayseri ilinde yaptıkları çalışmada, araştırmaya katılan ev kadınlarının sebzeleri kış için saklama yöntemleri düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeylerdeki ev kadınlarının büyük çoğunluğu (sırasıyla %21.5, %36.3 ve %36.0) sebzeleri dondurarak saklamaktadır. Ev kadınlarının meyveleri saklama yöntemleri ise, düşük, orta ve yüksek sosyoekonomik düzeylerdeki ev kadınlarının büyük çoğunluğu (sırasıyla %50.0, %60.4 ve %51.1) meyveleri reçel veya marmelat yaparak saklamaktadır. Bu çalışmada elde edilen bulgular ile araştırmamız paralellik göstermektedir. Günümüzde gelişen gıda teknolojisi, sebze ve meyvelere uygulanan işlemler çok kolaylaşmıştır. Reçel, turşu ve marmelat yapmak gibi besin hazırlama işlemlerini kolaylaştıracak ürünlerin piyasaya çıkmasıyla, bu tür işlemlere vakit bulamayan bireylerin de kolaylıkla uyguladıkları bilinmektedir.

Tablo 6. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Ailelerin Sebze ve Meyvelere Uyguladıkları Saklama İşlemlerini Yapma Amaçlarına Göre Dağılımları*

Amaçlar	DSED		YSED		Khi-Kare Analizi		
	S	%	S	%	X ²	sd	p
Fiyatının pahalı olduğu dönemlerde bol miktarda bulundurmak için	171	100,0	159	100,0			<i>Uygulanamadı</i>
Kendi üretimimden dolayı bol miktarda olduğu için	88	51,5	88	55,3	,499	1	.480
Üretimini olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak için	171	100,0	159	100,0	1,069	1	.301
Bozulmasını engellemek için	171	100,0	159	100,0			<i>Uygulanamadı</i>
Tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre koruyabilmek için	171	100,0	159	100,0			<i>Uygulanamadı</i>
Karışım haline getirerek besin değerini arttırmak için	20	11,7	93	58,5	80,124	1	.000**

*= *Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.*

**= $p < 0.05$

Araştırmaya katılan ailelerin %100,0'ı sebze ve meyvelere fiyatın pahalı olduğu dönemlerde bol miktarda bulundurmaları için, üretiminin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak, bozulmasını engellemek ve tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre koruyabilmek için saklama işlemlerini uyguladıkları belirlenmiştir. Bireylerin verdikleri cevaplar sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED' deki bireylerin %11,7'si, YSED' deki bireylerin ise %58,5'i sebze-meyveleri karışım haline getirerek besin değerini arttırmak için saklama işlemlerini uyguladıklarını belirttikleri saptanmış ve ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyvelere uyguladıkları saklama işlemlerini yapma amaçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır $p < 0.05$.

Bu sonuca göre H4 hipotezi kabul edilmektedir (Tablo 6). Bireylerin eğitim durumları arasındaki farklılığın buna neden olduğu düşünülebilir. Çünkü bilinçlenme düzeyinin artışı, satın alma karar sürecinde ve yiyecekleri hazırlamada ve pişirmede etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ailelerin sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettikleri işlemlere göre dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Farklı Sosyo-Ekonomik Durumdaki Ailelerin Sebze ve Meyveleri Hazırlarken Ya Da Pişirirken Dikkat Ettikleri İşlemlere Göre Dağılımları*

Dikkat Edilen İşlemler	DSED		YSED		Khi-Kare Analizi		
	S	%	S	%	X ²	sd	p
Sebze-meyve haşlama sularını dökmem, değerlendiririm	20	11,7	93	58,5	80,124	1	.000**
Sebze-meyveleri hazırlarken yıkar, ayıklar ve doğrama işlemini yaparım	62	36,3	50	31,4	4,331	1	.109
Sebze-meyveleri hazırlarken her türe ayrı pişirme derecesi ve şekli uyguladım	171	100,0	159	100,0	Uygulanamadı		
Sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken birden fazla türü karıştırarak besin değerinin ve tadının artmasını sağladım	171	100,0	159	100,0	Uygulanamadı		
Sebze-meyveleri dondurucudan çıkaracaksam, ihtiyacım olduğu kadarını çıkarır, kullanırım	94	55,0	158	99,4	89,988	1	.000**

*= *Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.*

**= $p < 0.05$

Tablo 7'de görülebileceği gibi; ailelerin %100,0'ının sebze-meyveleri hazırlama ve pişirme esnasında sebze-meyve türüne göre pişirme derecesi ve şekli uyguladığı ve sebze-meyveleri karıştırarak besin değerini ve tadını arttırmayı sağladıkları saptanmıştır.

