

Otel Çalışanlarının Beslenme Bilgi Düzeyi ile Besin Tercih Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Determining the Relationship Between the Nutrition Knowledge Level and Food Preference of Hotel Employees

İrem ÜNGÖRDÜ¹ A,B,C,D,E,F,G[✉], Gamze AKBULUT² G[✉]

¹Uzman Diyetisyen

²İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZ

Amaç: Bu araştırmanın amacı İstanbul'da 5 yıldızlı bir otelde çalışanların beslenme bilgi düzeyi ile sağlıklı besin tercihi arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Yöntem: Araştırmaya katılmaya gönüllü 325 otel personeline yüz yüze görüşme yöntemi ile anket uygulanarak veriler toplanmıştır. Anket formunda demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı değerleri, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi ölçeği ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı yer almaktadır.

Bulgular: Bireylerin temel beslenme bilgi puan ortalaması 37,5±6,65, besin tercihi puan ortalaması 11,9±4,70 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda, temel beslenme bilgisi ile besin tercihi puanları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür (r=0,304, p<0,001).

Sonuç: Katılımcıların temel beslenme bilgi düzeyi arttıkça, besin tercihlerini daha sağlıklı yönde yapma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Bilgisi, Besin Tercihi.

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study is to determine the relationship between the nutritional knowledge level and healthy food preferences of employees working at a 5-star hotel in Istanbul.

Method: Data were collected by applying a survey to 325 hotel staff who volunteered to participate in the study via face-to-face interviews. The survey form includes demographic information, nutritional habits, height and body weight values, Nutrition Knowledge Level for Adults scale and 24-hour retrospective food consumption record.

Results: The average basic nutritional knowledge score of the individuals was found to be 37.5±6.65, and the average food preference score was found to be 11.9±4.70. As a result of the analysis, it was observed that there was a positive and statistically significant correlation between basic nutritional knowledge and food preference scores (r=0.304, p<0.001).

Conclusion: It was concluded that as the basic nutritional knowledge level of the participants increased, they tended to make healthier food preferences.

Key words: Nutrition, Nutrition Knowledge, Food Preference.

1. GİRİŞ

Beslenme, yaşamın sürdürülebilmesi için gereksinim duyulan besin öğelerinin vücuda alınıp, sindirim, emilim ve metabolize edilme gibi süreçlerden geçerek vücutta kullanılmasıdır (1). Yeterli beslenme, yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli olan enerjinin vücuda alınması iken, dengeli beslenme enerjinin yanında tüm besin öğelerinin gereksinim kadar vücuda alınması olarak tanımlanmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenme, her yaş grubundaki bireyi

Sorumlu Yazar: İrem ÜNGÖRDÜ

Uzman Diyetisyen

irem_ungordu@hotmail.com

Geliş Tarihi: 26.06.2025 – Kabul Tarihi: 08.01.2026

Bu makale birinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Yazar Katkıları: A) Fikir/Kavram, B) Tasarım, C) Veri Toplama ve/veya İşleme, D) Analiz ve/veya Yorum, E) Literatür Taraması, F) Makale Yazımı, G) Eleştirel İnceleme

etkileyen olumsuz sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından besin tercihlerinin de önemi büyüktür (2).

Bireylerin besin seçimleri ve beslenme alışkanlıklarının oluşumu pek çok etmenden etkilenerek zaman içerisinde oluşmakta ve gelişmektedir (3). Bireylerin ev dışındaki besin tercihleri, ekonomik durum, yetiştirilme tarzı, gelenek, görenek gibi sosyokültürel faktörler, zaman, mekan, psikolojik faktörler gibi birçok faktörden etkilenmektedir (4).

Toplumumuzda bireyler çalışma hayatında aktif olarak rol almaktadırlar. Bazı sektörlerde fiziksel güç ile çalışma söz konusu iken bazı sektörler masa başında çalışmaktadır. Bireyler yaşamlarının yarısından çoğunu iş ortamında geçirmekte ve iş yerindeki beslenme şartları, çalışma hayatı başta olmak üzere tüm yaşamlarını ve sağlık durumlarını etkilemektedir (5). Bireylerin iş yerindeki beslenmeleri; beslenme alışkanlıkları, içinde bulunulan ortam, besin türlerine ulaşım imkanı, menü çeşitliliği, öğün saatleri, porsiyon büyüklüğü, yemek için ayrılan süre gibi faktörlerden etkilenmektedir (6). Bu sebeple bireylerin iş yerindeki beslenme gereksinimleri karşılanırken yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri diyetisyenler tarafından sağlanmalıdır (7). Çalışan bireyler gün içerisinde beslenme gereksinimlerini toplu beslenme hizmetlerinden yararlanarak karşılamaktadır. Toplu beslenme hizmeti, belli bir grubun beslenmesini planlayarak besin ve içecekleri servise sunan bir hizmet sektörüdür. Her yaştan bireye beslenme hizmeti sunan toplu beslenme sistemlerinde bireylerin iş yerinde en az bir öğün beslenme gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir (8).

