



# Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2022, 6(4): 1165-1179.

DOI: [10.26677/TR1010.2022.1144](https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1144)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



## ARAŞTIRMA MAKALESİ

### Adana'ya Gelen Gastro-Turistlerin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Ölçülmesi

Arş. Gör. Özge ÇAYLAK DÖNMEZ, Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Kastamonu, e-posta: [caylakoze.01@gmail.com](mailto:caylakoze.01@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9394-5139>

Dr. Öğr. Üyesi Aykut ŞİMŞEK, Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Kastamonu, e-posta: [asimsek@kastamonu.edu.tr](mailto:asimsek@kastamonu.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3317-2330>

#### Öz

İnsan yaşamının sürdürülmesi için gerekli besin öğelerini yiyecekler içermektedir. Yaşanılan coğrafyaya göre üretilen gıda ürünleri değişmekte ve beslenme kültür ve alışkanlıkları da bu yönde şekillenmektedir. Bilim ve teknolojiye yaşanan gelişmeler de üretim tekniklerini değiştirerek, dolaylı olarak beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir. Beslenme alışkanlıkları, yemek ve kültür arasındaki ilişki bölgelerin gastronomi imajının oluşmasını da sağlamaktadır. Gastronomi imajının oluşması ve tanıtılması turizm destinasyonları için önemli bir unsurdur. Bir destinasyonun yerel yemekleri onu diğer bölgelerden ayıran bir deneyimi temsil ettiği için turizm pazarlamasında yoğunlukla kullanılmaktadır. Bu nedenle çalışmada, yiyecek içecek işletmelerini ziyaret eden gastro-turistlerin günlük yaşamlarında nasıl beslendiği ve tatillerinde beslenme alışkanlıklarının bir değişiklik gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda Adana şehir merkezine gelen gastro-turistlere anket uygulanmıştır. Çalışma sonucunda Adana'ya gelen gastro-turistlerin sağlıklı beslendikleri ve ziyaretleri sırasında yiyecek tüketim tercihlerini bu yönde yaptıkları tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Gastronomi, Gastro-turist, Beslenme Alışkanlığı.

**Makale Gönderme Tarihi:** 03.10.2022

**Makale Kabul Tarihi:** 14.12.2022

#### Önerilen Atf:

Çaylak Dönmez, Ö. ve Şimşek, A. (2022). Adana'ya Gelen Gastro-Turistlerin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının Ölçülmesi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(4): 1165-1179.

© 2022 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



## Journal of Turkish Tourism Research

2022, 6(4): 1165-1179.

DOI: [10.26677/TR1010.2022.1144](https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1144)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



### RESEARCH PAPER

## Measuring Healthy Eating Habits of Gastro-Tourists Visiting Adana

Research Assistant Özge ÇAYLAK DÖNMEZ, Kastamonu University, Faculty of Tourism, Kastamonu, e-mail: [caylakoze.01@gmail.com](mailto:caylakoze.01@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9394-5139>

Assistant Prof. Dr. Aykut ŞİMŞEK, Kastamonu University, Faculty of Tourism, e-mail: [asimsek@kastamonu.edu.tr](mailto:asimsek@kastamonu.edu.tr)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3317-2330>

### Abstract

Food contains the nutrients necessary for the maintenance of human life. Food products produced according to the geography they live in change and nutrition culture and habits are shaped in this direction. The developments in science and technology also affect the eating habits indirectly by changing the production techniques. The relationship between eating habits, food and culture also provides the formation of the gastronomic image of the regions. The formation and promotion of the image of gastronomy is an important element for tourism destinations. Local food of a destination is used extensively in tourism marketing as it represents an experience that distinguishes it from other regions. Therefore, in this study, it is aimed to determine how gastro-tourists visiting food and beverage businesses eat in their daily lives and whether their eating habits change during their holidays. In this context, a questionnaire was applied to gastro-tourists coming to Adana city center. As a result of the study, it has been determined that the gastro-tourists coming to Adana eat healthy and make their food consumption preferences in this direction during their visit.

**Keywords:** Gastronomy, Gastro-tourist, Nutritional Habit.

**Received:** 03.10.2022

**Accepted:** 14.12.2022

### Suggested Citation:

Çaylak Dönmez, Ö. and Şimşek, A. (2022). Measuring Healthy Eating Habits of Gastro-Tourists Visiting Adana, *Journal of Turkish Tourism Research*, 6(4): 1165-1179.

© 2022 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

## GİRİŞ

İnsan yaşamının sürdürülmesinde temel rol oynayan fizyolojik ihtiyaçların özünde beslenme yer almaktadır. Doğumdan ölüme kadar olan süreçte bireylerin sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürmesinde, yeterli ve dengeli beslenme önemli bir rol oynamaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme de kişinin ihtiyaçlarına uygun bir beslenme alışkanlığı ile sağlanabilmektedir (Özçelik, 2000: 93). Doğru beslenme alışkanlığının sağlık üzerindeki etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı metabolik, kronik ve kardiyovasküler hastalıkları önlemeye yardımcı olmaktadır (Blades, 2001: 71; Chang, Mak ve Chin, 2011: 2; Erşan, 2018; Eren ve Erdoğan, 2019: 522; Hergüner vd. 2019: 49; Küçükkömürler, 2019: 1; Taş ve Olum, 2021: 3083).

Kişilerin beslenme alışkanlıkları ve sağlık durumları arasında çok yakın bir ilişki bulunmaktadır (Özçelik, 2000; Chang, Mak ve Chin, 2011; Chang, 2014; Erşan, 2018; Yücel vd., 2019: 56). Bilim ve teknolojiye yaşanan ilerleme geleneksel üretim yerine endüstriyel üretim yöntemlerinin kullanılmasına neden olmuştur. Bunun sonucunda sağlıksız beslenme alışkanlıkları ortaya çıkmıştır. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları obezite başta olmak üzere, kalp damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklara zemin hazırlamaktadır. Bu hastalıklardan korunmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için sağlığın korunmasına dikkat etmeli ve çocukluktan itibaren beslenmeye özen gösterilmesi gerekmektedir (Kocatepe ve Tırlı, 2015: 56; Hergüner vd., 2019: 48; Yücel vd., 2019: 56). Beslenme insanın büyüüp gelişmesi ve sağlıklı bir birey olarak yaşaması için gerekli olan öğelerin vücuda alınıp kullanılması olarak tanımlanmaktadır (Sağlık Bakanlığı, 2019). İnsan yaşamının sürdürülmesi için gerekli besin öğelerini yiyecekler içermektedir. Aynı zamanda yiyecekler yerel kültürün bir yansımasıdır (Lin, Guia Julye ve Cui, 2018: 1). Yerel yiyecek, yerel bölgede üretilen yiyecek veya yerel kimliği olan yiyecekler olarak tanımlanabilmektedir. Dünyadaki farklı etnik grupların yerel yiyecekleri kendilerine özgü beslenme kültür ve alışkanlıklarının oluşmasını sağlamıştır (Chang, Kivela ve Mak, 2010:991).