Bireylerin sosyo-ekonomik durumlarına göre incelendiğinde; DSED' deki bireylerin %11,7'sinin, YSED' deki bireylerin ise %58,5'inin sebze haşlama sularını dökmeyip değerlendirdikleri; DSED' deki bireylerin %55,0'ı, YSED' deki bireylerin ise %99,4'ünün sebze-meyveleri dondurucudan ihtiyacı olduğu kadar çıkardığı ve kullandığını belirttikleri saptanmıştır.

Sebze ve meyveler suda çözünen vitaminler yönünden oldukça zengindir. Sebze-meyvelerin içerdikleri bu vitaminler, haşlama işlemleri sonucunda haşlama sularına geçmektedir. Bu haşlama suları gerek tat bakımından gerekse besin öğeleri bakımından zengin bir hal alır. Bu suların başka yemeklerin yapımında kullanılması yemeğe

lezzet ve besleyici değer katmaktadır (Anonim 2004 s.15). Bu araştırmada sosyo-ekonomik düzey açısından elde edilen bulgulara göre; bireylerin haşlama sularının dökülmeyip, değerlendirilmesi konusunda daha fazla bilgiye gereksinim duydukları tespit edilmiştir.

Koçak (2005 s.60)'ın çalışmasında da, sebze hazırlama uygulaması açısından araştırmaya katılan şehirde yaşayan kadınların köylerde yaşayan kadınlara göre doğru uygulama olan sebzeleri yıkayıp-ayıklayıp-doğrayarak hazırlama işlemini daha doğru yaptıkları ortaya koymuşlardır. Yine bu araştırmada sebze pişirme uygulamaları açısından araştırmaya katılan şehirde yaşayan %50,7 kadınların köylerde yaşayan kadınlara göre doğru uygulama olan sebzeleri kendi suyunda pişirme ya da az suda pişirme uygulamasını yapan kadınların büyük bir kısmı %80,0 şehirde yaşayan kadınlar olduğu ve köyde yaşayan kadınların %35,3'ünün sebzeleri haşlayıp suyunu dökerek vitamin kayıplarına neden olan bir yöntemi tercih ettikleri ortaya konulmuştur.

Güler (2002 s.61) tarafından yapılan araştırmada araştırmaya katılan kadınların %25,3' ünün sebzeleri hazırlarken yıkayıp-ayıklayıp-doğradıkları, %75,0 'inin sebzeleri doğrudan pişirdikleri saptanmıştır. Sebzeleri haşlamadan direkt tüketenlerin sayısı %77,3 oldukça fazla olduğu saptanmıştır.

Bu araştırma ile benzer sonuçlar taşıyan diğer araştırmalar incelendiğinde; Turan (1997)'in araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin %33,9'unun sebzeleri pişirmeden önce ayıklama-yıkama-doğrama işlemlerini yaptığı, %72,3'ünün yiyecekleri tüketeyeceği kadar pişirdiğini, %15,6'sının ıspanak gibi sebzelerin haşlama sularını dökmedikleri belirlenmiştir.

Aytekin (1999)'in araştırmasında; araştırmaya katılan bireylerin %43,5'inin (ön test sonrası) tahıl ve kurubaklagilleri bir arada kullanmanın protein kalitesini arttıracaklarını belirttikleri saptanmış, bu oranın son test sonucunda % 68,0'a yükseldiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada; araştırmaya katılan bireylerin % 52,0'ının (ön test sonrası) sebzeleri pişirmeden önce ayıklama, yıkama, doğrama ve pişirme işlemleri uygulanması gerektiğini belirttikleri belirlenmiş, bu oranın son test sonunda % 58,0'a yükseldiği saptanmıştır.