Çalışma şartları bireylerin beslenme alışkanlıklarında değişikliklere sebep olmaktadır. Eğitim seviyesi düşük olan işçi grubunda bu durum çok daha tehlikelidir; çünkü bu bireylerin besin tercihleri üzerinde çevresel pek çok faktör etkili olmaktadır (9,10). İşverenler tarafından çalışanların sağlığına yatırım yapılması, sağlıklı beslenme günlerinin düzenlenmesi, beslenme uzmanları tarafından planlanmış yeterli ve dengeli menüler oluşturulması hem çalışanlar hem de işverenler için pek çok fayda sağlamaktadır (11). Çalışanların üretim faaliyetleri için gerekli olan enerji ve besin öğelerini alamaması, üretimin aksamasına, çalışma hızının düşmesine ve üretim için ayrılan sürenin uzamasına yol açmaktadır. Bununla birlikte bireyin enerji ihtiyacının karşılanamaması, çabuk yorulmasına ve hastalıklara karşı olan direncinin düşmesine yol açarak devamsızlık ve iş kazasına yakalanma riskini artırmaktadır (12). Beslenme davranışına yapılan doğru müdahaleler ile üretkenlik artırılabilmekte ve hastalık kaynaklı devamsızlık oranı azaltılabilmektedir (13, 14). Çalışan bireylerde sıklıkla görülen beslenme sorunları bireylerin iş yerinde servise sunulan yemekleri beğenmemesi, ekonomik yetersizlik, eğitimsizlik, yanlış beslenme alışkanlıkları gibi durumlardır (12, 15).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin temel nedenlerinden birisi beslenme bilgi düzeyi yetersizliğidir. Beslenme bilgi düzeyini, yaş, cinsiyet, ırk, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey, sosyal çevre, televizyon, gazete, sosyal medya gibi iletişim araçlarına ulaşım imkanı gibi birçok faktör etkilemektedir (16). Bireylerin yeterli ve dengeli bir beslenmeyi yaşam biçimi haline getirebilmeleri ancak mevcut beslenme bilgi düzeyinin artırılması ile mümkündür. Beslenme bilgi düzeyinin artırılması için etkili yöntem olan beslenme eğitimi, bireylerin besin kaynaklarını en ekonomik ve etkin şekilde kullanarak, besinlerin uygun pişirilme koşulları da dahil olmak üzere mevcut beslenme durumunu iyileştirerek en üst seviyeye çıkarmayı amaçlamaktadır (17).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırma İstanbul'da 5 yıldızlı bir otelde Eylül-Aralık 2024 tarihleri arasında çalışan 18 yaş ve üzeri, araştırmaya katılmaya gönüllü 325 katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup, Helsinki Bildirgesi ilkelerine uygun olarak yazılı aydınlatılmış onam alınmıştır. Katılımcılara basit rastgele örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 26.08.2024 tarih ve 2024-06 sayılı kurul onayı alınmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanmasına yönelik demografik bilgiler, beslenme alışkanlıkları, antropometrik ölçümler, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi (YETBİD) Ölçeği ve 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı olmak üzere 5 farklı bölümden oluşan anket yöntemi uygulanmıştır. Anket formu, araştırmacı tarafından katılımcılarla yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurulmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Bireylerin vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu(m) değerleri beyana göre alınmıştır.

Beden kütle indeksi (BKİ), bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri ile $BKİ = \frac{kg}{m^2}$ formülü ile hesaplanmıştır. BKİ hesaplamasının değerlendirilmesi için Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) referansları göz önüne alınarak değerlendirme yapılmıştır (18). DSÖ'ne göre BKİ değerlerinde 18,5 kg/m^2 altında olanlar zayıf, 18,5-24,9 kg/m^2 arasında olanlar normal, 25,0-29,9 kg/m^2 arasında olanlar pre-obez, 30,0-34,9 kg/m^2 arasında olanlar 1. derece obez, 35,0-39,9 kg/m^2 arasında olanlar 2. derece obez ve 40 kg/m^2 den fazla olanlar 3. Derece obez olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcıların beslenme bilgi düzeyini saptanmak amacıyla Batmaz tarafından geliştirilmiş, geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmış olan, 2 bölümden oluşan YETBİD ölçeği kullanılmıştır (19). İlk bölüm temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi olmak üzere 20 sorudan, ikinci bölüm ise besin tercihlerinin sorgulandığı 12 sorudan oluşmaktadır. Bu iki bölümdeki sorular 5'li likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Yanlış önermeler ters puanlanmaktadır. Temel beslenme ve besin-sağlık bölümünden maksimum 80 puan ve besin tercihi bölümünden maksimum puan 48 puan alınabilmektedir. Temel beslenme puanı 0-45 puan arası olanların bilgi düzeyi 'kötü', 45-55 puan arası olanların 'orta', 56-65 puan arası olanların 'iyi', 65 puan üzeri olanların ise 'çok iyi' olarak değerlendirilmektedir. Besin tercihi puanında ise 0-30 puana sahip olanların bilgi düzeyi 'kötü', 30-36 puan 'orta', 37-42 puan 'iyi' ve 42 puan üzeri 'çok iyi' olarak değerlendirilmektedir.