Tüm toplumların kendilerine özgü beslenme alışkanlıkları bulunmaktadır. Beslenme alışkanlıkları yaşanan coğrafi koşullardan, ekonomik olaylardan ve örf, adet gibi sosyo-kültürel durumdan etkilenmektedir. Bu unsurlar neticesinde ortaya çıkan geleneksel gıdalar ya da diğer adı ile yerel yemeklere ilgi artmaya başlamıştır (Arslan, 1994: 196; Kocatepe ve Tırlı, 2015:56; Kim ve Choe, 2019: 124). Bir destinasyonun yerel yemekleri onu diğer bölgelerden ayıran bir deneyimi temsil ettiği için turizm pazarlamasında stratejik bir unsur haline gelmiştir. Yiyecek turizmi veya güncel adı ile gastronomi turizmi son zamanlarda ortaya çıkan ve en hızlı büyüyen bir turizm çeşididir. Gastronomi turizminde temel amaç yerel mutfakları kullanarak bölgeye turist çekmek ve destinasyonlarda turizmin canlanmasını sağlamaktır (Henderson, 2009; Horng ve Tsai, 2012; Björk & Kauppinen-Räsänen, 2016; Kim ve Choe, 2019). Yemek, seyahat deneyiminin kritik bileşenlerinden biridir. Çünkü, yerel lezzetlerin denenmesi ile bölgenin mutfak kültürü hakkında bilgi edinme ve yerel halk ile sosyalleşme imkanının doğmasından dolayı yerel lezzetler turistler için bir motivasyon kaynağı olmaktadır (Chang, 2014; Chang, Kivela ve Mak 2010: 992; Suntikul, Pratt ve Chong, 2019: 1). Gezi sırasında denenilen yemeğin kalitesi ve güvenliği sağlığı doğrudan etkilemektedir. Günümüzde turistlerin sağlıklı gıdalara yöneliminin artmasına rağmen, turistlerin beslenme alışkanlıkları ve seyahatlerinde gösterdikleri beslenme tutumlarını belirlemeye yönelik çalışma azlığı literatürden saptanmıştır. Çalışmaların sağlık ve beslenme ilişkisi (Arslan, 2018; Hergüner vd., 2019), destinasyon seçiminde yerel yiyecekler ve turistlerin yeme alışkanlığındaki değişiklikler (Şen ve Aktaş, 2017; Santos vd., 2020), yiyecek tercihleri ve yeme davranışı (Batra, 2008; Chang, Kivela ve Mak, 2010; Lin, Guia Julye, Xu ve Cui, 2018; Suntikul, Pratt, ve Chong, 2019) ve sağlıklı beslenme tutumu ve turistlerin seyahatlerinde sergiledikleri beslenme biçimlerine (Chang, Mak ve Chin, 2011; Chang, 2014) yönelik olduğu literatürden görülmüştür. Ancak yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir çalışmaya literatürde rastlanılmamıştır. Bu nedenle

çalışmada, yiyecek içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin günlük yaşamlarında nasıl beslendiği ve tatillerinde beslenme alışkanlıklarının bir değişiklik gösterip göstermediği amaçlanarak literatür eksikliği giderilmeye çalışılacaktır.

## **KAVRAMSAL ÇERÇEVE**

### **Beslenme Alışkanlıkları**

Beslenme; büyüme ve gelişme için gerekli olan enerjiyi sağlayan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda, besin değerini yitirmeden ve ekonomik bir şekilde vücuda alınıp kullanılmasıdır (Özçelik, 2000: 93). Beslenme denildiğinde karın doyurma eylemi akla gelse de, sadece karın doyurmak değildir. Beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerini yeterli, dengeli ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Beslenmede amaç kişinin fizyolojik durumu ve fiziksel aktivitesine göre ihtiyacı olan enerjinin yeterli ve dengeli miktarda alınmasıdır. Yeterli beslenme de vücudun yaşamını sürdürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması anlamına gelmektedir. Dengeli beslenme ise enerjinin yanında insanın ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin alınmasını ifade etmektedir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017:3; Arslan, 2018: 62).

Sağlıklı beslenme yaşamın sürdürülebilmesinde elzemdir. Vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin herhangi birinin alınmadığında veya fazla alındığında sağlığın bozulduğu bilinmektedir. Bireylerin besin seçimi yaş, cinsiyet, aile yapısı, arkadaş çevresi, gelenekler, ekonomik ve kültürel etmenler ile yakından ilişkilidir (Story vd., 2002:42; Neumark-Sztainer vd., 2005: 2; Şanlıer, Konaklıoğlu ve Güçer, 2009: 337; Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017: 3; Arslan, 2018: 61). Kültür ile yemek ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki bölgelerin gastronomi imajının oluşmasını da sağlamaktadır. Gastronomi imajının oluşması ve tanıtılması turizm destinasyonları için önemli bir unsurdur. Çünkü yöreye ait ürünlerden yapılan yemeklerin turiste yaşattığı gastronomi deneyiminin başka yerde yaşanılmayacak olması ziyaret edilen yerlerdeki lezzetleri çekici hale getirmektedir (Diker, Türker ve Kaya, 2017: 53; Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 499; Lin vd., 2018: 2; Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019: 2207; Suntikul, Pratt ve Chong, 2019: 6; Şimşek, Durmuş ve Dilekçi Çakmak: 2020:9). Ayrıca literatürde turistlerin yemek alışkanlıkları ve sağlıklı beslenme ile ilgili tutum ve davranışlarına yönelik akademik çalışmalar da bulunmaktadır. Bu kapsamda Telfer ve Wall (2000), Asyalı ve Avrupalı ziyaretçilerin Endonezya'yı ziyaretlerindeki yerel ürün tüketim davranışlarını incelemişler ve Asyalı turistlerin Asya yemeklerini tüketme eğiliminde olduklarını, Avrupalı turistlerin ise yerel mutfaklar yerine daha fazla uluslararası yemek talep ettiklerini belirtmişlerdir. Sparks, Bowen ve Klag (2003) çalışmalarında, katılımcıların tatilleri süresince sağlıklı yiyecek tüketim alışkanlıklarını devam ettirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Ancak Chang (2007) turistlerin tatillerinde farklı yemeklerin tadını çıkarma amacıyla sağlıklı beslenme tutumlarını geçici olarak göz ardı ettiklerini gözlemlemiştir. Buna karşın başka bir çalışmada turistlerin sağlık endişesinin yeme davranışının belirli yönlerini etkilediği sonucu elde edilmiştir (Chang, Mak ve Chin, 2011). Sağlıklı beslenme tutumunun çok boyutlu olduğu ve sağlıklı beslenme bilincine sahip turistlerin homojen bir grup olarak ele alınmaması gerektiğini Chang (2014) çalışması sonucunda belirtmiştir. Lin vd., (2018) ise turistlerin yeme alışkanlıklarının seyahatleri sırasında yerel gıda tüketimini nasıl etkilediğini araştırdıkları çalışmada, bilinmeyen malzemeler, tuhaf tatlar, farklı yemek saatleri ve süresi ve sağlıklı gıda ile ilgili farklı kültürel kavramlar seyahat sırasındaki yeme davranışı önündeki en büyük engeller olarak belirlenmiştir. Suntikul, Pratt ve Chong (2019) ise yerel yemek deneyimine verilen değer ve duygusal çekiciliğin turistlerin seyahatleri sırasında yerel yemek tüketme motivasyonu sağladığı sonucuna ulaşmışlardır. Wang vd., (2019), Amerikalı turistlerin günlük yaşamda ve tatilde gıda tüketim alışkanlıklarını karşılaştırmıştır. Kadınların seyahat sırasındaki

