



Journal of Tourism and Gastronomy Studies

Journal homepage: www.jotags.org



Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar (Healthy Nutrition and Traditional Foods)

*Demet KOCATEPE^a, Alpay TIRIL^b

^aSinop University, School of Tourism and Hotel Management, Department of Food and Beverage Management, Sinop/Turkey.

^bSinop University, School of Tourism and Hotel Management, Department of Hospitality Management, Sinop/Turkey.

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:02.12.2014

Kabul Tarihi:26.02.2015

Anahtar Kelimeler

Geleneksel gıdalar

Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme bilinci

Öz

Son yıllarda artan kanser, alerji, obezite ve kalp krizi vakaları gibi toplumun her kesimini etkileyen sağlık sorunları ile geleneksel beslenmenin terkedilmesi arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Sağlıklı beslenme açısından geleneksel gıdaların üretimi ve tüketiminin öneminin anlaşılması öncelikle annelerin bilinçlendirilmesi ve topluma örnek olabilecek kişilerin özendirilmesiyle mümkün olabilecektir. Bu çalışmada geleneksel gıdaların sağlıklı beslenme açısından önemi vurgulanarak, ev bahçeleri ve balkonlarda küçük ölçekli tarımsal üretim ile tarhana, reçel, pekmez, yoğurt, peynir, ekme vb. gibi geleneksel gıdaların ev ortamında üretiminin bir bilinç ve halk eğitimi konusu olması amaçlanmıştır.

Keywords

Traditional foods

Healthy nutrition

Healthy nutrition awareness

Abstract

It is known that there is a correlation between abandonment of the traditional diet and health problems such as cancer, allergies, obesity and heart attacks affecting every segment of society in recent years. Understanding the importance of production and consumption of traditional foods firstly are possible with mother's awareness and people who can be an example to society. In this paper, the importance of traditional foods in healthy nutrition, food production in the home environment with small-scale agricultural production in home gardens and balconies as a subject of public education was aimed.

*Sorumlu Yazar

demetkocatepe@hotmail.com (D. Kocatepe), alpaytiril@sinop.edu.tr (A. Tırıl)