Sebze ve meyveler hazırlanırken dikkat edilmesi gereken ilkeler bulunmaktadır. Bu ilkelere uyulmadığı takdirde besin öğeleri kaybı olabilmektedir (Ünver 1988 s.30). Bu nedenle sebze ve meyveleri hazırlama aşamasında besin değerini korumak için beslenme ilkelerine ve işlem basamaklarına uyulması gerekmektedir. Yapılan çalışmalar ile çalışmamızın sonuçları benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettikleri işlemler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark vardır ($p < 0.05$). Bu sonuca göre H5 hipotezi kabul edilmektedir (Tablo 7).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ordu ili Kabataş İlçesinde yaşayan ailelerin sebze-meyve tüketim durumlarının tespit edilmesi amacıyla yapılan bu çalışmada, araştırmaya katılanların demografik özellikleri ve sosyo-ekonomik durumlarına göre sebze-meyve tüketim durumları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçları aşağıda özetlenmiştir;

- Ailelerin %100,0'ı sebze-meyve tüketmektedirler ve sebze-meyveleri çoğunlukla akşam yemeğinde %40,3 tüketmektedirler. Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyve grubu yiyecekleri çoğunlukla tükettikleri öğünler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

- DSED' deki ailelerin sebze tüketimleri mevsimler olarak incelendiğinde; taze-kuru fasulye, domates, kuru soğan, sarımsak ve patates, meyve tüketimlerine bakıldığında ise limon ve çilek her iki mevsimde de en fazla tüketilen % 100,0 sebze ve meyvelerdir. YSED' deki ailelerin tüketimleri incelendiğinde ise; domates, kuru fasulye, patates, meyve tüketimlerine bakıldığında ise; limon en fazla tüketilen % 100,0 sebze ve meyvelerdir.

- Araştırmaya katılan ailelerin tamamı sebze ve meyvelere saklama işlemi uygulamaktadırlar. Ailelerin, sebzeleri en fazla turşu yaparak %100,0, meyveleri ise reçel ve marmelat yaparak %100,0 sakladıkları belirlenmiştir.

- Ailelerin % 100,0'ın sebze ve meyvelere fiyatlarının pahalı olduğu dönemlerde bulundurmamak için, üretimin olmadığı dönemlerde bulunmasını sağlamak için ve tat-kıvam gibi özelliklerini uzun süre korumalarını sağlayabilmek için saklama işlemlerini uyguladıkları belirlenmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebzelere ve meyvelere uyguladıkları işlemler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p< 0.05$). Bu sonuca göre H2 hipotezi ve H3 hipotezi kabul edilmiştir.

- Araştırmaya katılan ailelerin %100,0'ı, sebze ve meyveleri hazırlarken farklı pişirme süre ve şekillerini kullandıkları, besin değerini ve tadını arttırmak için karışım hale getirdikleri belirlenmiştir. Sosyo-ekonomik durumlarına göre ailelerin sebze ve meyvelerin haşlama sularını dökme ve dondurucudan ihtiyacı olduğu kadarını çıkarıp kullanma gibi işlemler arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyvelere uyguladıkları saklama işlemlerini yapma amaçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ve bu sonuca göre H4 hipotezi kabul edilmiştir. Araştırmaya katılan ailelerin sosyo-ekonomik durumları ile sebze ve meyveleri hazırlarken ya da pişirirken dikkat ettikleri işlemler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$) ve bu sonuca göre H5 hipotezi kabul edilmiştir.

Yeterli ve dengeli beslenme, sadece sağlıklı besinleri öğünlerde doğru miktarda yiyerek değil, sağlıklı besinleri sağlığa uygun koşullarda hazırlayarak ve sağlıklı pişirme yöntemleri ile pişirerek ve saklanarak, güvenilir gıdaya ulaşmakla mümkün olmaktadır.