Katılımcıların beslenme durumunun saptanması amacıyla 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı alınmıştır. Besin tüketim kayıtlarının değerlendirilmesinde Beslenme Bilgi Sistemleri (BEBİS) programı kullanılmıştır. Bireylerin günlük aldığı ortalama enerji ve besin ögeleri miktarı Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) ile karşılaştırılmıştır (20, 21).

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler IBM 22.0 istatistik programı aracılığıyla değerlendirilmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir.

Katılanların ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler pearson korelasyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Katılanların tanımlayıcı özelliklerine göre ölçek düzeylerindeki farklılaşmaların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmaya katılan bireylerin %34,5'i kadın, %65,5'i erkek, %52'si bekar, %48'i ise evli bireylerden oluşmaktadır. Yaş ortalaması 35,79 yıl, bireylerin büyük çoğunluğu (%40,9) 30 yaş ve altındadır. Kadın bireylerin BKİ ortalaması $25,1 \pm 3,89$ kg/m², erkek bireylerin ise $26,6 \pm 3,58$ kg/m²'dir. Meslek dağılımı incelendiğinde, beyaz yaka çalışanların (%49,5) çoğunlukta olduğu, bireylerin %45,8'inin lise mezunu ve %71,1'i sürekli gündüz vardiyasında çalışmaktadır. Bireylerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı Tablo 1' de ayrıntılı şekilde gösterilmiştir.

Tablo 1. Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı (n=325)

Özellikler	S	%
Cinsiyet		
Kadın	112	34,5
Erkek	213	65,5
Yaş (yıl)		
30 ve Altı	133	40,9
31-40	90	27,7
41 ve Üzeri	102	31,4
Meslek		
Beyaz Yaka	161	49,5
Mavi Yaka	150	46,2
Pembe Yaka	14	4,3
Medeni Durum		
Evli	156	48,0
Bekar	169	52,0
Eğitim Durumu		
İlköğretim	55	16,9
Lise	149	45,8
Lisans ve Üzeri	121	37,2
Çalışma Şekli		
Sürekli Gündüz	231	71,1
Sürekli Gece	43	13,2
Gece-Gündüz Değişken Nöbet Sistemi	51	15,7

Bireylerin demografik özelliklerine göre temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 2' de ayrıntılı şekilde gösterilmiştir.

Kadınların temel beslenme bilgisi puanları ($37,9 \pm 6,94$) ile erkeklerin temel beslenme bilgisi puanları ($37,2 \pm 6,50$) ve kadınların besin tercihi puanları ($22,0 \pm 4,75$) ile erkeklerin besin tercihi puanları ($21,8 \pm 4,68$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$).

Bireylerin yaş, meslek, eğitim durumu ve çalışma şekli ile Yetişkinlerin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puanları karşılaştırıldığında; sürekli gündüz çalışanlar ve gece-gündüz değişken nöbet sistemiyle çalışanların temel beslenme bilgisi ($p < 0,001$) ve besin tercihi puanlarının ($p = 0,017$) sürekli gece çalışanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 2. Bireylerin Demografik Özelliklerine Göre Temel Beslenme Bilgisi ve Besin Tercihi Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Demografik Özellikler	S	Temel Beslenme Bilgisi	Besin Tercihi
		$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Yaş			
30 Ve Altı	133	$37,9 \pm 7,19$	$22,1 \pm 4,26$
31-40	90	$36,7 \pm 6,84$	$21,5 \pm 5,34$
41 Ve Üzeri	102	$37,6 \pm 5,68$	$21,9 \pm 4,67$
F		1,007	0,400
p		0,367	0,671
Meslek			
Beyaz Yaka	161	$37,1 \pm 7,41$	$22,1 \pm 4,90$
Mavi Yaka	150	$38,0 \pm 5,96$	$21,6 \pm 4,62$
Pembe Yaka	14	$36,1 \pm 3,65$	$22,1 \pm 2,98$
F		1,116	0,574
p		0,329	0,564
Eğitim Durumu			
İlköğretim	55	$38,6 \pm 6,07$	$21,9 \pm 5,39$
Lise	149	$37,1 \pm 6,18$	$21,6 \pm 4,48$
Lisans ve Üzeri	121	$37,5 \pm 7,42$	$22,1 \pm 4,65$
F		1,016	0,420
p		0,363	0,658
Çalışma Şekli			
Sürekli Gündüz (1)	231	$37,74 \pm 6,90$	$22,0 \pm 4,58$
Sürekli Gece (2)	43	$34,0 \pm 3,56$	$20,1 \pm 4,01$
Gece-gündüz Değişken Nöbet Sistemi (3)	51	$39,1 \pm 6,59$	$22,8 \pm 5,43$
F		8,155	4,144
p		0,000	0,017
PostHoc		1>2, 3>2 ($p < 0,05$)	1>2, 3>2 ($p < 0,05$)