yiyecek seçimi güdüleri ve davranışlarının evde uygulanan gıda rejimleriyle birbirine uymadığı sonucuna varılmıştır. Santos vd., (2020), güneş ve deniz destinasyonunda turistlerin yerel yiyecekleri ne ölçüde tükettiği ve yerel yemek deneyimlerinin turistlerin genel deneyimine katkısı değerlendirilmiştir. Turistlerin tatillerde yeme alışkanlıklarının değiştiği, daha fazla deniz ürünü ve balık; daha az baklagil, et, fast food ve tahıl tükettikleri görülmüştür.

Ulusal literatürde de gastro-turistlerin deneyimlerine yönelik çalışmalar bulunmaktadır (Akyürek ve Kutukız: 2020; Kütük: 2021). Akyürek ve Kutukız (2020) gastro-turistlerin gastronomi turlarındaki deneyimlerini nitel araştırma yöntemiyle incelemiştir. Gastro-turistlerin deneyim bileşenlerinin 4 tema ve 25 koddan oluştuğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen temalar arasında en önemli lezzet ve otantiklik en önemli temalar olarak belirlenmiştir. Kütük (2021) ise gastro-turistlerin memnuniyetlerine yönelik bir içerik analizi gerçekleştirmiştir. Gastro-turistlerin Urla yöresindeki restoranların lezzet, servis kalitesi ve gıda kalitesinden en memnun oldukları alanlar olarak belirlenmiştir.

Özetlemek gerekirse, turizmde gıdanın destinasyonlar için önemli bir cazibe unsuru olduğu bilinmektedir. Ancak helal kesim, hijyen, sağlıklı beslenme alışkanlığı gibi konular yerel yemeklerin destinasyonlarda tüketimi için bir engel teşkil edebilmektedir (Chang, Mak ve Chin, 2011). Destinasyonlardaki yiyeceklerin risk veya engel olarak yorumlanmasına rağmen yine de cazibe unsuru olarak değerlendirilebilmesi, "Destinasyonlardaki yerel yiyecekler turistlerin sağlıklı beslenme tutumlarını nasıl etkileyecektir?" sorusunu akıllara getirmektedir. Turistlerin beslenme alışkanlıklarına göre yiyeceklerin menülere dahil edilmesi ile yemeğin çekicilik unsuru atırılabilir. Bu çalışmada, yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin günlük yaşamlarında nasıl beslendiği ve gastronomi amaçlı seyahatlerinde beslenme alışkanlıklarının dışına çıkıp çıkmadıklarının belirlenmesi çalışmanın temel amacıdır. Yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir çalışmaya literatürde rastlanmaması bu çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

## YÖNTEM

Bu çalışmada keşfedici bir araştırma olup, veri toplama yöntemi olarak anket tekniği kullanılmıştır. Anket, araştırma evrenini/örneklemi oluşturan kişi, grup veya örgütlerden elde edilecek verilere ulaşılabilme amacıyla oluşturulan veri toplama aracıdır (Ural ve Kılıç, 2018: 49). Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgiler yer alırken, ikinci bölümde gıda tüketim sıklığı, beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite ile yaşam tarzını belirlemeye yönelik ifadeler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik ifadeler Turconi vd., (2003) çalışmasından derlenmiştir. Yabancı kaynaktan alınmasından dolayı ölçek anlaşılabilirliğinin sağlanması amacı ile anket uzman çevirmenler ile Türkçeye çevrilmiştir. Ardından alanında 7 uzman öğretim elemanına, sonrasında da yerel halktan 20 kişiye anket soruları yönlendirilmiş, anlaşılmayan sorular belirlenerek tekrar çevirmenler aracılığı revize edilerek anketin son hali oluşturulmuştur.

Araştırma evrenini Adana'da yiyecek içecek işletmelerini ziyaret eden turistler oluşturmaktadır. Adana İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü verilerine göre Adana'yı son yıllarda (2017'de 1.094.305, 2018'de 1.187.708, 2019'da 1.169.713, 2020'de 724.950 turist) ziyaret eden turist sayıları dikkate alınarak yıllık ortalama 1 milyon (1.044.169) turist ziyaret ettiği varsayılmıştır. Ancak evrenin tamamına ulaşılması zaman ve maliyet açısından mümkün olmadığından dolayı örneklem alma yoluna gidilmiştir. Olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Adana'da turistlerin en çok ziyaret ettiği 18 nokta belirlenmiş ve çalışma bu noktaları ziyaret eden turistlerin gönüllülük esası ile 10.06.2021-30.06.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Anket toplanmaya başlanmadan önce durak noktalarına gelen kişilere

gastro-turistten bahsedilmiş ve bu amaçla gezip gezmedikleri sorulmuştur. Gastro-turist olanlara anket uygulanmış, yerel halka veya gastro-turist sınıfına girmeyenlere anket uygulaması yapılmamıştır. Çalışmada yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Çalışmanın %95 güven aralığında, 0,05 önem seviyesinde toplam 384 kişiye yapılması yeterli görülmüştür (Gürbüz ve Şahin, 2018: 128-131). Ancak hatalı veya eksik cevaplanan anketlerin olabileceği düşünülerek toplam 410 anket formu dağıtılmıştır. Hatalı ya da eksik doldurulan anketlerin elenmesi sonucu toplam 394 anket değerlendirmeye alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve araştırmanın sonuçları ortaya konmuştur.

Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nca 2.07.2021 tarihinde 3/22 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

## BULGULAR

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılan 394 turistin %52,0'si kadın, %48,0'ise erkeklerden oluşmuştur. Ayrıca bu kişilerin %47,7'sinin evli, %52,3'ünün ise bekâr oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde en büyük bölümünü (%34,0) lisans mezunları oluştururken, en düşük orana (%8,4) ilköğretim mezunları oluşturmuştur.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Aylık Gelir</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	205	52,0	0 TL	99	25,1
Erkek	189	48,0	1-2825 TL	104	26,4
Toplam	394	100,0	2826-5000 TL	103	26,1
<b>Medeni Durum</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>5001-10.000 TL</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Evli	188	47,7	10.001 TL ve üzeri	15	3,9
Bekar	206	52,3	Toplam	394	100,0
Toplam	394	100,0	<b>Eğitim Durumu</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
<b>Yaş</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	İlköğretim	33	8,4
18-25	105	26,6	Lise	118	30,2
26-35	140	35,5	Ön Lisans	70	17,9
36-45	75	19,0	Lisans	133	34,0
46-55	49	12,4	Lisansüstü	40	9,5
56-65	18	4,6	Toplam	394	100,0
66 ve üstü	7	1,9			
Toplam	394	100,0			

Yaş grupları açısından bakıldığında katılımcıların %35,5'ini 26-35, %26,6'sını 18-25 yaş aralığında bireyler oldukları saptanmıştır. Bu durum gastronomi turizminin yeni canlanması ve genç neslin gastronomi turizmine yöneldiğini göstermektedir. Araştırmaya katılan turistlerin yarısının (%52,5) 1-5000 TL aylık gelire aralığında olduğu görülmüştür.

## Katılımcıların Gıda Tüketim Sıklıkları

Adana'yı ziyaret eden gastro-turistlerin ekmek, makarna, tahıl ürünleri, meyve ve sebzeler, balık, et, yumurta, süt, çay, kahve, peynir ve fast-food ürünlerinin tüketim sıklığını araştırma amaçlayan sorular sorulmuştur. Sorulara ilişkin yanıtlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Gastro-Turistlerin Gıda Tüketim Sıklıklarına İlişkin Bulgular

		f	%
1. Her gün süt veya yoğurt tüketimi	Evet	205	52,0
	Hayır	170	43,1
	Hiç tüketmiyorum.	19	4,9
		394	%100
2. Evet ise, <u>her gün kaç kez</u>	1-2	121	59,0
	3-4	59	29,0
	4'ten fazla	25	12,0
		205	%100
3. Hayır ise, <u>1 hafta boyunca kaç kez</u>	Hiç	19	11,0
	1-2	49	29,0
	3-4	62	36,5
	4'ten Fazla	29	17,0
	10-15 Günde 1	11	6,5
		170	%100
4. Her gün makarna, pilav veya ekme tüketimi	Evet	224	56,9
	Hayır	150	38,1
	Hiç tüketmiyorum.	20	5,0
		394	%100
5. Evet ise, <u>her gün kaç porsiyon</u>	1-2	153	68,3
	3-4	44	19,7
	4'ten fazla	27	12,0
		224	%100
6. Hayır ise, <u>1 haftada kaç porsiyon</u>	Hiç	20	13,4
	1-2	61	40,5
	3-4	32	21,4
	4' ten Fazla	21	14,0
	10-15 Günde 1	16	10,7
		150	%100
7. Her gün meyve ve sebze tüketimi	Evet	257	65,2
	Hayır	115	29,2
	Hiç tüketmiyorum.	22	5,6
		394	%100
8. Evet ise, <u>her gün kaç porsiyon</u>	1-2	155	60,3
	3-4	64	25,0
	4'ten Fazla	38	14,7
		257	%100
9. Hayır ise <u>1 hafta boyunca kaç porsiyon</u>	Hiç	22	19,2
	1-2	47	40,8
	3-4	33	28,7
	4'ten fazla	10	8,6
	10-15 günde 1	3	2,7
		115	%100
10. Bir <u>haftada</u> tüketilen et porsiyonu	1-2	133	33,8
	3-4	74	18,8
	4ten fazla	60	15,2
	10-15 günde 1 kez	19	4,8
	Hiç tüketmiyorum.	108	27,4
		394	%100
11. Bir <u>haftada</u> tüketilen balık porsiyonu	1-2	18	4,6
	3-4	43	10,9
	4'ten Fazla	142	36,0
	10-15 Günde 1	84	21,2
	Hiç tüketmiyorum	107	27,2
		394	%100
12. Bir <u>haftada</u> tüketilen yumurta sayısı	1-2	93	23,6
	3-4	165	41,9
	4'ten Fazla	47	11,9
	10-15 günde 1	23	5,8
	Hiç tüketmiyorum.	66	16,8
		394	%100

13. Bir <u>haftada</u> tüketilen peynir porsiyonu	1-2	109	27,7
	3-4	173	43,9
	4'ten Fazla	36	9,1
	10-15 günde 1	24	6,1
	Hiç tüketmiyorum.	52	13,2
		394	%100
14. Bir <u>haftada</u> tüketilen jambon, salam ve sosis porsiyonu	1-2	41	10,4
	3-4	48	12,2
	4'ten Fazla	75	19,0
	10-15 günde 1	167	42,4
	Hiç tüketmiyorum.	63	16,0
		394	%100
15. Bir <u>haftada</u> tüketilen bakliyat porsiyonu	1-2	101	25,6
	3-4	82	20,8
	4'ten Fazla	59	15,0
	10-15 günde 1	17	4,3
	Hiç tüketmiyorum.	135	34,3
		394	%100
16. Bir <u>haftada</u> tüketilen pastane ürünleri porsiyonu	1-2	113	28,7
	3-4	60	15,2
	her gün 1 kez	55	14,0
	hergün 1 defadan fazla	35	8,9
	10-15 günde 1	93	23,6
	Hiç tüketmiyorum.	38	9,6
		394	%100
17. Bir <u>haftada</u> tüketilen fast-food porsiyonu	1-2	79	20,1
	2 kereden fazla	97	24,6
	10-15 günde 1 kez	150	38,1
	Hiç tüketmiyorum.	68	17,2
		394	%100
18. Alkol tüketimi	Evet	143	36,3
	Hayır	251	63,7
		394	%100
19. Evet ise <u>günde</u> kaç porsiyon	1-2	53	36,5
	2 kereden fazla	25	18,0
	10-15 günde 1 kez	65	45,5
		143	%100
20. Adana'yı ziyaretinizde beslenme alışkanlıklarınızın dışına çıkma durumu	Evet	217	55
	Hayır	177	45
		394	%100