Tüm bu sonuçlara göre; Türk aile yapısı ve sisteminde daha çok yiyecek hazırlama, pişirme ve saklama işlemlerinde genellikle kadın rol aldığından dolayı , eğitime önem verilmeli aile bireylerinin yeterli ve dengeli beslenebilmelerini devam ettirebilmeleri için, besin ve beslenmeye ilişkin bir bilinç oluşturulmalı ve bunun devam ettirilmesi gerekmektedir. Çalışmamızda sonuçlar iyi durumdadır fakat daha fazla kitleye ulaşabilmek için kişilere kolay ulaşılabilen rehber kitapçıklar, gazete/dergi, Tv programları, basın ve internet gibi kitle iletişim araçları yardımcı olabilecektir. Bu yayınların bireylerin anlayabileceği bir dilde ve dikkat çekici bir şekilde sunulmasına önem verilmelidir.

Sebze ve meyvelerin sağlık üzerine etkilerinin olumlu olduğu bilinmesine karşın, gerçek faydasının ne olduğu bilinmemektedir. Sebze-meyve tüketiminin artırılması açısından bu konuda bilgilendirilme büyük önem

taşımaktadır. Yaşam kalitesinin iyileştirilmesi öncelikle bireylerin beslenme konusunda farkındalıklarının oluşması, bilgilerinin artması, kazanılan bilgi ve becerilerin uygulamalarına yansması ve uygulamaların sürekliliğinin sağlanması ile mümkün olabilir. Yani sebze-meyvelerin hazırlama, pişirme ve saklama işlemleri esnasında besin öğeleri bakımından zengin kalabilmesi bu işlemlerin doğru yapılması gerekmektedir. Bu sayede besinin kalitesi, lezzeti, görünüşü ve temizliği sağlanmış olacaktır. Meyve-sebze tüketimi bilincinin kazandırılması ancak tüketimi artırıcı tanıtımlar, düzenli meyve tüketiminin sağlanması, sağlıklı beslenme bilincinin oluşması, alışkanlıkların zamanla değişimi ile mümkün hale gelebilecek ve tüketim anlayışı farklılaşabilecektir.

Buna ek olarak özellikle ailelerde çocukların sebze-meyve tüketimlerini arttırmak için ek imkanlardan ve faaliyetlerden yararlanma yoluna gidilebilir. Örneğin; Ohio State Üniversitesi'nden bir grup araştırmacının yürüttüğü bu çalışmada okul yemekhanelerinde sebzelerin bu şekilde pazarlanması ilkokuldaki öğrencilerin salata bardan yaptıkları sebze-meyve tüketimlerini 3 kat arttırdığını göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda araştırmacılar doğru kaynakları kullanarak yapılan bir pazarlama stratejisinin çocukları sağlıklı beslenmeye yöneltebileceğini belirtmektedir. Bu şekilde çok düşük bir maliyetle çocukların beslenmesini iyileştirerek hem okul başarısını arttırmak hem de davranışlarını geliştirmek mümkündür.

10 farklı okulda yapılan bu çalışmada salata barlar süper sebzeler diye reklam yapan bir afişle sarılmış, bazılarında beslenme konusunda çocuklara eğitim vermeyi amaçlayan, sebzelerin çizgi film kahramanlarını oluşturduğu çizgi filmler (Super Sprowtz) gösterilmiş. Bazılarında da her iki uygulama birlikte yapılmış, sonuçlara bakıldığında ise salata barların afişle sarıldığı okullarda salata barlardan sebze-meyve alan çocukların oranı % 12'den % 24'e; her iki uygulamanın birlikte yürütüldüğü okullarda % 10'dan % 35'lere yükselmiş olduğu görülmüştür. Sadece video gösterimi yapılan okullarda ise anlamlı bir değişiklik gözlemlenmemiştir (Hanks AS, Just DR, Brumberg A. 2016).

Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı tarafından yayınlanan "Okullarda Yiyecek-İçecek Standartları" çalışmasına göre okullarda düzenlenen ve verilen öğünlerde, sebze-meyve tüketimini arttıracak öğün ve porsiyonların yeniden düzenlenmiş olması da, ileri dönemlerde kişilerin tüketimlerini arttıracak çalışmalara kaynak olabileceği düşünülmektedir (Anonim 2015c). Tabiki eğitim ailede başlamaktadır burada çocukların eğitimine önem vermek aileleri bilinçlendirmek sağlık açısından önemli olan sebze ve meyvelerin tüketimini arttıracaktır.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, F. ve Kızılaslan, N. (2015). İstanbul İli Küçükçekmece İlçesinde Tüketicilerin Tropikal Meyve Tüketim Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Analizi. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi* 2(1): 42–51.
- Akbay, C., Bilgiç, A. ve Miran, B. (2008). Türkiye'de Önemli Gıda Ürünlerinin Talep Esneklikleri. *Tarım Ekonomisi* 2008; 14 (2): 55 – 65.
- Aksoy, M. (2007). *Fitokimyallar: Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü Kitabı*. 1. Baskı. ISBN: 975-8322-19-2 Ankara -2007. sayfa: 193-194.