F: Anova Testi; PostHoc: Tukey, LSD

Bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puan ortalamalarının karşılaştırılması Tablo 3' de ayrıntılı şekilde gösterilmiştir. Bireylerin öğün atlama durumu, gün içinde atlanan öğün, yemekhanede tüketilen yemeğin içeriği, beslenme eğitimi alma ve diyet uygulama durumu ile Yetişkinlerin beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puanları karşılaştırıldığında; sabah öğününü atlayan bireylerin besin tercihi puanlarının ($p = 0,047$) öğün atlamayan bireylerden daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Öğün atlama durumuna göre temel beslenme bilgisi puanı ve besin tercihi puanı karşılaştırıldığında; bazen öğün atlayan bireylerin temel beslenme bilgisi ($p < 0,001$) ve besin tercihi puanları ($p = 0,026$), öğün atlamayanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Diyet uygulayan bireylerin temel beslenme bilgisi puanları, diyet uygulamayanlara ve geçmişte diyet uygulamış olanlara göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir ($p=0,013$).

Tablo 3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Temel Beslenme Bilgisi ve Besin Tercih Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Değişkenler	S	Temel Beslenme Bilgisi	Besin Tercih
		$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
Öğün Atlama Durumu			
Evet (1)	94	37,1 $\pm$ 7,07	22,4 $\pm$ 5,13
Hayır (2)	184	36,7 $\pm$ 5,75	21,3 $\pm$ 4,13
Bazen (3)	47	41,3 $\pm$ 7,86	23,1 $\pm$ 5,57
F		9,533	3,703
p		0,000	0,026
PostHoc		3>1, 3>2 ($p<0.05$)	3>2 ($p<0.05$)
Gün İçinde Atlanan Öğün			
Sabah (1)	64	38,7 $\pm$ 8,44	22,9 $\pm$ 5,14
Öğle (2)	34	38,2 $\pm$ 6,87	22,9 $\pm$ 4,57
Akşam (3)	43	38,4 $\pm$ 6,87	22,0 $\pm$ 5,98
Öğün Atlamıyor (4)	184	36,7 $\pm$ 5,75	21,3 $\pm$ 4,13
F		2,071	2,684
p		0,104	0,047
PostHoc			1>4 ($p<0.05$)
Yemekhanede Tüketilen Yemeğin İçeriği			
Esas Olarak Et	23	40,1 $\pm$ 7,12	24,1 $\pm$ 4,01
Esas Olarak Sebze	26	37,8 $\pm$ 6,43	21,9 $\pm$ 5,27
Et-sebze-diğer Çeşitli Besinler Bir Arada	276	37,2 $\pm$ 6,61	21,7 $\pm$ 4,66
F		2,044	2,850
p		0,131	0,059
Beslenme Eğitimi Alma Durumu			
Evet	45	39,1 $\pm$ 7,43	21,3 $\pm$ 5,24
Hayır	184	37,5 $\pm$ 6,44	21,8 $\pm$ 4,62
Kısmen	96	36,7 $\pm$ 6,60	22,3 $\pm$ 4,60
F		2,082	0,757
p		0,126	0,470
Zayıflama diyeti Uygulama Durumu			
Uyguluyor	33	40,4 $\pm$ 8,86	22,8 $\pm$ 4,63
Uygulamıyor	189	37,5 $\pm$ 6,24	21,7 $\pm$ 4,51
Uyguladı Bıraktı	103	36,5 $\pm$ 6,37	21,8 $\pm$ 5,05
F		4,429	0,826
p		0,013	0,439
PostHoc		1>2, 1>3 ($p<0.05$)	

F: Anova Testi; PostHoc: Tukey, LSD

4. TARTIŞMA

Toplumumuzda bireyler çalışma hayatında aktif olarak rol almakta ve günün büyük bir kısmını iş yerinde çalışarak geçirmektedirler. İş yerinde besine ulaşım imkanı, tüketilen besinin miktarı, çeşidi, porsiyon büyüklüğü, öğün saatleri, ortam gibi koşullar bireylerin besin tercihlerini etkileyebilmektedir (6). Bununla birlikte besin seçiminde en önemli faktörlerden birisi de beslenme bilgi düzeyidir.