Gastro-turistlerin gıda tüketim alışkanlıkları yerel yemekleri deneyimlemede önemli bir rol oynamaktadır. Gastro-turistlerin yarısının (%52,0) her gün süt veya yoğurt tükettikleri, her gün tüketenlerin çoğunluğunun (%59) günde 1-2 bardak süt veya 1-2 kase yoğurt tükettikleri görülmüştür. Her gün tüketmeyenlerden ise %11'inin hiç süt ve süt ürünü tüketmediği, %36,5'inin haftada 3-4 kez tükettikleri görülmüştür. Gastro-turistlerin %56,9'u her gün ekmek, pilav veya makarna tüketirken, %38,1'i her gün ekmek, pilav veya makarna tüketmemektedir. Her gün ekmek, pilav veya makarna tüketenlerin %68,3'ü günde 1-2 kez tüketmektedir. Her gün ekmek, pilav veya makarna tüketmeyenlerin %40,5'i ise haftada 1-2 kez tüketmektedir. Katılımcıların %65,2'si her gün meyve veya sebze tüketmekte ve her gün tüketenlerin de %60,3'ü günde 1-2 kez tüketmektedir. Her gün tüketmeyenlerin %40,8'i haftada 1-2 kez tüketirken, %28,7'si haftada 3-4 kez tüketmektedir. Buna karşın %19,2'si hiç sebze veya meyve tüketmemektedir.

Gastro-turistlerin %33,8'i bir haftada 1-2 kez et tüketirken, %27,4'ü bir haftada hiç et tüketmemektedir. Bir haftada %36,0'sı dört kereden fazla balık tüketirken, %27,2'si hiç balık tüketmemektedir. Gastro-turistlerin %41,9'u haftada 3-4 kez yumurta tüketirken, %43,9'u bir haftada 3-4 kez peynir, %42,4'ü 10-15 günde bir kez jambon, salam ve sosis tüketmektedir. Katılımcıların yarısı (%46,4) haftada en az 1 en fazla 4 kez bakliyat ürünü tüketmektedir.



Katılımcıların %28,7'si haftada 1-2 kez pastane ürünleri tüketirken, %9,6'sı hiç tüketmemektedir. Ayrıca katılımcıların %44,7'si haftada 1 veya 2 kez fast-food ürünü tüketmektedir. Katılımcıların çoğunluğunun (%63,7) alkol tüketmedikleri, tüketenlerin ise %45,5'inin 10-15 günde bir kez tükettikleri Tablo 2'den anlaşılmaktadır.

Gastro-turistlerin %45'i beslenme alışkanlıkları dışına çıkmazken, %55'i seyahat ederken yerel gıdaları deneyimlemiştir. Bu gıdalar arasında şırdan, mumbar ve sakatat, şalgam, adana kebab, bici bici, muzlu süt, ciğer kebabı, içli köfte, işkembe çorbası, kuru dolma ve halka tatlı en çok tercih edilen ürünler arasında olmuştur.

### Katılımcıların Beslenme Alışkanlıkları

Adana'yı ziyaret eden gastro-turistlerin kahvaltı içerikleri, günlük öğün sayısı, beslenme düzeni ve tüketilen içecekler ile ilgili sorular sorulmuştur. Sorulara ilişkin yanıtlar Tablo 3'de gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Gastro-Turistlerin Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular (n=394)

		f	%
1. kahvaltı etme durumu	Her Zaman	180	45,7
	Sıklıkla	101	25,6
	Ara Sıra	100	25,4
	Asla	13	3,3
2. Kahvaltıda tüketilen içecekler	Süt	23	5,8
	Meyve Suyu	70	17,8
	Çay-Kahve	273	69,3
	Diğer	28	7,1
3. Kahvaltıda tüketilen yiyecekler	Bisküvi / kek	6	1,5
	Meyve	19	4,8
	Peynir- zeytin	256	65,0
	simit, poğaç, tost	64	16,2
	Diğer	49	12,5
4. Öğünlerde tatlı yeme durumu	Her zaman	30	7,7
	Sıklıkla	65	16,5
	Ara sıra	259	65,7
	Asla	40	10,1
5. Alkol tüketimi	Her zaman	12	3,0
	Sıklıkla	48	12,2
	Ara sıra	113	28,7
	Asla	221	56,1
6. Beslenme alışkanlığınız	Her gün farklıdır	118	29,9
	bazı haftalar farklıdır	108	27,4
	Yalnızca hafta sonları farklıdır	89	22,6
	Çok monotondur	79	20,1
7. Besin düzeniniz	Protein içeriği yüksek yiyecekler	136	34,5
	Yüksek oranda yağ içeren gıdalar	42	10,7
	Yüksek karbonhidrat içerikli gıdalar	99	25,1
	Her gün farklı yiyecekler	117	29,7
8. Atıştırmalıklarım	Meyve / meyve suyu / yoğurt	122	31,0
	Bisküvi / kraker	84	21,8
	Kızarmış patates / patlamış mısır	76	18,8
	Çikolata / dondurma / kek	112	28,4
9. Öğünler arası içecek tercihi	Maden suyu	128	32,6
	Alkolsüz içecekler	168	42,6
	Alkollü içecekler	43	10,9
	Meyve suyu / meyveli süt	55	13,9
10. Her gün en az 1 şişe maden suyu tüketimi	Her zaman	84	21,3
	Sıklıkla	120	30,5
	Ara sıra	140	35,5
	Asla	50	12,7

Katılımcıların %45,7'sinin her zaman kahvaltı yaptığı tablodan görülmektedir (Tablo 3). Katılımcıların yarısından fazlasının (%69,3) kahvaltıda içecek olarak çay- kahve tercih ettiği, genellikle de peynir- zeytin tükettikleri görülmektedir. Katılımcıların çoğunluğu (%65,7) ara sıra öğünlerinde tatlı tüketmektedir. İçecek olarak ise katılımcıların %56,1'i yemeklerinin yanında asla alkol tüketmemektedir. Buna ek olarak, katılımcıların %42,6'sı öğünler arasında alkolsüz içecekleri tercih etmektedir. Alkolsüz içeceklerden olan ve hazmı kolaylaştıran içecekler arasında maden suyunu da katılımcıların %35,5'i ara sıra tercih etmektedir. Tüm bunlara rağmen katılımcıların %29,9'unun beslenme alışkanlıklarının her gün değiştiği, %27,4'ünün bazı haftalarda değiştiği, %22,6'sının yalnızca hafta sonları değiştiği Tablo 3'te görülmektedir. Katılımcıların %31,0'inin atıştırmalık tercihini meyve/meyve suyu/yoğurt oluştururken, %28,4'ünün tercihini çikolata/ dondurma/kek oluşturmaktadır.

### Katılımcıların Fiziksel Aktiviteleri ve Yaşam Tarzları

Adana'yı ziyaret eden gastro-turistlerin yaşam tarzı ve fiziksel aktivite seviyelerini araştırmayı amaçlayan altı soru sorulmuştur. Tüm cevaplar, her soruya göre farklı şekillerde yapılandırılmıştır. Sorulara ilişkin yanıtlar Tablo 4'de gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Gastro-Turistlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Tarzlarına İlişkin Bulgular (n=394)

		f	%
1. Fiziksel aktivite	Tüm yıl boyunca her zaman	67	17,0
	Sadece bazı mevsimlerde	96	24,4
	Ara sıra	213	54,0
	Asla	18	4,6
2. Çalışma saati	Haftada 40 saatten az	115	29,2
	Haftada 40 saat	80	20,3
	Haftada 40 saatten fazla	89	22,6
	Çalışmıyorum	110	27,9
3. Boş zaman aktivitesi	Yürüyüş	79	20,1
	TV izleme, müzik dinleme	163	41,4
	Spor yapmak	71	18,0
	Alışveriş yapmak	32	8,1
	Diğer	49	12,4
4. Bilgisayarda ya da televizyon izlerken ayrılan vakit	Günde 1-2 saat	157	39,8
	Günde 3-4 saat	153	38,8
	Günde 5-6 saat	64	16,2
	Günde 6 saatten fazla	20	5,2
5. Günlük fiziksel aktivite yapma durumu	Evet	198	50,3
	Hayır	196	49,7
6. Yaşam tarzınız	Çok Hareketsiz	42	10,7
	Hareketsiz	64	16,2
	Orta Derecede Aktif	214	54,3
	Çok Etkin	74	18,8

Gastro-turistlerin yarısının (%54,0) sadece bazı mevsimlerde fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri ve yaşam tarzlarının orta derecede aktif olduğu tablodan anlaşılmaktadır (Tablo 4). Buna karşın katılımcıların yarısı (%50,3) günlük fiziksel aktivite gerçekleştirirken, diğer yarısı (%49,7) günlük

fiziksel aktivite gerçekleştirilmemektedir. Gastro-turistlerin haftada 40 saat civarında çalıştığı, boş zamanlarında çoğunun (%41,4) müzik dinleme, TV izleme gibi dinlenmeye yönelik eylemleri gerçekleştirdiği Tablo 4'ten anlaşılmaktadır. Bilgisayar ya da televizyon karşısında katılımcıların %78,6'sı günde 1-4 saat aralığında vakit geçirmektedir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Kültür ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki destinasyonların gastronomi imajlarının oluşmasına yardımcı olmaktadır. Gastronomi imajının oluşturulması ve tanıtılması yemek deneyiminin başka bir yerde yaşanamayacak olmasından dolayı turizm destinasyonları için önemli bir unsurdur. Bu çalışmada, yiyecek-içecek işletmelerini ziyaret eden turistlerin günlük yaşamlarında nasıl beslendiği ve gastronomi amaçlı seyahatlerinde beslenme alışkanlıklarının dışına çıkıp çıkmadıklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Adana'da turistlerin yoğun bir şekilde ziyaret ettiği 18 noktada 10.06.2021-30.06.2021 tarihleri arasında veriler yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır.

Gastro-turistlerin gıda tüketim alışkanlıkları yerel yemekleri deneyimlemede önemli bir rol oynamaktadır. Gastro-turistlerin sağlıklı beslendikleri ve ziyaretleri sırasında yiyecek tüketim tercihlerini bu yönde yaptıkları çalışma sonucunda saptanmıştır. Bu sonuç Sparks, Bowen ve Klag (2003), Aksu ve diğerlerinin (2017) ve Chang'ın (2017) turistlerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlarının seyahat gıda tüketimine etkisini araştırdığı çalışması ile örtüşmektedir. Yani, gastro-turistler seyahatlerinde sağlıklı beslenme tutumunu devam ettirmektedir. Ancak turistlerin yöresel yemekleri deneyimlemeleri bölge kültürünü öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Bu noktada beslenme alışkanlıkları dışına çıkmayan/ çıkamayan gastro-turistlere belirlenen destinasyonların tadım tabağı ikram edilmesi önerilmektedir. Özel beslenme gruplarına sahip (çölyak, diyabet, kolesterol vs.) bireyler için ürün geliştirilmesi yapılarak onların da beslenme yelpazesi genişletilebilir. Ayrıca gastro-turistlerin belirli bir kısmının beslenme alışkanlıkları dışına çıkararak şırdan, mumbar ve sakatat, ciğer kebabı, içli köfte ve işkembe çorbası gibi ürünleri deneyimlemişlerdir. Bu sonuç, Lin ve diğerlerinin (2018) turistlerin yeme alışkanlıklarının seyahatleri sırasında yerel gıda tüketimini nasıl etkilediğini araştırdıkları çalışma sonucu ile örtüşmemektedir. Lin vd., (2018) çalışmalarında bilinmeyen malzemeler, tuhaf tatlar, farklı yemek saatleri ve süresi ve sağlıklı gıda ile ilgili farklı kültürel kavramlar seyahat sırasındaki yeme davranışı önündeki en büyük engeller olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise bilinmeyen malzeme ve tuhaf tatlar olarak sakatat türleri ve ciğer kebabı gibi ürünler denenmiştir.

Gastro-turistlerin çoğunluğu haftalık düzenli olarak et, balık, tavuk gibi sağlıklı protein kaynaklarını tercih ettikleri, bir kısmının ise 10-15 günde bir de jambon, salam ve sosis gibi sağlıksız ürünleri de tercih ettikleri belirlenmiştir. Ayrıca haftada 1-2 kez fast food ürünü belirledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Yıldırım ve Çengel'in (2013) sonuçları ile bağdaşmaktadır. Fast food tercih nedeni olarak servis hızı olduğu düşünülmektedir. Gastro-turistlerin haftalık 40 saat civarında çalıştıkları, kalan boş zamanlarında da dinlenmeye yönelik eylemler gerçekleştirdikleri, orta derecede aktif bir yaşam sürdürdüklerine çalışma sonucunda ulaşılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların çoğunun düzenli olarak kahvaltı yaptığı, kahvaltıda çay, peynir ve zeytin gibi ürünleri tükettikleri görülmüştür. Bu sonuç Yurtseven ve diğerlerinin (2014) ve Derin, Keskin ve Çelikörs'ün (2015) çalışma sonuçlarıyla örtüşmemektedir. Yurtseven (2014) ve Derin, Keskin ve Çelikörs'ün (2015) çalışmaları sonucunda öğün atlama oranının yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Kahvaltıda yeterli ve dengeli bir şekilde tüketilen gıda ürünleri vücuda enerji sağlamanın yanında bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, katılımcıların yemeklerle beraber alkol tüketmedikleri bunun yerine maden

suyu gibi hazmı kolaylaştıran içecekler tercih ettikleri görülmüştür. Buna karşın katılımcıların bir kısmının beslenme alışkanlığının her gün değiştiği, diğer bir kısmının sadece hafta sonlarında değiştiği belirlenmiştir.

Bu çalışma Adana'da 10.06.2021-30.06.2021 tarihleri arasında ulaşılabilen gastro-turistlere yapılmıştır. Bu nedenle çalışmada yer ve zaman kısıtı bulunmaktadır. Ayrıca gastronomi turlarının, gastro-turistlerin özel istek ve ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleştirilen kapalı grup turlar şeklinde yapılıyor olması da çalışma için diğer bir kısıtlılıktır. Gelecek çalışmalarda kapalı grup turları da içeren çalışmalar yapılabileceği önerilmektedir. Farklı bir destinasyon noktasında daha büyük bir örneklem grubuyla çalışılabilir. Elde edilen sonuçlar bu çalışma ile karşılaştırılabilir. Bunlara ek olarak, farklı turist çeşitlerinin beslenme alışkanlıklarını ele alan çalışmaların yapılabileceği de önerilmektedir. Gastro-turist rehberleri ile eş zamanlı çalışılarak ilk turist geldiğinde beslenme alışkanlığı ile ilgili sorular sorulabilir, sonrasında her gidilen rotadan sonra turistlerin yedikleri ürünlerin listesi istenebilir. Beslenme alışkanlıkları öncesi ve sonrası arasında karşılaştırma yapılabileceği bir diğer öneridir. Ayrıca gastro-turistlerin gittikleri destinasyon noktasında tadım tabakları oluşturulması ve tercihlerini etkileyen şeylerin ölçülerek beslenme alışkanlıklarının ortaya konulabileceği de önerilmektedir.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Destek Bilgisi:** Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

**Etik Onayı:** Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Türk Turizm Araştırmaları Dergisi'nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

**Etik Kurul Onayı:** Kastamonu Üniversitesi Sosyal Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 02.07.2021 tarih ve 22 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

**Araştırmacıların Katkı Oranı:** Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

## KAYNAKÇA

Adana İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2020). 2020 Yılı Konaklayan Turist Sayısı ve Değişim Yüzdesi, <https://adana.ktb.gov.tr/Eklenti/80266,aylik-bazda-konaklayan-turistlerin-istatistik-verileri-.pdf?0> (Erişim Tarihi: 27.05.2021).

Akamatsu, R., Maeda, Y., Hagihara, A., and Shirakawa, T. (2005). Interpretations and attitudes toward healthy eating among Japanese workers. *Appetite*, 44(1), 123-129. DOI: 10.1016 / j.appet.2004.07.001

Aksu, M., Gezen, A., ve Özcan, S. (2017). Turistlerin yöresel mutfak tercihleri ile ilgili bir araştırma: bozcaada örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5 (Special Issue 2), 125-137.

Akyürek, S., ve Kutukız, D. (2020). Gastro turistlerin deneyimleri: Gastronomi turları kapsamında nitel bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(4), 3319-3346.

Arslan, M. (2018). Beslenme Alışkanlıkları ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Analizi: Marmara Üniversitesi Öğretim Üyeleri Üzerine Bir Çalışma, *Dicle Tıp Dergisi*, 4 (1), 59 – 69.

Arslan, P., Karaağaoğlu, N., Duyar İ., ve Güleç E. (1994). Yüksek Öğrenim Gençlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Puanlandırma Yöntemi İle Değerlendirilmesi. *Bes Diy Der.* 22(2):195-08.

- Batra, A. (2008). Foreign Tourists' Motivation and Information Source(s) Influencing Their Preference for Eating Out at Ethnic Restaurants in Bangkok. *International Journal of Hospitality & Tourism Administration*, 9(1), 1–17. doi:10.1080/15256480801910178
- Bekar, A., Kılıç B. ve Şahin Ö. (2011). Gastro Turizm Ve Turistik Tüketicilerin Gastro Turizme Yönelik Görüşleri. 12. Ulusal Turizm Kongresi 30 Kasım – 4 Aralık 2011, Akçakoca – Düzce. 516-524.
- Blades, M. (2001). Factors Affecting What We Eat. *Nutrition & Food Science*, 31(2), 71–74. doi:10.1108/00346650110366982
- Björk, P., and Kauppinen-Räsänen, H. (2016). Exploring the multi-dimensionality of travelers' culinary-gastronomic experiences. *Current Issues in Tourism*, 19(12), 1260–1280.
- Chang, R. C. Y. (2007). An analysis of the Chinese leisure travelers' dining-out experiences while holidaying in Australia and its contribution to their visit satisfaction (Unpublished PhD Thesis). The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong. <https://theses.lib.polyu.edu.hk/bitstream/200/2284/1/b21458893.pdf>
- Chang, R. C. Y. (2014). The influence of attitudes towards healthy eating on food consumption when travelling. *Current Issues in Tourism*, 20(4), 369–390. doi:10.1080/13683500.2014.890579
- Chang, R.C.Y., Kivela, J. and Mak, A.H.N. (2010). Food Preferences of Chinese Tourists. *Annals of Tourism Research*, 37(4), 989-1011.
- Chang, R. C.Y., Mak, A. H.N. and Chin, J. S.C. (2011). The Investigation of Healthy Eating Attitude and Travel Eating Behaviour of Taiwanese Tourists. 9. APavcCHRİE Conference, Hong Kong 2011.
- Ceylan, F. ve Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225. DOI: 10.21325/jotags.2019.468
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Derin, D.Ö., Keskin, S., ve Çelikörs, D. (2015). Konya İl Merkezinde Çalışan Bazı Kamu Memurlarının Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 4 (3), 421-439.
- Diker, O., Türker, N. ve Kaya, F-B. (2017). Eskişehir'in Etnobotanik Çeşitliliğinin Eko-Gastronomi Faaliyetleri Çerçevesinde İncelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Özel Sayı, 3, 51-58.
- Eren D. ve Erdoğan T. (2019). *Gastronomi Eğitimi Alan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesinde Bir Araştırma*, 4. Uluslararası Gastronomi Turizmi Araştırmaları Kongresi. 19-21 Eylül 2019. Nevşehir. 522-532.
- Erşan, G. (2018). *Kahramanmaraş İlinde Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi*, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş.
- Gürbüz, S. ve Şahin F. (2018). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Henderson, J. C. (2009). Food tourism reviewed. *British Food Journal*, 111(4), 317–326.
- Hergüner, G. Yücel, A. S. Yaman, Ç. Sevil, Ü. Korkmaz, M. ve Küçüközkan, Y. (2019). *Sağlık ve Beslenme İlişkisinin İncelenmesi*, 2. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, 10-11 Ekim 2019. İstanbul. 48-55.

- Hong, J.-S., and Tsai, C.-T. (2012). Exploring Marketing Strategies for Culinary Tourism in Hong Kong and Singapore. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 17(3), 277–300.
- İslamoğlu, A. H. ve Alınacak Ü. (2019). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınevi.
- Kim, S. ve Choe, J.Y. (2019). Testing an attribute-benefit-value-intention (ABVI) model of local food consumption as perceived by foreign tourists, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 31 (1), 123-140. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-10-2017-0661>
- Kocatepe, D. ve Tırıl A. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/1 (2015) 55-63
- Küçükkömürler S. (2019). *Beslenme ve Sağlık*. Edt. Saime Küçükkömürler. Pegem Akademi: Ankara.
- Kütük, A. (2021). Urla Yöresinde Gastro Turist Memnuniyetine Yönelik Bir İçerik Analizi (A Content). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 9(2), 1149-1164.
- Lin, J., Guia Julve, J., Xu, H., and Cui, Q. (2018). Food habits and tourist food consumption: an exploratory study on dining behaviours of Chinese outbound tourists in Spain. *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events*, 10(1), 1–18. doi:10.1080/19407963.2018.1506199
- Milli Eğitim Bakanlığı, (2017). Türkiye Çocukluk Çağı (İlkokul 2. Sınıf Öğrencileri) Şişmanlık Araştırması - COSI-TUR 2016. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1080, Ankara.
- Neumark-Sztainer, D., French, S.A., and Hannan, P.J. (2005). School lunch and snacking patterns among high school students: Associations with school food environment and policies. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2(14), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-2-14>
- Özçelik, A.(2000). Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99.
- Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2019). Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara. ISBN: 978-975-590-608-9
- Santos, J.A.C., Santos, M.C., Pereira, L.N., Richards, G. and Caiado, L. (2020). Local food and changes in tourist eating habits in a sun-and-sea destination: a segmentation approach, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 32(11), 3501-3521. <https://doi.org/10.1108/IJCHM-04-2020-0302>
- Sparks, B., Bowen, J., and Klag, S. (2003). Restaurants and the tourist market. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 15(1), 6–13.
- Story, M., Neumark-Sztainer, D. and French, S. (2002). *Individual and Environmental Influences on Adolescent Eating Behaviors*. JADA, 102(3), 540-551.
- Suntikul, W., Pratt, S., and Chong, Y. W. J. (2019). Factors that Influence Chinese Outbound Tourists' Intention to Consume Local Food. *Journal of China Tourism Research*, 15(1), 1–18. doi:10.1080/19388160.2019.1625841
- Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E. ve Güçer, E. (2009). Gençlerin Beslenme Bilgi, Alışkanlık ve Davranışları İle Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (2), 333-352.

- Şen, A. ve Aktaş N. (2017). Tüketicilerin Seyahatleri Sırasında Besin Seçimleri, Yöresel Gastronomi Davranışları ve Destinasyon Seçiminde Gastronomi Unsurlarının Rolü: Konya-Karaman Örneği. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19 (32), 65-72
- Şimşek, A, Durmuş, E.ve Dilekci Çakmak, S. (2020). Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.
- Taş, D. ve Olum E. (2020). Yiyecek –İçecek Sektöründe Sürdürülebilir ve Yenilikçi Yaklaşımlar, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 3082-3098.
- Telfer, D. J., and Wall, G. (2000). Strengthening backward economic linkages: Local food purchasing by three Indonesian hotels. *Tourism Geographies*, 2(4), 421–447.
- Turconi, G., Celsa, M., Rezzani, C., Biino, G., Sartirana, M. A. and Roggi, C. (2003). Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition* (2003) 57, 753–763.
- Ural, A. ve Kılıç, İ. (2018). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi*, 5. Baskı, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Wang, S., Letho, X. and Cai, L. (2019). Creature of Habit or Embracer of Change? Contrasting Consumer Daily Food Behavior with The Tourism Scenario. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 43(4), 595-616.
- Yıldırım, F. ve Çengel, Ö. (2013). Hızlı Gıda Tüketimi ve Tüketicilerin Değerleri ve Yaşam Tarzlarının İlişkisi Üzerine Bir Araştırma. *Online Academic Journal of Information Technology*, 4(11), 1-14.
- Yurtseven, E., Eren, F., Vehid, S., Köksal, S., Erginöz, E. ve Erdoğan, M.S., (2014). Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 15 (1), 20-26.
- Yücel, A. S. Korkmaz, M. Hergüner, G. Yaman, Ç. Sevil, Ü. ve Küçüközkan, Y. (2019). Çocukların Aile Özelliklerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. 2. Uluslararası Sağlıklı Yaşam Kongresi, 10-11 Ekim 2019. İstanbul. 56-61.