- Anonim (2016a). Yeterli ve Dengeli Beslenme. T.C. Sağlık Bakanlığı. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Sağlıklı Beslenme Seri No: 1. Ankara.
- Anonim (2016b). Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Yayın No:1031. Ankara.
- Anonim (2015a). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK 2015). Kabataş İlçesi 2015 Yılı Ayrıntılı Nüfus Sayıları. http://www.kabatas.gov.tr/haber_detay.asp?haberID=165 adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Anonim (2015b). Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı (ÇSGB 2015). Çalışma Genel Müdürlüğü Yıllar İtibariyle Net ve Brüt Asgari Ücretler. <http://www.csgb.gov.tr/home/Contents/Istatistikler/AsgariUcret> adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Anonim (2015c). Sağlık Bakanlığı Okullarda Yiyecek-İçecek Standartları. 2015-978-975-590-562-4. Ankara
- Anonim (2012). Kültür ve Turizm Bakanlığı. Yiyecek Üretimi. Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü yayınları:368. Kılavuzlar, El Kitapları, Tarihçeler Dizisi:16. Ankara.
- Anonim (2004). Sağlık Bakanlığı, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/beslenme_rehberi.pdf adresinden 14.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Ateş, M., Ballar, E. ve Pekcan, G. (1986). Sosyo-Ekonomik Yönden Farklı Semtlerde Yasayan Ev Kadınlarının Besin Hazırlama, Pişirme Ve Saklama Yöntemlerinin Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 15: 71–83.
- Aytekin, (Sarper) F. (1999). Üniversite Öğrencilerine Verilecek Beslenme Eğitiminin Beslenme Davranışlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Basılmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi- Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- Baş, T. (2008). Anket. Araştırma Yöntemleri Dizisi: 2, Seçkin Yayıncılık, 5. Baskı, Ankara.
- Baysal, A. (2009). Beslenme. 13. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara.
- Baysal A. ve Criss W. (1999). Kanserden Korunmak İçin Beslenme Rehberi. Hatipoğlu Yayınevi. 1.Baskı. ISBN: 975832201X Ankara.
- Bermudez, O. I., ve Tucker, K. L. (2003). Trends in dietary patterns of Latin American populations. *Cadernos Saude Publica*, 19(1), 87–99.
- Brown, J.E. (2008). Nutrition Now. 5th edition, Thomson/Wadsworth, Belmont.USA.
- Bulduk, S. (2002). Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. Detay Yayınları. Ankara.
- Çiçek, B. Budak, N. Ve Şahin, H. (2005). Kayseri İlinde Ev Kadınlarının Besinleri Saklama Uygulamaları. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal Of Health Sciences)* 14 (1):43-51.

- Demirel, N.Y. (1997). Antalya İli Merkez İlçede Farklı Sosyo- Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- Du, S., Mroz, T. A., Zhai, F., ve Popkin, B. M. (2004). Rapid income growth adversely affects diet quality in Chinaparticularly for the poor! *Social Science & Medicine*, 59(7), 1505–1515.
- Dündar, Y. (2001). Fitokimyasallar ve Sağlıklı Yaşam. *Kocatepe Tıp Dergisi* 2001; 2: 131- 138.
- El, S.N. (2008). Gıda Bileşenlerinin Beslenme Açısından Önemi. <http://food.ege.edu.tr/files/gidabeslenmedersnotu.pdf> adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Güler, B. (2002). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Yiyecek Satın Alma-Hazırlama Davranışları Üzerinde Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Gündüz, O. ve Emir, M. (2010). Dondurulmuş Gıda Tüketimini Etkileyen Faktörlerin Analizi: Samsun İli Örneği. *HR.Ü.Z.F.Dergisi*,14(3): 15-24.
- Hanks AS, Just DR, Brumberg A. (2016) Marketing Vegetables in Elementary School Cafeterias to Increase Uptake. *Pediatrics*. :138(2):e20151720.
- Işık, N. (1998). Karamandan Yurt Dışına Giden Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ev Yönetimi-Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- Kaya, P.S. (2015). Samsun İlinde, Çalışan ve Çalışmayan Kadınların, Evde Besin Hazırlama ve Hazır Gıda Tüketim Durumları. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*;9(1):1-5.
- Koçak, H. (2005). Amasya İli Merkez İlçesi ve Köylerinde Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklama Uygulamaları. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Ötleş, S. ve Y. Atlı (1997). Karotenoidlerin İnsan Sağlığı Açısından Önemi. *Mühendislik Bilimleri Dergisi* 3 (1): 249-254.
- Pekcan G. (2000). Türkiye’de Beslenme Sorunları ve Boyutları. <http://www.saglikvakfi.org.tr/html/zyy.asp?id=3-802009b> adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Potter, J.D. (2005). Vegetables, fruit and cancer. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)67077-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(05)67077-8) adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Rakıcıoğlu, N., Fidancı, G. ve Kırıl, S. (2002). Sebze Ve Meyve Tüketimine Etki Eden Etmenlerin Saptanmasına Yönelik Bir Çalışma. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31: 18-31.
- Shigihara, M. Obara, T. Nagai, M. Sugawara, Y. Watanabe, T. Kakizaki, M. Nishino, Y. Kuriyama, S. and Tsuji, I. (2014). Consumption of fruits, vegetables, and seaweeds (sea vegetables) and pancreatic cancer risk: The Ohsaki Cohort Study. *Cancer Epidemiology* 38 (2014) 129–136.

- Toprak, İ., Şentürk, Ş., Yüksel, B., Özer, H., Çakır, B. ve Engin Bideci, A. (2002). Toplumun Beslenme Bilinçlendirilmesi. Saha Personeli İçin Toplum Beslenmesi Programı Eğitim Materyali. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/toplumun_beslenmede.pdf adresinden 13.07.2015 tarihinde erişilmiştir.
- Tohill, B.C. (2004). Dietary Intake of Fruit and Vegetables and Management of Body Weight. Background Paper for the Joint FAO/WHO Workshop on Fruit and Vegetables for Health, Kobe, Japan.
- Turan (Ömeroğlu), E. (1997). Antalya İli Merkez İlçede Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Kadınların Yiyecek Hazırlama, Pişirme ve Saklamaları Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, Ankara.
- Türkan, C. (2010). Turizmde Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama. 5. Baskı. Sistem Ofset. Ankara.
- Wang, Y. Li F. Wang, Z. Qiu, T. Shen, Y. and Wang M. (2015). Fruit and vegetable consumption and risk of lung cancer: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Lung Cancer* 88 (2015) 124–130.
- Uçar, A. ve Çakıroğlu, F.P. (2012). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip İlköğretim Öğrencilerinin Meyve Tüketimleri. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, ISSN: 2146-328X Sayfa: 91-103, Ankara.
- Uzundikme, F. ve Çakıroğlu, F. P. (2007). Yaşlılıkta Sebze-Meyve Tüketimi. Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.
- Ünver, B. (1988). Sebzelerin Hazırlanması ve Pişirilmesi Sırasında Oluşan Vitamin Kayıpları. *Gıda Dergisi* 13:1 Ocak-Şubat s. 29-34.

Extensive Summary

The Cases of Consuming Vegetables and Fruit of the Families in Different Socio-Economic Levels

One of the people basic needs is nutrition, which is also one of the primary thing that affects human health. But nutrition is not just filling the stomach, it is actually getting needed food group to body as sufficient and balanced. This means, consuming nutrition with the most economic way, in appropriate amounts without become unhealthy and lose nutritional value for human grow, progress, subsist and perform activities in best way. Caring about nutrition style and food decisions is one of the needed basic behaviours to live healthy, qualified and live a long life for people. In other words, sufficient and balanced nutrition is one of the the prior condition of health. It is not possible to supply energy and nutritional elements that required by vital events and growing. The reason of this is, each nutrition differ from nutritional elements that include. But some nutritions can substitute each other because of similarity of ingredients.

Nutritions can be classified by grain and grain products, vegetables and fruits, milk and dairy products, meat, egg, legume, oily seed, fats and sucroses as their shape, appearance, taste and sustenances. In addition to these, fat, sugar, paste and spices are using for adding flavor to nutritions. The important point is, it should be consuming sufficient and balanced nutrition in each group of food while choosing daily nutritions.

Vegetables and fruits which is one of the nutrition groups that mentioned in this research, has and important position in nutrition because of their richness of nutritional elements, water and fiber-pulp with regard to human health. The importance of this nutrition group and lately conducted policies about healthy nutrition drives vegetables and fruits' purpose of consume and importance forward.

Sufficient and balanced nutrition is not just consuming healthy foods with right amounts, reliable food is also requires preparing healthy nutritions in healthy conditions, cooking with healthy cuisine and keeping them.

The current study was planned and carried out to determine the cases of consuming vegetables and fruit of the families living the town of Kabataş, the city of Ordu. The individuals participating in the research was made up of 330 people, 171 at low socio-economic level and 159 at high socio-economic level. Of the families, 40.3% expressed that they consumed vegetables and fruit at their dinner. It was found that the vegetable consumed most by LSEL families in autumn and winter months were tomatoes, dry and fresh beans, carrot, squash, savoy cabbage, spinach, cabbage, potatoes, garlic respectively and that they consumed onion 100%. As for the vegetables consumed by HSEL families, they were mostly tomatoes, dry bean, carrot, squash, spinach, potatoes, garlic and they consumed onion 100%. Upon the review of vegetables and fruit consumptions of families in different socio-economic levels (LSEL and HSEL) with regard to seasons, it was found that they consumed grapefruit at 7.0% and 15.7%, pomegranate at 50.3% and 60.4% and kiwi at 26.9% and 41.5% only in autumn and winter seasons, they consumed blackberry at 22.2% and 10.1%, watermelon, melon and peach at 100%, nectarine at 67.3% and 90.6% and medlar at 29.6% and 54.7% only in spring and summer seasons. It was also found that there was a statistically significant difference between the socio-economic status of the families included in the study and the processes they applied to vegetables and fruit ($p < 0.05$). Also, a statistically significant difference was found between the socio-economic cases of the families and the purposes of preserving process they applied to vegetables and fruit, and the processes they followed while preparing or cooking vegetables and fruit ($p < 0.05$). According to these results, parallel to today's developing food technology possibilities, it can be considered that new developments will facilitate food preparation and cooking processes. As a result of the research; It has been determined that in different seasons, consumption of vegetables and fruits will be widespread, and that all families can produce with methods that they can easily apply. All of the families; Vegetables and fruits are consumed in raw, boiled, fried, dried or processed forms, in meals and at all meals. Apart from consumption, it has been found that vegetables and fruits are stored in abundant quantities during periods when their prices are expensive, they are kept in different storage operations to ensure that they are used in periods where production is not available or when they are low, to prevent the deterioration of the products, and to maintain their properties such as taste and consistency for a long time.

According to all these results; individuals; to maintain family members' sufficient and balanced nutrition, should be created awareness of sufficient and balanced nutrition and keep it continuous The ways of providing this

is mass media which are easily reachable brochures, newspaper/magazine, TV shows, press and internet. It should be paying attention on presenting these broadcasts as an understandable language and attention grabbing.

Providing information about this subject has a remarkable importance in the way of increasing vegetable-fruit consumption. Improving life quality is possible with creating awareness about nutrition subject, increasing their knowledge, reflecting acquired information and skills to practice and ensuring practices' continuity. Namely, preparing, cooking and storing processes should be done in right way to maintain nutrition elements rich. Thus, nutrition' quality, taste, appearance and cleanliness will be provided. Raise awareness of fruit-vegetable consumption will be possible and consumption consciousness differentiate with consumption increasing publicities, providing regular consumption, creating healthy nutrition consciousness and change habits in time.

Ministry of National Education and Ministry of Health's published "Food-Drink Standards in Schools" work which reorganized meal and portions that will increase vegetable-fruit consumption in given meals in schools is thought to be a source of increasing individuals consumptions in future.