Dört ve beş yıldızlı otel işletmelerinde yapılan bir çalışmada personellerin %58,6'sının erkek, %41,4'ünün kadın olduğu (22), 2019 yılında yapılan bir diğer çalışmada ise personellerin

%60,5'inin erkek, %39,5'inin kadın olduğu tespit edilmiştir (23). Bu çalışmada da bireylerin %65,5'i erkek, %34,5'i ise kadın bireylerden oluşmaktadır. Bu durum turizm sektöründe çalışan personellerin daha çok erkek cinsiyette olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Bireylerin yaş grupları incelendiğinde, %40,9'unun 30 yaş ve altında olduğu görülmüştür. Bir çalışmada bireylerin %34,6'sının 26-30 yaş aralığında olduğu görüldürken (24), Eren ve ark. (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada personellerin %66,7'sinin 20-40 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir (25). Bu veriler çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermektedir ve otel işletmelerinde çalışan personellerin genellikle genç ve orta yaş bireylerden oluştuğu yorumu yapılabilir. Yaş ile temel beslenme bilgisi arasındaki ilişki incelendiğinde; bir çalışmada 40 yaş üzerindeki bireylerin beslenme bilgi puan ortalamasının, diğer yaş gruplarındaki bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. 30-39 yaş grubundaki bireylerin bilgi puan ortalamasının ise en düşük olduğu görülmüştür (26). Sağlık çalışanlarının yaş gruplarına göre beslenme bilgi puanlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada, 35-44 yaş aralığındaki ve 45 yaş üzerindeki bireylerin beslenme bilgi puanlarının 19-24 yaş ve 25-34 yaş aralığındaki bireylerden anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür (27). Bu verilerden yola çıkarak yaş arttıkça bireylerin beslenme bilgi puan ortalamalarının da arttığı sonucu çıkarılabilir.

Bu çalışmada, beyaz yakalı çalışanların çoğunlukta olduğu (%49,5) görülmektedir. Beyaz yakalı bireylerin beslenme bilgi düzeyini ölçen bir çalışmada, eğitim seviyesindeki artış ile birlikte beslenme bilgi düzeyinin de arttığı bildirilmiştir (28). Bu çalışmada beyaz yakalı bireylerin eğitim durumunun daha yüksek olduğu düşünülerek beslenme bilgi düzeylerinin diğer meslek gruplarındaki bireylerden daha yüksek olması beklenmesine karşın, meslek gruplarına göre temel beslenme bilgisi puanı ve besin tercihi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Bireylerin %52'sini bekar, %48'ini ise evlidir. Eren ve ark. (2017)'nin yapmış olduğu çalışmada bireylerin %52,1'i bekardır (25). Medeni durum ile temel beslenme bilgisinin karşılaştırıldığı bir çalışmada evli bireylerin temel beslenme bilgisi puanlarının bekar bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür (29). Bir diğer çalışmada ise medeni durum ile temel beslenme bilgisi arasında bir ilişki görülememiştir (16). Bu çalışmada da medeni durum ile temel beslenme bilgisi puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir.

Bireylerin %45,8'i lise mezunudur. Otel personelleri ile yapılan bir çalışmada, bireylerin %44,6'sının lise mezunu olduğu görülmüştür (22). Yapılan çalışmalar, eğitim seviyesi arttıkça bireylerin beslenme bilgi düzeyinin de arttığını göstermektedir (17, 30). Literatürde eğitim durumunun beslenme bilgisi ve besin tercihi üzerinde etkisi olduğu belirtilmiş olsa da bu çalışmada eğitim durumunun beslenme bilgisi ve besin tercihi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Vardiyalı çalışma sistemi bireylerin beslenme alışkanlıkları, besin alımı, öğün atlama ve öğün saatleri üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir (31). Dikmen ve ark. (2022) yapmış olduğu çalışmada vardiyalı çalışma sisteminin bireylerin öğün düzeninde değişikliklere yol açtığı saptanmıştır. Vardiyalı çalışan bireylerin hamur işi ve şeker içeriği yüksek besinleri daha fazla tükettiği ve bu tüketime bağlı olarak vücut yağ oranının da daha yüksek olduğu

görülmüştür (32). İşçilerin beslenme alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmada sabit gece vardiyasında çalışan bireylerin az az, sık sık beslenme ile birlikte düzensiz beslenme alışkanlıklarının olduğu tespit edilmiştir. Vardiyalı çalışan bireylerin, sürekli gündüz vardiyasında çalışan bireylerden daha sağlıklı besin alımlarının olduğu görülmüştür (33). Gece vardiyasında çalışan bireylerde öğün düzensizliği ve atıştırmalık tüketiminde artış ile birlikte obezite başta olmak üzere birçok kronik hastalığın görülme riskinin daha yüksek olduğu görülmüştür (34). Bu sebeple vardiyalı çalışma sistemi uygulayan iş yerlerinde, vardiyalara uygun, çalışanların enerji ve besin ögesi gereksinimini karşılayacak, sağlıklı alternatifleri içeren menülerin planlanması gerekmektedir (35, 36). Bireylerin %71,1'i sürekli gündüz vardiyasında çalışmaktadır. Sürekli gündüz çalışanlar ve gece-gündüz değişken nöbet sistemiyle çalışanların temel beslenme bilgisi ($p<0,001$) ve besin tercihi puanlarının ($p=0,017$) sürekli gece çalışanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğün atlama, olumsuz beslenme alışkanlıklarından biridir. Genellikle en sık atlanılan öğün kahvaltıdır (21). Bu çalışmada, bireylerin çoğunluğunun öğün atlamadığı, öğün atlayanların ise en sık sabah kahvaltısı ve akşam yemeğini atladığı tespit edilmiştir. Vardiyalı çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada (37), öğün atlayan işçilerin %52,9'unun kahvaltı öğününü atladığı, sağlık personellerinin beslenme alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmada da bireylerin %41,2'sinin kahvaltı öğününü atladığı belirtilmiştir (38). Bir çalışmada beyaz yakalı bireylerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %63,5'inin öğün atlamadığı, öğün atlayanların ise en sık kahvaltı öğününü atladığı tespit edilmiştir (39). Bu çalışmada da gün içerisinde en sık kahvaltı öğününün atlandığı görülmüştür. Günün en önemli öğünü olan kahvaltının atlanması fiziksel ve zihinsel performansı olumsuz etkileyerek iş verimliliğinde azalmaya sebep olmaktadır (16, 40).

Yetişkin kadın bireylerin beslenme alışkanlıklarının incelendiği bir çalışmada temel beslenme bilgisi ile öğün atlama durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,73$) (22). Bir diğer çalışmada ise, öğün atlayanların beslenme bilgisi puanının en düşük, öğün atlamayanların ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir (27). Bu çalışmada, bazen öğün atlayan bireylerin temel beslenme bilgisi ($p<0,001$) ve besin tercihi puanlarının ($p=0,026$), öğün atlamayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Toplu beslenme sistemlerinde diyetisyenler, porsiyon büyüklüğü, menü çeşitliliği ve planlaması, besin güvenliği gibi konularda mesleki deneyimleri ile büyük ve önemli bir rol üstlenmektedir (41). Diyetisyenlerin yer almadığı işletmelerde yetersiz ve dengesiz beslenme, menü kalitesinin düşüklüğü, gıda güvenliğinin sağlanamaması ve gıda israfı gibi risklerde artış görülebilmektedir. Bunun sonucu olarak da uzun vadede sağlık sorunlarında artış, üretkenlikte azalma ve kaynakların doğru kullanılamamasına bağlı olarak gıda maliyetlerinde artış meydana gelebilmektedir (42, 43). Yemekhanede işçilerin enerji ve besin ögeleri gereksiniminin en az yarısı karşılanmalı ve menüler besin çeşitliliğini sağlamalıdır (21). Bireylerin yemekhanede tükettikleri besinlerin içeriği açısından besin tercihleri incelendiğinde %84,9'unun et, sebze ve diğer çeşitli besinlerden oluşan bir beslenme tercih ettiklerini belirtmiştir ve bu beslenme tarzını tercih etmeleri öneriler ile uyumludur. Yemekhanede tüketilen besinin içeriği ile temel beslenme bilgisi ve besin tercihi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

Bireylerin %56,6'sı beslenme eğitimi almadığını belirtmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %55,5'i daha önce beslenme eğitimi almadığını bildirmiştir (44). Bir diğer çalışmada beslenme eğitimi alan bireylerin (27,9 ±4,3) beslenme bilgi puan ortalamalarının beslenme eğitimi almayan bireylerden (24,4 ± 3,8) daha yüksek olduğu görülmüştür (45). Batmaz'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada ise beslenme eğitimi alan bireylerin temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir (19). Bu sonuçlar çalışmamız ile benzerdir.

Bireylerin %31,7'si geçmişte diyet uyguladığını, %10,2'si ise hala diyet uyguladığını belirtmiştir. Diyet uygulayan bireylerin temel beslenme bilgisi puanları, diyet uygulamayan ve geçmişte diyet uygulamış olanlara göre daha yüksektir (p=0,013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin %48,7'si hiç diyet uygulamadığını, %51,3'ü ise hala diyet uyguladığı veya geçmişte diyet uygulayıp bıraktığını bildirilmiştir (44). Bu veriler çalışmamız ile benzer seyretmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmada bireylerin besin tüketim durumlarının saptanması için 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı alınmıştır. Bireylerin bir önceki gün tüketmiş oldukları besinleri hatırlayamama, söylemek istememesi, o gün tüketmiş olduğu besinlerin genel beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi vermek için yetersiz olması gibi sebepler besin tüketim kaydının doğru olmamasına yol açabilmektedir. Bu durum çalışmanın sınırlılığdır. Bu sebeple bireylerin 3 günlük besin tüketim kayıtlarının alınması beslenme alışkanlıkları hakkında daha doğru bilgi sağlayabilir. Bu çalışmada kullanılan beden kütle indeksi değerleri, beyana dayalı olarak alınan vücut ağırlığı ve boy uzunluğu değerleri dikkate alınarak hesaplanmıştır. Bu durum çalışmanın önemli sınırlılıklarındandır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda otel personelinin genel beslenme bilgi düzeyinin orta seviyeye yakın olduğu görülmüştür. Bireylerin %56,6'sının daha önce beslenme eğitimi almamış olduğu belirlenmiştir. Bu veriden yola çıkarak bireylere diyetisyenler tarafından beslenme eğitimi verilmesi gerekmektedir. Bu sebeple her işletmede en az bir diyetisyen istihdam edilmelidir. Vardiyalı çalışma sisteminin bireylerin beslenme alışkanlıklarında yol açtığı olumsuz durumları önlemek için menü çeşitliliğinin artırılması ve vardiyalara uygun beslenme düzenlemelerinin yapılması faydalı olabilir. Temel beslenme bilgisi ve besin tercihi puanları üzerinde öğün sayısı ve öğün atlama durumu gibi alışkanlıkların etkili olduğu görülmüştür. Bu bulgular, bireylerin beslenme bilgi ve besin tercihlerinin, çalışma düzeni ve beslenme alışkanlıkları gibi yaşam tarzı faktörlerinden etkilendiğini göstermektedir. Eğitim ve müdahalelerin bu değişkenler göz önünde bulundurularak planlanması, bireylerin beslenme bilgi düzeyini ve sağlıklı besin tercihleri yapma eğilimlerini artırabilir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

1. Baysal, A. (2012). Beslenme. (17. Baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
2. Erçim, R.E., & Pekcan, G. (2019). Genç yetişkinlerin beslenme durumunun sağlıklı yeme indeksi-2005 ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 91-98.
3. Şafak, M., Bekar, Z., Başkurt, F., & Başkurt, Z. (2020). Fizyoterapi öğrencilerinin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile ilişkili faktörler. *Medical Sciences*, 15(4), 111-122.
4. Devine, C. M. (2005). A life course perspective: understanding food choices in time, social location, and history. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 37(3), 121-128.
5. Akıncı, B., Zenginler, Y., Kara Kaya, B., Kurt, A., & Yeldan, İ. (2018). Beyaz yakalı çalışanlarda işe bağlı boyun, sırt ve omuz bölgelerine ait kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının ve işe devamsızlığa etki eden faktörlerin incelenmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 4(4), 712-719.
6. Geboers, L., Djojoseparto, S. K., Rongen, F. C., & Poelman, M. P. (2025). The role of the workplace food environment in eating behaviours of employees at small and medium-sized enterprises: a qualitative study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 25(1), 1107.
7. Beyhan, Y. (2018). Toplu beslenme sistemlerinin yönetim ve organizasyonu. Ankara: Ankara Nobel Tıp Yayınları.
8. Sezgin, A. C., & Özkaya, F. D. (2014). Toplu beslenme sistemlerine genel bir bakış. *Akademik Gıda*, 12(1), 124-128.
9. Bilir, N. (2016). İş sağlığı ve güvenliği. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
10. Çekal, Y. D. D. N. (2008). Vardiyalı çalışan kadın işçilerin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 83-96.
11. Mazurek-Kusiak, A. K., Soroka, A., & Godlewska, A. (2024). Nutritional education in polish companies: employee needs and the role of employers in health promotion. *Nutrients*, 16(19), 3376.
12. Üner, M. H., & Yılmaz, İ. (2020). İşçi beslenmesi, iş kazaları ve üretkenlik ilişkisinin incelenmesi. *Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 169-179.
13. Cancelliere, C., Cassidy, J. D., Ammendolia, C., & Côté, P. (2011). Are workplace health promotion programs effective at improving presenteeism in workers? A systematic review and best evidence synthesis of the literature. *BMC Public Health*, 11(1), 395.
14. Lahiri, S., & Faghri, P. D. (2012). Cost-effectiveness of a workplace-based incentivized weight loss program. *Journal of Occupational And Environmental Medicine*, 54(3), 371-377.
15. Baicker, K., Cutler, D., & Song, Z. (2010). Workplace wellness programs can generate savings. *Health Affairs (Project Hope)*, 29(2), 304-311.
16. Haklı, G., Uçar, A., Özdoğan, Y., Yılmaz, M., Özçelik, A., Sürücüoğlu, M. ve ark. (2016). Nutritional knowledge and behaviour of adults: their relations with sociodemographic factors. *Pak J. Nutr* 15(6), 532-9.
17. Sakar, E., & Açıktur, F. (2019). İlköğretim okullarında görevli öğretmenlerin

- beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri. Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(1), 30-36.
18. World Health Organization (2025). Body mass index (BMI). <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>. (Erişim Tarihi:14 Ocak 2025).
19. Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İSTANBUL.
20. Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) Versiyon 8. Ebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish version BeBiS, Versiyon 8; Data bases 2010. Bundeslebenmittelschlüssel (BLS), 11.3 and other sources. Available from: <http://www.bebis.com.tr>
21. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031. Ankara, 2022.
22. Aydın, F. (2023). 4 ve 5 yıldızlı otel işletmelerinde besin ve içecek departmanlarında iş gören servis personelinin gıda güvenliği düzeyleri: Ankara ili örneği. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, KONYA.
23. Gün, S., & Kendirci, P. (2021). Tokat'ta bulunan 3 ve 4 yıldızlı otellerde çalışan mutfak personelinin gıda güvenliği ve hijyen bilgi düzeylerinin incelenmesi. Journal of Agriculture Faculty of Ege University, 58(3), 335-346.
24. Hacıoğlu, N., & Girgin, G. K. (2008). HACCP sisteminin otellerin mutfak çalışanları tarafından değerlendirilmesi: 5 yıldızlı otel işletmelerinde bir araştırma. Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi, 9(2), 281-301.
25. Eren, R., Nebioğlu, O., & Şık, A. (2017). Otel işletmeleri mutfak çalışanlarının gıda güvenliği konusunda bilgi düzeyleri: Alanya örneği. Disiplinlerarası Akademik Turizm Dergisi, 2(1), 47-64.
26. Durali, Ö. (2019). Yetişkin kadın bireylerde beslenme bilgi düzeyinin ve beslenme durumunun saptanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, EDİRNE.
27. Yücel, B. (2015). Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA.
28. Persil Özkan, Ö., Büyükuşal, S. K., Yiğit, Z., İnci, Y., Şakar, F. Ş., & Özçelik Ersü, D. (2019). Kardiyovasküler hastalık tanısı almış hastaların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 12(1), 22-31.
29. Can, M. ve Akgün, M. (2024). İlköğretim kademesinde çocuğu olan büyümenin beslenme bilgi düzeyinin demografik özelliklere göre incelenmesi: Aksaray örneği. İletişim ve Toplum Araştırmaları Dergisi, 4(1), 182-195.
30. Aygen, F. G. (2012). Tüketicilerin besin etiketi incelenmesi konusundaki tutum ve davranışları. İşletme Araştırmaları Dergisi, 4(3), 28-54.
31. Navruz, S. (2015). Vardiyalı çalışan sağlık personelinde metabolik sendrom sıklığının değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans

- Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA.
32. Dikmen, D., Karaca, K. E., & İnce Palamutoğlu, M. (2022). İşçilerde vardiyalı çalışma düzeninin besin tüketimi, vücut kompozisyonu ve ekonomi üzerine etkisi. *Ege Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 13(1), 15-25.
 33. Akduman, B. E. (2021). Bir konserve gıda üretimi yapan fabrikada vardiya usulü çalışan işçilerin beslenme alışkanlıklarının uyku kalitesi ile ilişkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İSTANBUL.
 34. Bozkır, Ç., Kartal, T., & Ak Arslan, E. (2024). Vardiyalı çalışma sistemi ve beslenme alışkanlıkları: Tekirdağ t tipi kapalı ceza infaz kurumunda çalışanlar üzerinde bir değerlendirme. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 39(1), 241-253.
 35. Heath, G., Dorrian, J., & Coates, A. (2019). Associations between shift type, sleep, mood, and diet in a group of shift working nurses. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 45(4), 402-412.
 36. Boivin, D. B., Boudreau, P., & Kosmadopoulos, A. (2022). Disturbance of the circadian system in shift work and its health impact. *Journal of Biological Rhythms*, 37(1), 3-28.
 37. Müftüoğlu, S., & Parlakyiğit, A. (2020). Vardiyalı çalışan işçilerin fiziksel aktivite, duygudurumu ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 5(1), 10-21.
 38. Özçelik, A. Ö. (2000). Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerinde bir araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
 39. Karavelioğlu, B. (2021). Farklı meslek gruplarının fiziksel aktivite ve beslenme durumlarının incelenmesi: diyet kalite indeksi, sağlıklı yeme indeksi ve beslenme kısıtlamalarına uyum. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ.
 40. Bilici, S. (2006). Farklı iş kollarında çalışan yer altı maden işçilerinin enerji harcamaları ve beslenme durumlarının saptanması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA.
 41. Gregoire, M. B., Sames, K., Dowling, R. A., & Lafferty, L. J. (2005). Are registered dietitians adequately prepared to be hospital foodservice directors? *Journal of American Dietetic Association*, 105(8), 1215-1221.
 42. Gürbüz, M., & Karademir, E. (2025). Toplu beslenme hizmetinde diyetisyen faktörü: menü kalitesi üzerine pilot bir çalışma. *Niğde Tıp Dergisi*, 3, 99-111.
 43. Yona, O., Goldsmith, R., & Endevelt, R. (2020). Improved meals service and reduced food waste and costs in medical institutions resulting from employment of a food service dietitian - a case study. *Israel Journal of Health Policy Research*, 9(1), 5.
 44. Ülker, H. (2021). Pamukkale üniversitesi öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, DENİZLİ.
 45. Erten, M. (2006). Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme

bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANKARA.