

Araştırma Makalesi

Aşçılık Eğitimi Alan Öğrencilerin Yeme Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme

An Evaluation on the Eating Practices of Students in Culinary Education

Gökhan ŞALLI

Dr., Anadolu Üniversitesi , Eskişehir Meslek Yüksekokulu

gsalli@anadolu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-3728-1398>

Makale Geliş Tarihi	Makale Kabul Tarihi
04.08.2025	28.11.2025

Öz

Bu çalışma, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin yeme pratiklerini bireysel, ekonomik, sosyo – kültürel ve eğitsel faktörler bağlamında analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma, nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik yaklaşım doğrultusunda yürütülmüştür. Çalışmanın katılımcılarını, amaçlı örnekleme yöntemi çerçevesinde seçilen Eskişehir ilinde aşçılık öğrenimi gören 1. ve 2. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Veri toplama sürecinde, öğrencilerin deneyimlerini ayrıntılı olarak ifade edebilmelerine imkân tanıyan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, nitel veri analiz tekniklerinden içerik analizi ile sistematik biçimde çözümlenmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin yeme pratiklerini etkileyen altı ana tema belirlenmiştir. Bulgular, öğrencilerin önemli bir kısmının düzensiz ve sağlıklı beslenmediğini; öğün atlama, yetersiz beslenme ve hazır gıda tüketimi gibi alışkanlıkların oldukça yaygın olduğunu ortaya koymuştur. Bu durumun nedenleri arasında zaman yetersizliği, ekonomik kısıtlılık, gıda sektöründeki fahiş fiyatlar, sosyal çevre etkisi ve motivasyon düşüklüğü gibi unsurların bulunduğu saptanmıştır. Aşçılık eğitimi öğrencilerde sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratmakla birlikte, bu farkındalık çoğu zaman davranışa dönüşmemektedir. Ayrıca, elde edilen bulgulardan eğitim içeriklerinin sektörel beklentileri karşılamada yetersiz kaldığı ve uygulamalı öğrenme süreçlerinin eksik olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda, mesleki eğitim müfredatlarının yalnızca sektörel/teknik yeterliliklere odaklanmayıp, aynı zamanda öğrencilerin yaşam becerileri ve sağlıklı beslenme öz yeterliliğini geliştirecek şekilde entegre edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aşçılık Eğitimi, Yeme Pratikleri, Beslenme Alışkanlığı, Öğrenci Deneyimi, Gıda Ekonomisi.

Abstract

This study aims to analyze the eating practices of students enrolled in culinary arts education within the context of individual, economic, socio-cultural, and educational factors. The research was conducted using a case study approach, one of the qualitative research designs. The participants of the study were first- and second-year students enrolled in culinary arts education in Eskişehir, selected using purposive sampling. During the data collection process, a semi-structured interview form was used to allow students to express their experiences in detail. The data obtained were systematically analyzed using content analysis, one of the qualitative data analysis techniques. As a result of the analysis, six main themes affecting students' eating practices were identified. The findings revealed that a significant proportion of students had irregular and unhealthy eating habits; skipping meals, inadequate nutrition, and consumption of processed foods were quite common. The reasons for this situation were found to include lack of time, economic constraints, exorbitant prices in the food sector, the influence of social environment, and low motivation. Culinary education raises awareness among students about healthy eating, but this awareness often does not translate into action. Furthermore, findings indicate that educational content falls short of meeting industry expectations and that practical learning processes are lacking.

Önerilen Atıf /Suggested Citation

Şallı, G., 2025, Aşçılık Eğitimi Alan Öğrencilerin Yeme Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme, Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 60(4), 4287-4304.

In this context, it is recommended that vocational education curricula not only focus on industry/technical competencies but also be integrated in a way that develops students' life skills and self-sufficiency in healthy eating.

Keywords: Culinary Education, Eating Practices, Nutritional Habits, Student Experience, Food Economics.

1. Giriş

Sağlıklı bir yaşam sürdürmenin temel koşullarından biri olan beslenme, bireylerin büyüme ve gelişim süreçlerini desteklemenin yanı sıra, yaşam kalitesini artırarak uzun vadede sağlığı koruyucu bir rol üstlenmektedir. Bu bağlamda beslenme, bireyin ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerinin uygun zamanlarda, yeterli miktarlarda ve vücuda zarar vermeyecek biçimde alınarak kullanılmasını ifade etmektedir (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2017).

İnsanlık tarihiyle paralel bir gelişim gösteren yemek kültürü, ilk insanların ateşi kullanmayı öğrenmeleri ve yiyecekleri paylaşımlarıyla birlikte yalnızca biyolojik bir zorunluluk olmaktan çıkarak toplumsal yaşamın ve sosyalleşmenin önemli bir parçası haline gelmiştir. Yeme eylemi, bireylerin besin tercihlerinde toplumsal normların belirleyici olduğu bir dizi kuralı da beraberinde getirmektedir. Yemeklerin hazırlanış yöntemleri, sunum biçimleri ve yemek zamanına atfedilen toplumsal anlamlar; yemeğin simgesel niteliğini pekiştiren önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Chao vd., 2018, s.1530).

Toplum sağlığının korunmasında önemli bir rol oynayan beslenme alışkanlıkları, özellikle obezite ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde etkili olan değiştirilebilir davranışsal faktörler arasında yer almaktadır. Sağlıksız beslenme uygulamalarına bağlı hastalıkların önlenmesi ve toplum genelinde sağlık düzeyinin yükseltilmesi için bireylerin beslenme konusundaki bilgi seviyelerinin artırılması büyük önem arz etmektedir. Beslenme bilgisi; besin öğeleri, besin grupları ve bu besinlerin tüketim şekilleri gibi konuları içeren geniş kapsamlı bir içerik barındırmaktadır. Hangi besinlerin ne zaman ve ne şekilde tüketilmesi gerektiğine ilişkin bilgi düzeyi de bu kapsamda değerlendirilmektedir. Beslenme alışkanlıklarının bireylerin eğitim düzeyinden mesleğine, yaşam koşullarından iklimsel çevresine, ekonomik durumundan aile yapısına kadar birçok sosyo-kültürel faktörden etkilendiği bilinmektedir. Bu doğrultuda, bireylerin beslenme eğitimi yoluyla doğru alışkanlıklar kazanmaları, toplum sağlığının iyileştirilmesi açısından önemli görülmektedir (Baysal, 2004).

Gıda ve beslenme kavramları insanlık tarihi kadar eski olmakla birlikte, yemek ve yeme davranışı konusu sosyal bilimlerin özellikle sosyoloji disiplini içinde görece daha yakın zamanda ilgi görmeye başlamıştır. Aşçılık eğitimi ise mutfak sanatlarının pratik uygulamalarına odaklanarak, gıda maddelerinin hazırlanması, pişirilmesi ve sunulması süreçlerindeki teknik bilgi ve becerileri kazandırmayı amaçlayan mesleki eğitim türü olarak tanımlanmaktadır (Kazkondu, 2025, s.386). Yeme pratikleri, sosyal bilimler literatüründe pek çok farklı disiplinin ve bu disiplinler içindeki özel çalışma alanlarının konusu haline gelmiştir (Kaman, 2024, s.2779). 1980'li yıllardan itibaren öne çıkan disiplinler arası eğilimlerle birlikte gelişen gıda/yemek ve beslenme sosyolojisi; tarih, antropoloji, kültürel çalışmalar, coğrafya ve psikoloji gibi farklı alanlarla etkileşim kurarak bu alandaki kuramsal ve yöntemsel boşlukları doldurma çabasına girmiştir. Günümüzde yeme-içme pratiklerini yalnızca bireysel tercihlerle sınırlı görmeyen bu yaklaşım, gündelik hayatın örgütleniş biçimini, zaman-mekân bağlamında toplumsal ilişkiler ve davranış kalıpları üzerinden analiz etmenin etkili bir aracı olarak öne çıkmaktadır. Beslenme ve yeme pratiklerinin çok boyutlu ve karmaşık niteliği, gıda çalışmalarının disiplinlerarası bir araştırma alanı olarak ortaya çıkmasını zorunlu kılmıştır. Bu bağlamda, gıda ve beslenme sosyolojisi perspektifinden yürütülen söz konusu çalışmanın, disiplinlerarası yapısıyla öne çıkan gıda çalışmaları alanına olduğu kadar beslenme-diyetetik ve halk sağlığı literatürlerine de önemli katkılar sunacağı değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, yeme pratiklerinin tarihsel dönüşümü, toplumsal değişimin ve kültürel evrimin izlenebileceği önemli göstergelerden biri olarak görülmektedir (Özgökbel, 2020, s.3).

Literatüre bakıldığında benzer çalışmaların mevcut çalışma sonuçları ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Güneş'in (2018) araştırmasında, arkadaşlarıyla birlikte evde kalan üniversite öğrencilerinin sağlıksız beslenme davranışlarına daha yatkın oldukları, buna karşılık aile yanında yaşayan öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını daha fazla benimsedikleri ortaya konmuştur. Benzer biçimde, Papadaki ve arkadaşları (2007) tarafından yürütülen çalışmada, aile evinde yaşayan üniversite öğrencilerinin daha dengeli ve sağlıklı beslendikleri belirtilmiş; öğrencilerin aileleriyle birlikte ya da ailelerinden uzakta yaşamalarının beslenme davranışları açısından anlamlı farklılıklar

yarattığı tespit edilmiştir. Ayhan vd., (2012) da araştırmalarında, ailesiyle yaşayan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarına daha fazla özen gösterdiklerini ve daha sağlıklı bir beslenme düzenine sahip olduklarını saptamıştır. Ancak, profesyonel olarak yemek hazırlamayı öğrenen aşçılık öğrencilerinin kendi beslenme davranışlarını inceleyen çalışmalar sınırlıdır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Aşçılık Eğitimi Nedir?

Aşçılık eğitimi, bireylere yiyecek hazırlama, pişirme, sunum ve hijyen gibi temel mutfak becerilerinin yanı sıra, gastronomi kültürü, beslenme bilgisi, menü planlama, maliyet kontrolü, sürdürülebilirlik ve yenilikçilik gibi çok boyutlu bilgi ve yetkinliklerin kazandırıldığı disiplinler arası bir eğitim sürecidir (Arendt ve Sneed, 2008, s.1017; Güldemir, 2018, s.147). Bu eğitim, yalnızca teknik becerilerin geliştirilmesini değil, aynı zamanda estetik, kültürel ve etik boyutların da içselleştirilmesini hedeflemektedir (Çarbuğa vd., 2014, s.3).

Geleneksel anlamda aşçılık, usta-çırak ilişkisine dayanan uygulamalı bir öğrenme süreci olarak şekillenmişken, günümüzde bu süreç daha kurumsallaşmış, örgün ve yaygın eğitim kurumlarının çatısı altında bilimsel temellere dayanan bir mesleki eğitime dönüşmüştür. Aşçılık eğitimi veren meslek liseleri, yüksekokullar ve fakülteler, öğrencilerin yalnızca mutfak içi pratik becerilerini değil; aynı zamanda gıda bilimi, hijyen-sanitasyon, tüketici davranışı ve gıda güvenliği gibi konularda da bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır (Yıldız ve Aslan, 2019, s.1127).

Aşçılık eğitiminin temel amacı, sektörde ihtiyaç duyulan nitelikli iş gücünü yetiştirmekle birlikte, öğrencilerin gastronomi alanındaki yeniliklere açık, eleştirel düşünebilen, yaratıcı ve sürdürülebilirlik bilinci yüksek profesyoneller olmalarını da sağlamaktır (Okumus vd., 2007, s.258; Kivela, 1997, s.119). Bu bağlamda, eğitim programlarının içeriği sürekli güncellenmekte ve sektörel ihtiyaçlara paralel olarak çeşitlenmektedir. Örneğin, günümüzde bitki bazlı mutfak uygulamaları, dünya mutfakları, gıda atığı yönetimi ve sürdürülebilir gastronomi gibi konular aşçılık eğitiminin önemli birer parçası haline gelmiştir (Kotschevar ve Withrow, 2008; Kim ve Jeong, 2018, s.120).

Türkiye’de aşçılık eğitimi, özellikle 2000’li yıllardan sonra hızla gelişmiş ve yaygınlaşmıştır. Yükseköğretim kurumlarında aşçılık, gastronomi ve mutfak sanatları programlarının açılmasıyla birlikte, aşçılık mesleği daha prestijli ve akademik bir kimlik kazanmaya başlamıştır. Bununla birlikte, uygulama temelli bu alanın öğretiminde uygulamalı eğitim imkanları, sektörel iş birlikleri, staj programları ve donanımlı mutfak laboratuvarları büyük önem taşımaktadır (Yıldız ve Aslan, 2019, s.1127).

Özellikle son yıllarda, obezite, diyabet, hipertansiyon gibi beslenmeye bağlı kronik hastalıkların artışı, aşçıların ve mutfak profesyonellerinin yalnızca lezzet değil, aynı zamanda sağlık temelli menüler hazırlama sorumluluğunu da gündeme getirmiştir. Bu doğrultuda, aşçılık eğitim programlarında beslenme ilkeleri, makro ve mikro besin öğeleri, diyet türleri, besin kimyası, alerjenler ve özel beslenme gereksinimleri gibi konulara yer verilmesi, geleceğin mutfak profesyonellerinin bilinçli ve sorumlu üreticiler haline gelmesine katkı sağlamaktadır (Baysal, 2004).

Beslenme eğitimi ile entegre edilmiş bir aşçılık eğitimi, öğrencilerin sadece sağlıklı yemekler üretmesini değil, aynı zamanda tüketici davranışlarını etkileyebilecek bilgi, tutum ve değerleri de geliştirmesini sağlamaktadır (Block vd., 2004, s.213). Bu durum, özellikle yiyecek hizmeti sunulan kolektif alanlarda – okul yemekhaneleri, hastane mutfakları, toplu beslenme sistemleri vb. – halk sağlığına doğrudan katkı sunabilecek bir potansiyel yaratmaktadır (Robinson-O’Brien vd., 2008). Ayrıca, son dönemde öne çıkan bitki bazlı beslenme, fonksiyonel gıdalar, glütensiz beslenme, vegan ve vejetaryen mutfak gibi eğilimler, aşçıların beslenme bilgisini güncel tutmalarını gerektirmektedir (Kim ve Jeong, 2018, s.121). Bu çerçevede, günümüz aşçısı sadece bir "yemek pişirici" değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimlerinin destekleyicisi ve sürdürülebilir beslenmenin uygulayıcısı olarak konumlanmaktadır (Tomas vd., 2021, s.4).

Sonuç olarak, aşçılık eğitimi sadece yemek yapmayı öğrenmenin ötesinde; kültürel bir mirasın aktarımı, sağlıklı beslenme bilincinin geliştirilmesi ve gastronomi alanında profesyonelleşmenin anahtarı olarak değerlendirilmektedir. Bu eğitim, bireyleri sadece sektöre hazırlamakla kalmamakta, aynı zamanda

yemek aracılığıyla kimlik, aidiyet, yaratıcılık ve kültürel etkileşim gibi daha derin toplumsal boyutlarla da ilişkilendirmektedir (Finkelstein, 1989; Counihan ve Van Esterik, 2013).

2.2. Yeme Davranışları ve Alışkanlıklar

Yeme davranışı, bireylerin besin seçimi, tüketim sıklığı, porsiyon kontrolü, öğün düzeni ve sosyal yeme bağlamında sergilediği tüm tutum ve eylemleri kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Contento, 2008). Bu davranışlar; fizyolojik ihtiyaçların karşılanması ötesinde, bireyin yaşadığı çevre, kültürel normlar, sosyoekonomik düzey, aile yapısı, eğitim seviyesi ve kişisel değer yargıları gibi birçok faktörden etkilenmektedir (Rozin, 2007, s.403; Wansink, 2006). Yeme alışkanlıkları ise, bireyin zamanla edindiği ve tekrarlanan kalıplarla süreklilik kazanan yeme biçimlerini ifade eder (Devine, 2005, s.125). Alışkanlık haline gelen bu davranışlar, çoğu zaman farkındalık düzeyinin dışında, otomatik olarak gerçekleşmektedir (Neal vd., 2006, s.200).

Beslenme alışkanlıkları bireyin yaşam döngüsünde erken yaşlarda biçimlenmekte ve sosyal çevre ile kültürel kalıplar doğrultusunda şekillenmektedir (Birch ve Fisher, 1998, s.544). Aile içinde edinilen bu kalıplar, gençlik döneminde akran etkisi, medya ve dijital platformların yönlendirici rolüyle değişime uğrayabilmektedir (Story vd., 2002, s.47). Üniversite dönemindeki bireyler, çoğu zaman evden ilk kez ayrıldıkları bu süreçte kendi yeme kararlarını alma sorumluluğu ile karşı karşıya kalmakta ve bu dönemde sağlıklı yeme davranışlarına (atlanan öğünler, hazır gıda tüketimi, aşırı kafein/şeker alımı vb.) daha sık yönelme eğilimindedir (Papadaki vd., 2007, s.174; Deliens vd., 2014).

Aşçılık eğitimi alan öğrenciler özelinde ise, yeme davranışları sadece bireysel tercihleri değil, aynı zamanda mesleki bilgi, hijyen, beslenme bilinci ve gastronomik farkındalık gibi unsurları da içermektedir. Bu öğrenciler, mutfakta geçirdikleri uzun saatler, uygulamalı eğitim süreci ve sürekli yiyeceğe maruz kalmaları nedeniyle farklı yeme pratikleri geliştirebilirler. Özellikle uygulamalı derslerde sık sık tatma, deneme veya kalori yoğun yemeklerle karşılaşma gibi durumlar, bireylerin hem yeme sıklığını hem de besin seçimini etkileyebilmektedir (Murray vd., 2016, s.150). Bununla birlikte, yeme davranışları aynı zamanda duygusal durumlarla da doğrudan ilişkilidir. Stres, kaygı, yalnızlık gibi durumlarda bireylerin besin tüketimi artmakta veya iştah kaybı yaşanabilmektedir (Evers vd., 2010, s.798).

2.3. Beslenmede Sosyo-Kültürel Etkiler

Bireylerin yeme davranışları yalnızca biyolojik ihtiyaçlara dayalı fizyolojik bir süreç olarak değerlendirilmemelidir. Aksine, beslenme; kültür, toplumsal yapı, dini inançlar, gelenek-görenekler, sosyal statü, cinsiyet rolleri ve ekonomik koşullar gibi birçok sosyo-kültürel unsurun şekillendirdiği çok katmanlı bir olgudur (Counihan ve Van Esterik, 2013). Beslenme biçimleri, toplumların kimliğini oluşturan ve kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel sembollerle birlikte anlam kazanır. Bu nedenle bireylerin neyi, nasıl, ne zaman, kimlerle ve hangi koşullarda tükettikleri büyük ölçüde içinde yaşadıkları kültürel yapı ile iç içedir (Fischler, 1988, s.279).

Kültürel bağlamda yiyecek; yalnızca bir enerji kaynağı değil, aynı zamanda aidiyetin, toplumsal kimliğin ve kültürel aktarımların bir aracıdır. Geleneksel mutfak pratikleri, yemek tarifleri, sofrada, yemekle ilgili ritüeller, özel günlerdeki beslenme alışkanlıkları kültürel mirasın korunmasına katkı sağlamaktadır (Mintz ve Du Bois, 2002, s.110). Özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde edinilen bu kültürel yeme kalıpları, bireyin yetişkinlikteki beslenme davranışlarını da önemli ölçüde belirlemektedir (Rozin, 2007).

Sosyo-kültürel etkenler bağlamında bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre de belirleyici bir rol üstlenmektedir. Aile yapısı, arkadaş çevresi, toplumsal normlar ve medya etkisi, bireylerin besin tercihlerini ve tüketim pratiklerini doğrudan etkileyebilmektedir (Sobal ve Bisogni, 2009, s.41). Üniversite öğrencileri gibi geçiş dönemindeki bireylerde bu etki daha belirgin hale gelmekte; ev dışında yaşamaya başlama, sosyal çevredeki çeşitlilik ve özgürlük alanının artması, bireysel yeme tercihlerini şekillendirmektedir (Deliens vd., 2014).

3. Amaç ve Yöntem

3.1. Çalışmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin yeme pratiklerini çok boyutlu bir bakış açısıyla ele alarak, söz konusu pratiklerin bireysel, ekonomik, kültürel ve eğitsel dinamiklerle nasıl şekillendiğini ortaya koymaktır. Çalışma özellikle aşçılık eğitimi sürecinde edinilen teorik bilgi ve uygulama becerilerinin, öğrencilerin gündelik yaşamlarındaki beslenme alışkanlıklarına etkisi derinlemesine incelenmiştir. Bu doğrultuda, öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin farkındalık düzeyleri, yemek tercihlerine yön veren etkenler ve dışarıda yemek yeme eğilimleri de değerlendirme kapsamına alınmıştır. Çalışma, mesleki eğitimin yalnızca meslekî yeterlilik kazandırma süreciyle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireyin yaşam tarzını ve tüketim alışkanlıklarını da dönüştürebilen bir etkiye sahip olduğunu varsaymakta ve bu dönüşümün izlerini yeme pratikleri üzerinden analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırma; gastronomi eğitimi ile bireysel beslenme pratikleri arasındaki ilişkiyi, ekonomik koşulların yeme davranışları üzerindeki etkileriyle birlikte ele alarak literatüre özgün bir katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Elde edilen bulguların hem eğitimciler hem de politika yapıcılar açısından öğrencilerin beslenme refahını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine ışık tutması beklenmektedir.

3.2. Araştırmanın Deseni

Bu çalışmada, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin yeme pratiklerine ilişkin deneyimlerini, algılarını ve bu deneyimlere yükledikleri anlamları derinlemesine ortaya koymak amacıyla nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen benimsenmiştir. Fenomenoloji, bireylerin belirli bir olguya ilişkin yaşantılarını, bu yaşantılara dair algı ve anlamlandırma süreçlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Creswell ve Poth, 2018). Bu çalışma kapsamında fenomenolojik desenin tercih edilmesinin nedeni, öğrencilerin yeme pratiklerini şekillendiren bireysel, ekonomik ve eğitsel faktörleri kendi ifadeleriyle aktarmalarına ve bu deneyimlerin özüne ulaşılmasına imkân tanınmasıdır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de meslek yüksekokullarında aşçılık eğitimi alan tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Ancak zaman, erişilebilirlik ve veri derinliği gibi sınırlılıklar göz önünde bulundurularak, araştırmanın örneklemini Eskişehir ilinde aşçılık öğrenimi gören birinci ve ikinci sınıf öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme tercih edilmiştir. Bu yöntem ile öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyoekonomik durum, barınma imkanları ve bireysel beslenme alışkanlıkları açısından farklı özelliklere sahip olması gözetilmiştir. Bu sayede yeme pratiklerini etkileyen çeşitli deneyimlerin daha geniş bir perspektiften değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında toplam 15 öğrenci (8 kadın, 7 erkek) ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.4. Veri Toplama Aracı ve Süreci

Görüşme formu, alan yazında yer alan benzer nitelikteki araştırmalardan (Tivadar ve Luthar, 2005; Kaman, 2024) faydalanılarak oluşturulmuş ve uzman görüşleri doğrultusunda şekillendirilmiştir. Veriler, hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu teknik; katılımcıların deneyim, tutum ve algılarını derinlemesine ortaya koymak açısından etkilidir (Baltacı, 2019, s.372). Görüşmeler Haziran ve Temmuz 2024 tarihleri arasında, bire bir ve yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Her görüşme yaklaşık 20 ila 40 dakika sürmüştür. Katılımcıların izni alınarak görüşmeler ses kayıt cihazı ile kaydedilmiş ve eşzamanlı olarak araştırmacı tarafından notlar tutulmuştur. Görüşmelerden önce katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllü katılım onamı alınmıştır. Görüşmelerin tekrarlayıcı hale gelmesiyle veri doygunluğu sağlandığına karar verilmiş ve veri toplama süreci sonlandırılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen nitel veriler, içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Kodlama ve temalaştırma işlemleri, araştırmacı tarafından manuel olarak gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte veriler dikkatle okunmuş, anlamlı birimlere ayrılmış ve tekrarlayan örüntüler doğrultusunda kodlar oluşturulmuştur. Ardından bu kodlar benzerliklerine göre gruplandırılarak kategorilere ve temalara ulaşılmıştır. İçerik analizi süreci

boyunca verilerin betimsel bir yaklaşımla sunulmasına özen gösterilmiş, öğrencilerin yeme pratiklerine dair anlamlı çıkarımlar yapılmıştır.

3.6. Araştırma Etiği

Araştırma sırasında kullanılan görüşme formu, çalışmanın amacı, konusu ve önemini açıklayan dosya Anadolu Üniversitesi Etik Kurulu onayına sunulmuş ve etik komisyonun 08.05.2025 tarih ve 877117 protokol numarası ile etik kurul onayı alınmıştır. Görüşme öncesi katılımcılara bilgilendirmeler yapılarak izinleri alınmış, araştırmada gizlilik esası nedeniyle katılımcıların gerçek isimleri kullanılmamıştır. Bunun yerine “K1, K2, K3” şeklinde harf ve numaralar verilerek katılımcıların bilgileri kullanılmıştır.

4. Bulgular

Bu bölümde çalışma kapsamında elde edilen veriler neticesinde ortaya çıkan katılımcı profiline ve demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Katılımcı profiline ve demografik özelliklere ait bulgular Tablo 1.’de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcı Profili ve Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Sınıf
K1	Kadın	18	1. Sınıf
K2	Erkek	19	1. Sınıf
K3	Kadın	20	2. Sınıf
K4	Erkek	21	2. Sınıf
K5	Kadın	19	1. Sınıf
K6	Erkek	20	2. Sınıf
K7	Kadın	18	1. Sınıf
K8	Erkek	22	2. Sınıf
K9	Kadın	19	1. Sınıf
K10	Erkek	20	2. Sınıf
K11	Kadın	20	2. Sınıf
K12	Erkek	19	1. Sınıf
K13	Kadın	21	2. Sınıf
K14	Erkek	18	1. Sınıf
K15	Kadın	20	2. Sınıf

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri incelendiğinde, toplamda 15 öğrenciden oluşan bir örneklem grubunun çalışmaya dahil edildiği görülmektedir. Bu öğrenciler, açılış eğitimi alan 1. ve 2. sınıf düzeyindeki bireylerden seçilmiş olup, cinsiyet dağılımında dengeli bir temsil sağlandığı anlaşılmaktadır. Örneklem grubunda 8 kadın ve 7 erkek öğrenci yer almakta, bu durum araştırma bulgularının cinsiyetler arası karşılaştırmalara olanak tanıyacak şekilde yapılandırıldığını göstermektedir.

Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 22 arasında değişmekte olup, çoğunluğun 18-20 yaş grubunda yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Bu yaş aralığı, öğrencilerin yükseköğretim sürecinin erken evrelerinde olduklarını ve genellikle geleneksel öğrenci profiline uygun olduklarını göstermektedir. Bu durum, bireylerin henüz

yaşam tarzlarını, beslenme alışkanlıklarını ve mesleki kimliklerini şekillendirme aşamasında olduklarına işaret etmektedir.

Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, katılımcıların neredeyse eşit sayıda 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir. Bu dağılım, açıcılık eğitim sürecinin farklı aşamalarında bulunan bireylerin yeme pratiklerine ilişkin karşılaştırmalı analizlerin yapılmasına olanak sağlamaktadır. Özellikle 2. sınıf öğrencilerinin eğitim sürecinde daha fazla uygulama deneyimine sahip olmaları, yemekle kurdukları ilişkinin daha profesyonel bir temele dayanıp dayanmadığını değerlendirme açısından önem arz etmektedir.

Katılımcıların tamamı örgün öğretim programına kayıtlıdır. Bu durum, bireylerin aktif olarak eğitim hayatına devam ettiklerini ve teorik bilgilerle birlikte pratik uygulamalara da erişimlerinin bulunduğunu göstermektedir. Örgün eğitimin sağladığı sosyal çevre, uygulama alanları ve akademik rehberlik gibi faktörlerin öğrencilerin yeme davranışlarını nasıl şekillendirdiği de araştırma bağlamında dikkate alınması gereken bir diğer önemli husustur. Sonuç olarak, demografik yapı itibarıyla araştırma örneklemini, cinsiyet, yaş ve sınıf düzeyleri açısından dengeli ve temsil gücü yüksek bir dağılıma sahiptir.

Görüşme verilerinden elde edilen bulgular ve katılımcıların verdikleri cevaplara ilişkin tema ve kodlar Tablo 2.'de yer almaktadır. İçerik analizi sonucunda elde edilen altı ana temaya ilişkin bulgular ve katılımcı görüşleri, temaların kodlama yapısına uygun olarak aşağıda detaylı biçimde sunulmuştur.

Tablo 2: Tema ve Kodlara İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar
Tema 1 Öğün Düzeni ve Beslenme Alışkanlıkları	Öğün sayısı Düzenli beslenme Ekonomik koşullar
Tema 2 Yemeğin Hazırlanma ve Tüketim Yeri	Evde yemek tüketimi Okul ve dışarıda yeme
Tema 3 Aşıcılık Eğitiminin Etkisi	Beslenme alışkanlıklarında değişim Sağlıklı beslenme farkındalığı Teknik bilgi etkisi
Tema 4 Yeme Tercihlerini Etkileyen Unsurlar	Lezzet ve sağlık Fiyat ve ulaşılabilirlik Görsellik ve sunum
Tema 5 Kültürel ve Ailevi Etkenler	Aile alışkanlıklarının etkisi Geleneksel yemeklere bağlılık Arkadaş çevresi etkisi
Tema 6 Eğitim İçeriğine Yönelik Beklentiler	Yetersiz içerik algısı Geliştirilmesi gereken yönler

Tema 1 kapsamında öğrencilerin öğün düzeni ve genel beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, çoğu öğrencinin düzensiz bir öğün yapısına sahip olduğu görülmektedir. Özellikle yoğun ders programları ve maddi yetersizlikler, öğrencilerin sağlıklı ve düzenli beslenme alışkanlıklarını sürdürmelerini zorlaştırmaktadır. Öğün sayısı genellikle bireysel tercihler, gün içi zaman yönetimi ve beslenme konusundaki bilgi düzeyine göre değişmektedir.

Bazı öğrenciler üç ana öğün alışkanlığını sürdürebildiklerini belirtirken, önemli bir kısmı yalnızca bir ya da iki öğünle günü geçirdiklerini ifade etmektedir. Öğün atlamalarının en sık sabah kahvaltısında yaşandığı gözlemlenmiştir. Bunun başlıca nedenleri arasında sabah derslerinin erken başlaması, hazırlık süresine zaman ayıramama ve kahvaltı yapma alışkanlığının küçük yaşlardan itibaren yerleşmemesi yer almaktadır.

K1: “Genellikle öğlen yemek yiyorum çünkü sabah derse yetişmeye çalışıyorum, akşam da yorgun olunca bazen atlıyorum. Zaten her şey çok pahalı, buna dikkat etmek zorundayım. Maddi olarak zorlanıyorum. Yurtta da yemekler çok iyi olmuyor, yesem de midem yanıyor.”

K4: “Kahvaltı yapmaya çalışıyorum ama çoğunlukla sadece öğle ve akşam yemeği yiyorum. Özellikle uygulama günlerinde çok acıkıyorum. Ayakta duruyoruz, gerçi yaptıklarımızı da yiyoruz o ayrı güzel oluyor. Öğün atlamam ve bazen sağlıksız beslenmem benim sorumsuzluğum. Ailem de kızıyor ama böyle yapmama.”

K7: “Bazen sadece akşam yemek yiyorum. Gün içinde atıştırmalıklarla geçiştiriyorum çünkü zamanım olmuyor. Aslında kaç öğün yemeliyim, hangi besin gruplarını tüketmeliyim hepsini biliyorum ama olmuyor işte. Ekstra işlere gidiyorum ders dışında, koşturmaca ile geçiyor. İşyerinde ayaküstü yiyorum bazen, ama para kazanmam lazım ki hayatımı devam ettirebileyim. Ailemden kısıtlı bütçem var, çalışmazsam aç kalırım tam anlamıyla.”

Görüşmelerden elde edilen veriler, öğrencilerin çoğunluğunun düzensiz ve yetersiz öğün yapısına sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, açılık eğitimi alan öğrencilerin teorik ve pratik bilgiye sahip olmalarına rağmen bu bilgileri kendi yaşamlarında uygulamakta zorlandıklarını göstermektedir. Ayrıca, öğrenci yaşamının yapısal zorlukları (erken ders saatleri, maddi kısıtlar, yurt ortamı vb.) da bu olumsuz beslenme düzenini pekiştiren etmenler arasında yer almaktadır. Özellikle maddi sıkıntılar öğrencilerin öne sürdükleri gerekçelerin başında gelmektedir.

Tema 2 ve kodlar incelendiğinde; açılık eğitimi alan öğrencilerin yemek tüketim yerlerine ilişkin tercihleri hem yaşam koşulları hem de ekonomik ve zamansal kısıtlarla şekillenmektedir. Özellikle öğrencilerin büyük bir kısmının yurttan veya aileden uzakta yaşamaları, evde düzenli yemek pişirme imkânlarını sınırlamakta; bu durum da dışarıda veya okul kantininde yemek tüketimini yaygınlaştırmaktadır. Ayrıca öğrencilerin uygulamalı dersler nedeniyle okulda uzun süre vakit geçirmeleri, beslenme pratiklerinin önemli bir kısmının okul ortamında şekillenmesine neden olmaktadır.

Bazı öğrenciler evde yemek yapmayı tercih ettiklerini belirtmiş, bu tercihi hem ekonomik nedenlere hem de sağlıklı beslenmeye olan inançlarına bağlamışlardır. Ancak ev ortamında yaşama imkânı olmayan ya da mutfak erişimi kısıtlı olan öğrenciler için bu mümkün olmamaktadır.

K1: “Yemekleri genelde yurttan yemeye çalışıyorum ama bazen dışarıdan söylüyoruz. Evde pişirme şansım zaten yok. Yurt yemeklerini de sevmiyorum. Okul yemekhanesinde yemekler daha iyi, uygun zamanlarda oradan yiyorum, fiyatı da epey uygun dışarıya göre. Hiçbiri annemin yemeklerini tutmuyor ama.”

K3: “Mümkünse evde kendim yapıyorum hem daha sağlıklı oluyor hem de dışarıda yemek pahalı. Ama uygulama günlerinde yaptıklarımı yiyorum. İyi bir tarif varsa kaçırmam asla. Sonuçta evde yemek yapmakta hem maddi hem fiziksel olarak yoruyor. Açılık okuduğum için evde bana kalıyor bu iş.”

K6: “Okulda çok vakit geçirdiğimiz için çoğu zaman kantinde veya yemekhanede yiyoruz. Evde sadece hafta sonu yemek yapabiliyorum. Arkadaşlarla çok dışarda yiyoruz, genellikle ucuz öğrenciye yönelik şeyler. Ama hayat zaten buraya yönlendiriyor maalesef. Sağlıksız olduğunu bilsek de tüketiyoruz. Mesele sadece beslenmek değil sosyalleşmek oluyor. Bazı zamanlar tabi şımartıyorum kendimi, para olunca İskender falan yiyorum.”

Öğrencilerin yemek tüketim alanlarına ilişkin tercihlerinin şekillenmesinde barınma koşulları, ekonomik durum, eğitim programının yapısı ve kişisel zaman yönetimi becerileri belirleyici rol oynamaktadır. Katılımcı ifadelerinden hareketle, evde yemek tüketimi bazı öğrenciler için bir tercih değil, bir imkânsızlıktır. Öte yandan, sağlıklı beslenme farkındalığı yüksek olan öğrenciler, evde yemek hazırlamayı hem ekonomik hem de besleyici bulmakta, ancak bu davranışlarını sürdürebilmek için uygun çevresel koşullara ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bulgu, gastronomi ve açılık eğitimi verilen kurumlarda, öğrencilere yalnızca mesleki beceriler değil; aynı zamanda kişisel yaşamda sağlıklı, ekonomik ve sürdürülebilir beslenme pratiklerinin kazandırılmasının da önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca ekonomik koşullarında yemeğin hazırlanma ve tüketim yeri konusunda belirleyici bir faktör olduğu saptanmıştır. Öğrenciler üzerinden ulaşılan bu bulgu tarım, gıda, beslenme ve ekonomi politikalarının işlevsiz olduğuna işaret eder niteliktedir.

Tema 3 kapsamında katılımcı verileri incelendiğinde, eğitimin bireysel beslenme alışkanlıklarında önemli düzeyde farkındalık ve değişim yarattığı görülmektedir. Özellikle teorik dersler (beslenme

ilkeleri, gıda hijyeni vb.) ve uygulamalı mutfak eğitimleri, öğrencilerin hem gıda seçiminde daha bilinçli davranmalarını hem de sağlıklı beslenmenin önemini kavramalarını sağlamıştır.

Öğrencilerin büyük bölümü, aşçılık eğitimine başlamadan önceki beslenme alışkanlıklarının daha düzensiz ve bilinçsiz olduğunu ifade etmiş; eğitim süreciyle birlikte sağlıklı beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin arttığını belirtmiştir. Bununla birlikte bazı öğrenciler, bilgi düzeyinin artmasına rağmen uygulama noktasında çeşitli zorluklar yaşadıklarını da dile getirmişlerdir.

K2: “Eskiden sabahları genelde poğaça ile geçiştirirdim. Ama şimdi karbonhidrat dengesine dikkat etmeye çalışıyorum. Beslenme dersinde öğrendiklerim çok etkili oldu. Besin öğeleri, besin grupları, yeterli dengeli beslenme kavramlarını öğrendim ve bunları günlük hayatımda uygulamaya çalışıyorum, hatta arkadaşlarımı ailemi uyarıyorum. Zeytinyağı tüketmeye başladım mesela bu güzel bir örnek olabilir. Çünkü fonksiyonel bir gıda.”

K4: “Açıkçası neyi neden yemem gerektiğini bu bölüme gelince öğrendim. Önceden çok umursamazdım. Artık etiket okuyorum mesela. Otomatik alışkanlık oldu bende. Teorik bilgileri zaten uygulamaya dökmeye çalışıyoruz derslerde de. Beslenme dersine giren hocamız uygulama dersine de giriyor. Oradan örnekler veriyor. Kalıcı oluyor bizim için”

K5: “Daha çok kızartma ve fast food yerdim. Şimdi daha çok sebze tüketiyorum. Ama her zaman uygulamak kolay değil, özellikle yurttan. Ama artık seçici ve dikkatli davrandığımı söyleyebilirim genel olarak. Abu cuburu azalttım, fiziksel aktivitemi arttırdım. Hijyene daha çok önem verir oldum ayrıca. Ayrıca teoreği biliyorum ama maalesef koşullardan dolayı bunu uygulamaya dökemiyorum, anca uygulama derslerinde oluyor.”

Aşçılık eğitiminin öğrencilerin bireysel yeme alışkanlıklarında önemli bir dönüştürücü rol oynadığı, özellikle sağlıklı beslenme farkındalığı ve teorik bilgi birikiminin bu dönüşümde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Ancak eğitimle kazanılan bilgi, her zaman uygulamaya tam olarak yansımamaktadır.

Bu bağlamda, eğitim programlarının yalnızca bilgi aktarımını değil, sağlıklı beslenme davranışlarını sürdürülebilir kılabilecek sosyal destek mekanizmalarını da içermesi gerektiği söylenebilir. Ayrıca, eğitim sürecinin sonunda öğrencilerin yalnızca mesleki değil, aynı zamanda bireysel yaşamlarında da örnek olabilecek beslenme alışkanlıklarına sahip bireyler olarak yetişmeleri sağlanmalıdır.

Tema 4 incelendiğinde aşçılık eğitimi alan öğrencilerin yeme tercihlerini belirleyen çeşitli unsurlar olduğu görülmektedir. Bu unsurlar bireyin damak zevkine ekonomik koşullarına, estetik algısından sağlık bilincine kadar uzanan çok yönlü bir çerçevede şekillenmektedir. Özellikle aşçılık eğitimi alan bireylerde bu tercihler hem mesleki bilgi hem de kişisel deneyimlerin etkisiyle daha bilinçli ve çok boyutlu hale gelmiştir. Öğrencilerin çoğu için lezzet hâlâ yemek seçimlerinde öncelikli bir faktör olsa da sağlıklı beslenme konusundaki artan farkındalık bu dengeyi yeniden şekillendirmiştir. Eğitimin sağladığı teorik altyapı, bazı katılımcıların lezzet tercihlerinde daha bilinçli ve dengeli seçimler yapmalarını sağlamıştır.

Yeme tercihlerini belirleyen bir diğer önemli unsur ise ekonomik koşullar ve gıdaya erişim düzeyidir. Özellikle öğrenci statüsünde olan katılımcılar, sağlıklı ve çeşitli beslenme isteğine rağmen bütçe ve ulaşılabilirlik engeliyle karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan gastronomi eğitimi alan bireylerin, yemeklerin görselliği ve sunumu konusuna önem verdikleri, bu unsurların yeme tercihlerini de etkilediği gözlemlenmiştir. Sunumun estetik değeri, katılımcılar tarafından bir yemeği cazip kılan ve tercih edilmesine neden olan bir unsur olarak değerlendirilmiştir.

K7: “Lezzet her zaman önceliğimdi ama artık lezzetli olmasının yanında sağlıklı olmasına da dikkat ediyorum. Baharatlarla ya da pişirme teknikleriyle bunu sağlamaya çalışıyorum. Aşırı yağdan, yoğun soslardan kaçınıyorum.”

K10: “Tatlıya düşkünlüğüm var ama son zamanlarda porsiyonları küçültmeye başladım. Sağlıklı beslenme derslerinde anlatılanlar etkili oldu. Tekdüze beslenmek doğru değil, çeşitlendirmek lazım. Ama maalesef ekonomik koşullar zorluyor. Paran varsa iyi beslenebiliyorsun memlekette, yoksa gerisi karın doyurmak sadece, öğrenciler için durum kötü maalesef.”

K6: "Sağlıklı beslenmek istiyorum ama her zaman ekonomik olmuyor. Bazen sadece fiyatına göre karar veriyorum. Açıkçası benim en önemli kriterim fiyat oluyor son zamanlarda. Gerçekçi olmak lazım."

K12: "Her şeyi organik almak isterim ama kantinde ya da markette uygun fiyatlı olanı seçiyorum genelde. Ulaşılabilir olanı tercih ediyorum."

K13: "Sunum sadece göze hitap etmiyor bence, yemeğe olan saygıyı da gösteriyor. Güzel sunulmuş bir tabak beni daha çok etkiler. Önce gözü doymalı insanın. Açıklıkta bu anlamda önemli bir meslek. Bazen sırf görsellik yüzünden aldandığım oluyor sağlıksız şeylere."

Aşçılık eğitimi alan öğrencilerin yeme tercihlerinin çok boyutlu faktörlere bağlı olduğu görülmektedir. Lezzet, sağlık, fiyat, erişilebilirlik ve sunum gibi unsurlar, bireyin bilgi birikimi ve yaşam koşullarıyla şekillenerek yeme davranışlarını yönlendirmektedir. Eğitim süreci, bu tercihleri daha bilinçli hale getirirse de özellikle ekonomik ve sosyal çevre koşulları tercihler üzerinde belirleyici olmaya devam etmektedir. Bu nedenle, aşçılık eğitiminin sadece teknik ve teorik bilgi aktarımıyla sınırlı kalmayıp, öğrencilerin beslenme tercihlerine yön veren çevresel ve bireysel faktörleri de dikkate alacak şekilde yapılandırılması önerilmektedir. Öğrencilerin kendi yeme pratiklerinde de rol model olabilmeleri için, bu tercihlerin sürdürülebilirliği desteklenmelidir.

Tema 5 incelendiğinde ailelerin beslenme kültürü, öğrencilerin yeme pratiklerinde temel belirleyicilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Katılımcıların birçoğu, çocukluklarından itibaren evde benimsenen yemek düzeni ve tercihlerin, kendi alışkanlıklarını şekillendirdiğini ifade etmiştir. Aileden öğrenilen tarifler, sofraya düzeni ve beslenme biçimi, özellikle üniversiteye başlamış bireylerde hala sürdürülen alışkanlıklar olarak görülmektedir.

Görüşmelerde, katılımcıların çoğunluğunun geleneksel Türk mutfağına yönelik bir bağlılık gösterdiği, modern ya da farklı mutfaklardan ziyade tanıdık ve alışılmış lezzetleri tercih ettikleri gözlemlenmiştir. Bu durum hem kültürel kimliğin korunması hem de alışkanlıklardan kaynaklanan bir yönelimi işaret etmektedir.

Öğrencilerin yemek tercihleri, yalnızca aile değil, aynı zamanda arkadaş çevresinden de etkilenmektedir. Özellikle yurtdışı veya evde birlikte kalan öğrenciler arasında kolektif yeme alışkanlıkları geliştirmek, bu durum hem yemek tercihlerini hem de yeni tatlılara açıklığı artırabilmektedir.

K3: "Annem evde her gün yemek yapardı, dışardan yemek bizim evde çok nadirdi. Bunda birçok şeyin etkisi var, kültür, maddiyat ve çevre. Hâlâ evdeysem dışardan bir şey sipariş etmek aklıma gelmiyor. Hem sağlıklı hem lezzetli, o yemekleri yediğimde resmen bir yolculuğa çıkıyorum. Çok özliyorum."

K6: "Benim için kuru fasulye, pilav gibi yemeklerin yeri başka. Ne kadar dünya mutfakları görsek de kendi yemeğimizin tadı başka. Benim amacım zaten Türk mutfaklarını yüceltmek olacak. O kadar değerli bir mutfak kültürümüz var ki, saymakla bitmez. Ama değeri bilinmiyor maalesef. Yeni nesil şefler olarak biz bunu başarabiliriz."

K11: "Mutfakta öğrendiğimiz farklı teknikler hoşuma gidiyor ama yine de en çok annemin yaptığı dolmayı arıyorum. O bambaşka bir seviye. Sadece lezzet değil tabi, o zamanki mutluluk, kimle o yemeği yediğin, hangi masada yediğin iz bırakıyor ve arıyorsun yıllar geçtikçe. Aile masası diye bir gerçek var ve eminim herkes bunu özliyordur. Mesele orada bonfile yemek değil, az imkân ve sınırlı malzeme ile o mutluluğu alabilmektir."

K1: "Arkadaş grubum vegan beslenmeye, yeni şeyler denemeye meraklı, Asya mutfakları mesela bayılıyorlar, ben de bazı günler onlara uymaya başladım. Eskiden hiç tatlı ve ekşi bir arada yemezdim, şimdi hoşuma gidiyor. Derslerde de yeni şeyler deneyip yiyoruz farklı bir duygu, keşfetmek güzel. Mesela sushi workshop oldu dersimizde, ilk defa yedim ve tüm önyargılarım yıkıldı, güzeldi."

K14: "Ben genelde fast food sevmem ama arkadaşlarla çıkınca çoğunluk ne isterse ona uyuyorum. Bazen sağlıksız ama sosyal olmak için katlanıyorum. Ortaya falan söyleniyor uyuyorum ben de."

Her zaman geleneksel olmuyor. Çoğunluk bizim yaş grubunda zaten sokak lezzetleri ve ayak üstü gıdalar seviyor, ister istemez etkileniyorum, kaç kez hayır diyebilirim ki..."

Aile yapısı ve çocukluk döneminde edinilen beslenme alışkanlıkları, bireylerin yemekle kurdukları ilişkinin temelini oluşturmaktadır. Bu durum, sosyolojik açıdan beslenme kültürünün nesiller arası aktarımına işaret ederken, aynı zamanda yemeklerin sadece biyolojik bir ihtiyaç değil, kültürel bir miras olduğuna dair önemli ipuçları sunmaktadır.

Geleneksel yemeklere olan bağlılık, gastronomik kimliğin korunmasında önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Özellikle öğrencilerin evlerinden uzakta olmalarına rağmen çocukluklarında içselleştirdikleri tatlılara yönelmeleri, kültürel sürekliliğin güçlü bir göstergesidir. Bu durum, gastronomik nostalji kavramıyla da örtüşmektedir. Ayrıca arkadaş çevresinin etkisiyle zaman zaman bu geleneksel eğilimlerin kırıldığı ve öğrencilerin farklı beslenme biçimlerine yönelme eğiliminde oldukları da gözlemlenmiştir. Bu geçişkenlik, bireylerin beslenme alışkanlıklarında esneklik ve adaptasyon becerisi geliştirdiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, kültürel ve ailevi etkenler, açıcılık eğitimi alan öğrencilerin yeme davranışlarını yalnızca şekillendiren değil, aynı zamanda sürdürülmesini sağlayan temel faktörler arasında yer almaktadır. Eğitim süreci ile kazanılan bilgi ve farkındalık, bu kültürel kodlarla etkileşim halindedir ve bireysel tercihlerde zaman zaman çatışma, zaman zaman da bütünleşme yaratmaktadır.

Tema 6 incelendiğinde öğrencilerin bir kısmının aldıkları açıcılık eğitiminin içeriğini yetersiz bulduklarını ifade etmiştir. Özellikle teorik derslerin uygulamadan kopuk olduğu, bazı derslerin yüzeysel işlendiği ve güncel sektör ihtiyaçlarına tam olarak cevap vermediği yönünde eleştiriler öne çıkmaktadır. Bu durum, öğrencilerin mesleki yeterliliklerini geliştirme noktasında eğitim programından bekledikleri katkıyı tam olarak alamadıklarına işaret etmektedir.

Öğrenciler, eğitimin daha işlevsel, uygulama temelli ve sektörel beklentilere uygun şekilde yeniden yapılandırılması gerektiğini vurgulamıştır. Özellikle güncel gastronomi trendleri, sürdürülebilir mutfak uygulamaları, alternatif proteinler, özel beslenme türleri (vegan, glutensiz, vb.) ve dijital mutfak teknolojileri gibi konuların müfredatta eksik ya da yetersiz yer aldığı dile getirilmiştir. Ayrıca, sektörle doğrudan temas kurabilecekleri staj, uygulama ve sektör içi seminerlerin artırılması gerektiği de öğrenciler tarafından sıkça ifade edilmiştir.

K8: "Beslenme dersi veriliyor ama o kadar yüzeysel ki, hangi vitamin ne işe yarar onu bile geçiriyoruz. Daha detaylı olmalı. Memnun olan arkadaşlarımız da vardır illaki amaben bazı şeylerin yüzeysel kaldığını düşünüyorum. Mutfak dersi seçebilenler uygulama ile destekliyor ama kontenjan az olduğu için mesleki derslerde herkes eşit alamıyor maalesef ve havada kalıyor bazı şeyler. Teorik bir yere kadar bence."

K9: "Sanki bazı konular ezbere anlatılıyor. Oysaki bizim uygulamalı öğrenmeye daha çok ihtiyacımız var. Açıcılığın özü uygulamadan geçer, o balığa sebzeye dokunacaksın, öyle olmayınca maalesef etkili öğrenme olmuyor en azından bende öyle. Sektöre girince apışıp kalmak istemiyorum. Ayrıca staj süresinde kısa, otuz gün, çok az bence."

K13: "Günümüzde herkes sürdürülebilirlik diyor ama biz bu konuda tek bir uygulama yapmadık. Sadece birkaç teorik bilgiyle geçiliyor. Ürünler nasıl israf edilmez, artan ürünlerden neler yapılır, kompost nasıl yapılır bunları göstermeleri lazım, sözde sürdürülebilirdik hocaların dilinde. Bunu ilk mutfakta öğrenmemiz lazım ki diğer alanlara taşıyabilelim. Ama maalesef memlekette çoğu şey göstermelik yapılıyor. Ayrıca okula konuk şeflerin gelmesi, söyleşi, workshop yapması çok faydalı oluyor. Bunlar artırılmalı."

K15: "Okulda öğrendiğimizle sahadaki beklentiler arasında çok fark var. Mezun olduğumuzda hazır hissetmek için daha fazla uygulama görmemiz şart. Ben geçen yaz stajımı yaptım ve bunu o kadar hissettim ki anlatamam. Ustalar bir şey diyor anlamıyorum, ekipman istiyor adını bilmiyorum. Kısa sürede alışyorsun evet sektörde bir eğitim sahası aslında ama okuldaki uygulamalar ile temelini öğrenmemiz lazım yoksa rezil oluyoruz, şevkimiz kırılıyor. Adamlar sana eğitilmiş aşçı gözüyle bakıyor ama bir şey bilmediğini görünce dalga geçiyorlar. Fransa da bu böyle değildir eminim. Eğitimde kalite çok önemli. Bizim malzemeler dönemin sonuna doğru geldi

mesela ihale vs. dediler, bu benim sorunum değil ki. Olan bize oldu her şeyi hızlı hızlı yaptık ve sonuç pek iyi olmadı bence. "

Katılımcıların eğitim içeriğine yönelik değerlendirmeleri, mevcut müfredatın öğrenci beklentilerini karşılamada sınırlı kaldığını ortaya koymaktadır. Özellikle uygulama eksikliği, ders içeriklerinin yüzeyselliği ve sektörel gelişmelere duyarsızlık, öğrencilerde "eğitim yetersizliği algısı"nın oluşmasına yol açmaktadır. Bu durum, nitelikli insan gücü yetiştirme amacı güden mesleki eğitim kurumları için önemli bir geri bildirim niteliğindedir.

Gastronomi ve aşçılık eğitimi, yalnızca geleneksel teknik bilgilerin aktarımıyla sınırlı kalmamalı; aynı zamanda öğrencileri dijitalleşen mutfak teknolojileri, beslenme bilimi, gıda güvenliği, sürdürülebilirlik, yeni gastronomi trendleri ve işletme yönetimi gibi çok boyutlu alanlara hazırlamalıdır. Öğrencilerin ifade ettiği eksiklikler, bu çok boyutlu eğitimin yeterince sunulmadığını göstermektedir.

Ayrıca sektörel beklentilerle eğitim içeriği arasındaki kopukluk, öğrencilerde "mesleki yetersizlik" endişesi yaratmaktadır. Bu bağlamda, eğitim programlarının yapılandırılmasında iş dünyası ile etkileşim, uygulama ağırlıklı modüller, atölye çalışmaları ve sektör temsilcileriyle iş birlikleri ön plana çıkmalıdır. Sonuç olarak, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin beklentileri yalnızca bilgi aktarımı değil; aynı zamanda hazırbulunuşluk, uygulama becerisi ve güncel sektörel donanımdır. Bu nedenle, eğitim içeriği; dinamik, bütüncül ve öğrenci merkezli bir yaklaşımla yeniden ele alınmalıdır.

5. Tartışma ve Sonuç

Çalışma bulguları, yemek yemenin yalnızca biyolojik bir gereksinim değil, aynı zamanda bireylerin kimliklerini, sosyal ilişkilerini, kültürel alışkanlıklarını ve eğitsel geçmişlerini yansıtan çok katmanlı bir pratik olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, yemeğin toplumsal bir eylem olduğu ve bireylerin sosyal konumları, kültürel mirasları ve yaşam koşulları tarafından biçimlendiğini vurgulayan yeme sosyolojisi literatürü ile uyumludur (Counihan ve Van Esterik, 2013). Öğrencilerin aktarımlarında özellikle aile kültürü, arkadaş çevresi ve ekonomik koşulların belirleyici olması, yeme davranışlarının bireysel tercihlerden ziyade sosyal bağlama gömülü pratikler olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışmanın temel bulgularından biri, öğrencilerin önemli bir kısmının düzensiz ve zaman zaman sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olduğudur. Öğrencilerin öğün atlama, hazır gıdaya yönelme ve ekonomik yetersizlik nedeniyle daha ucuz fakat daha az besleyici yiyecekleri tercih etme eğilimleri, önceki araştırmalarla paralellik göstermektedir. Yapılan çalışmalar üniversite öğrencilerinin ekonomik kısıtlılıklar, zaman yönetimi sorunları ve barınma koşulları nedeniyle sağlıklı beslenmede zorlandıklarını ortaya koymaktadır (Papadaki vd., 2007; Deliens vd., 2014). Bu çalışma, aşçılık eğitimi alan öğrencilerin bile benzer sorunlarla karşı karşıya olduğunu göstererek literatüre yeni bir boyut eklemektedir; çünkü ilgili çalışmalar çoğunlukla genel öğrenci kitlesi üzerine yoğunlaşmıştır.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, aşçılık eğitiminin öğrencilerde beslenmeye ilişkin farkındalık yaratsa da bu farkındalığın her zaman davranışa dönüşmediğidir. Bu durum, eğitim ve davranış arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını vurgulayan sağlık davranışları literatürü ile uyumludur (Ajzen, 1991). Benzer biçimde, beslenme eğitiminin tek başına davranış değişikliği yaratmada yetersiz olabileceği ve çevresel koşulların bu değişimi önemli ölçüde şekillendirdiği birçok çalışmada gösterilmiştir (Brooks ve Begley, 2014). Bu araştırmanın katkısı, mesleki mutfak eğitimi bağlamında benzer bir kopukluğun varlığını ortaya koymasındadır. Öğrencilerin ekonomik imkânları, zaman yönetimi becerileri ve yaşam koşulları, sağlıklı beslenme niyetlerinin uygulamaya geçmesini sınırlamaktadır.

Öğrencilerin eğitim müfredatına yönelik eleştirileri ise gastronomi ve aşçılık eğitimi literatüründe uzun süredir tartışılan "eğitim-işgücü uyumsuzluğu" sorunuyla örtüşmektedir. Uygulamalı derslerin yetersizliği, içeriklerin güncelliğini yitirmesi ve teorik bilgilerin sektöre yeterince entegre edilememesi, çeşitli araştırmalarda da vurgulanmıştır (Kasaroğlu vd., 2024). Bu çalışma, özellikle sürdürülebilir mutfak, dijital gastronomi ve çağdaş beslenme yaklaşımlarının eğitim programlarında daha görünür hâle getirilmesi gerektiğine işaret ederek literatüre güncel bir katkı sunmaktadır.

Sonuç olarak bu çalışma, yemeğin bireysel bir eylem olmanın ötesinde çok katmanlı bir kültürel pratik olduğunu ve aşçılık eğitiminin bu pratikleri dönüştürme potansiyeline sahip önemli bir alan olduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, aşçılık eğitiminin yalnızca mesleki tekniklerin öğretilmesiyle sınırlı kalmadığını; aynı zamanda öğrencilerin beslenme alışkanlıkları, farkındalık düzeyleri ve tüketim

biçimleri üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bununla birlikte ekonomik faktörlerin, öğrencilerin yeme tercihleri ve beslenme düzenleri üzerinde güçlü bir belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu yönüyle çalışma, ilgili eğitim politikalarının geliştirilmesine, program içeriklerinin güncellenmesine ve öğrenci odaklı uygulamaların yaygınlaştırılmasına yönelik bilimsel bir dayanak sunmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Çalışmanın yalnızca belirli bir üniversitede öğrenim gören sınırlı sayıdaki aşçılık öğrencisiyle gerçekleştirilmiş olması, bulguların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca verilerin tek bir nitel veri toplama aracı olan yarı yapılandırılmış görüşmelerle elde edilmesi, yeme pratiklerine ilişkin daha geniş davranış örüntülerinin doğrudan gözlemlenmesini engellemiştir. Gelecek araştırmalarda, daha geniş örneklemle yapılacak nicel çalışmaların veya öğrencilerin yeme pratiklerini uzunlamasına takip eden araştırmaların alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, katılımcı gözlem ve günlük tutma gibi farklı nitel veri toplama tekniklerinin kullanılması, yeme pratiklerinin sosyal, kültürel ve ekonomik boyutlarının daha kapsamlı biçimde ortaya konmasına olanak tanıyabilir. Fahiş gıda fiyatları ve öğrencilerin ekonomik yetersizlikleri, sağlıklı ve dengeli beslenmeye erişimi ciddi biçimde kısıtlamaktadır. Bu nedenle, üniversite yemekhanelerinde dengeli ve besleyici öğünlerin uygun maliyetle sunulması; ihtiyaç sahibi öğrencilere yönelik beslenme destek programları, gıda kuponları veya ücretsiz yemek uygulamaları gibi sosyal destek mekanizmaları oluşturulmalıdır. Ayrıca, gıda israfını önlemeye yönelik topluluk temelli paylaşım sistemleri ve öğrenci kooperatifleri gibi alternatif modeller desteklenmelidir. Çalışma sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler sunulmuştur;

- ✓ Aşçılık eğitim programları, yalnızca klasik mutfak teknikleriyle sınırlı kalmamalı; sürdürülebilirlik, fonksiyonel beslenme, vegan/vejetaryen mutfaklar, alternatif proteinler, gıda atığı yönetimi ve dijital mutfak teknolojileri gibi güncel temaları içerecek şekilde yeniden yapılandırılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirebilmeleri ve teorik bilgileri davranışa dönüştürebilmeleri için uygulamalı ders saatleri artırılmalı, mutfak laboratuvarları aktif ve işlevsel hâle getirilmelidir.
- ✓ Beslenme ilkeleri, gıda güvenliği ve sağlık bilgisi gibi derslerin içeriği daha kapsamlı ve disiplinler arası bir yapıya kavuşturulmalı; bu derslerde vaka analizleri, saha gözlemleri ve uygulamalı değerlendirmeler yapılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin kültürel ve ailevi geçmişlerinin eğitim sürecine etkisi göz önünde bulundurularak, geleneksel yemeklerin sosyo-kültürel bağlamda değerlendirilmesine olanak tanıyan pedagojik yaklaşımlar benimsenmelidir.
- ✓ Öğrencilerin yemek tercihleri üzerinde etkili olan arkadaş çevresi gibi sosyal faktörler, grup içi mutfak çalışmaları ve takım temelli projelerle olumlu yönde yapılandırılabilir.
- ✓ Öğrencilerin eğitim sürecine yönelik algı ve beklentileri periyodik olarak anket, görüşme ve değerlendirme formları aracılığıyla izlenmeli; elde edilen veriler müfredat geliştirme süreçlerinde dikkate alınmalıdır.
- ✓ Eğitim kurumları ile gastronomi sektörü arasında köprü kurularak, öğrencilerin sahaya hazırlanmasına yönelik staj, seminer, çalıştay ve usta-çırak uygulamaları sistemli hâle getirilmelidir.
- ✓ Öğrencilerin sağlıklı yeme alışkanlıkları geliştirmelerine katkı sağlamak amacıyla, rehberlik hizmetleri, beslenme danışmanlığı ve yaşam boyu öğrenme atölyeleri gibi destekleyici programlar uygulanmalıdır.

6. Kaynakça

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Alpendre, F. T., Cruz, E. D. D. A., Dyniewicz, A. M., Mantovani, M. D. F., Silva, A. E. B. D. C. E., Santos, G. D. S. D. (2017). Safe surgery: Validation of pre and post-operative checklists. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 25, e2907. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1854.2907>

- Ayhan, D.E., Günaydın, E., Gönlüaçık, E., Arslan, U., Çetinkaya, F., Asımı, H., Uncu, Y. (2012). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Ve Bunları Etkileyen Faktörler, *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 38(2); 97- 104
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5(2), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Baysal Ayşe. (2004), Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları
- Birch, L. L., Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(Supplement 2), 539-549
- Block, J.P.; Scribner, R.A.; DeSalvo, K.B. (2004). Fast Food, Race/Ethnicity, and Income: A Geographic Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3), 211–217. doi:10.1016/j.amepre.2004.06.007
- Brooks, N., & Begley, A. (2014). *Adolescent food literacy programmes: A review of the literature*. *Nutrition & Dietetics*, 71(3), 158-171. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12096>
- Chao, S. Y., Dwyer, J. T., Houser, R. F., Tennstedt, S., & Jacques, P. (2008). Practitioners' opinions on food and nutrition care indicators in assisted living facilities for older adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(9), 1526–1531. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.06.438>
- Contento, I. R. (2008). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Counihan, C., Van Esterik, P. (Eds.). (2013). *Food and Culture: A Reader* (3rd ed.). Routledge.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Çarbuğa, Ü., Aydın, M., Sormaz, Ü., Yılmaz, M. (2018). Gastronomi Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarının Uygulamalı Meslek Derslerinin Değerlendirilmesi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 1-9.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14, 53. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60266-2](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60266-2)
- Evers, C., Marijn Stok, F., de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804.
- Finkelstein, J. (1989). *Dining Out: A Sociology of Modern Manners*. Polity Press.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275–292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>
- Güldemir, O. (2018). Osmanlı Dönemi Türk Mutfak Kültürü. In A. D. Arıkan (Ed.), *Türk Mutfak Kültürü*. 140–162. Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Güneş, E. (2018). Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları: Üniversitelerde Bir Araştırma, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2017). *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017: Beslenme durumu değerlendirme raporu*. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları. Erişim tarihi: 24.07.2025.
- Kaman, G.S. (2024). Ev Hanımlarının Yeme Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2024, 12 (4), 2777-2792. DOI: 10.21325/jotags.2024.1511

- Kasaroğlu, K., Sarıbaş, Ö., & Güler, M. E. (2024). Gastronomi ve mutfak sanatları eğitim programlarının incelenmesine yönelik bir araştırma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(51), 213-225. <https://doi.org/10.31795/baunsobed.1397978>
- Kazkondu, İ. (2025). Aşçılık eğitimi alan bireylerin aşırı yemek yapma korkusu (mageirofobi) düzeylerinin incelenmesi [Investigation of fear of overcooking (mageirophobia) levels of individuals receiving cookery training]. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 24(1), 380-408. <https://doi.org/10.21547/jss.1553637>
- Kim, H. J., & Jeong, M. (2018). Research on hospitality and tourism education: Now and future. *Tourism Management Perspectives*, 25, 119–122. <https://doi.org/10.1016/j.tmp.2017.11.025>
- Kivela, J. (1997). Restaurant marketing: Selection and segmentation in Hong Kong. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 9(3), 116–123. <https://doi.org/10.1108/09596119710164650>
- Kotschevar, L. H., Withrow, D. (2008). *Management by Menu* (4th ed.). Wiley.
- Mintz, S. W., Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, 31(1), 99–119.
- Murray, D. W., Mahadevan, M., Gatto, K., O'Connor, K., Fissinger, A., Bailey, D., Cassara, E. (2016). Culinary efficacy: An exploratory study of skills, confidence, and healthy cooking competencies among university students. *Perspectives in Public Health*, 136(3), 143–151. <https://doi.org/10.1177/1757913915600195>
- Neal, D. T., Wood, W., Quinn, J. M. (2006). Habits—A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science*, 15(4), 198–202. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00435.x>
- Okumus, B., Okumus, F., McKercher, B. (2007). Incorporating local and international cuisines in the marketing of tourism destinations: The cases of Hong Kong and Turkey. *Tourism Management*, 28(1), 253–261. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2005.12.020>
- Özgökbek, S. (2020). Değişen yeme pratikleri, beslenme alışkanlıkları ve diyet deneyimleri (Yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., Kapsokafalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169–176. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.01.008>
- Robinson-O'Brien, R., Story, M., Heim, S. (2008). Impact of garden-based youth nutrition intervention programs: A review. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(3), 439-442. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2008.10.051>
- Rozin, P. (2007). Food and eating. In S. Kitayama D. Cohen (Eds.), *Handbook of cultural psychology* (pp. 391–416). Guilford Press.
- Sobal, J., Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 38(1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Story, M., Neumark-Sztainer, D., French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40–S51. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9)
- Tivadar, B., Luthar, B. (2005). Food, Ethics, and Aesthetics, *Appetite*, 44, 215- 233. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2004.10.002>
- Tomas, I., Cuadrado, C., & Beltrán, B. (2021). Culinary nutrition in gastronomic sciences. A review. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 25, Article 100406. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100406>
- Wansink, B. (2006). *Mindless eating: Why we eat more than we think*. Bantam Books. <https://doi.org/10.31590/ejosat.971172>

Yıldız, M. & Aslan, Z. (2019). Yiyecek – İçecek Alanında Eğitim Alan Öğrencilerin Mesleklerine Bakış Açıları. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 7 (2), 1124-1141.
<https://doi.org/10.21325/jotags.2019.412>

Research Article

Aşçılık Eğitimi Alan Öğrencilerin Yeme Pratikleri Üzerine Bir Değerlendirme

An Evaluation on the Eating Practices of Students in Culinary Education

Gökhan ŞALLI

Dr., Anadolu Üniversitesi , Eskişehir Meslek Yüksekokulu

gsalli@anadolu.edu.tr

<https://orcid.org/0000-0003-3728-1398>

Extended Abstract

Introduction

Nutrition is not only a biological necessity that directly affects an individual's health; it is a multidimensional life practice shaped by numerous cultural, social, and economic factors. For individuals receiving culinary training, in particular, eating is not merely a consumption activity; it is also a professional skill, a cultural transmission, and a process of identity construction. In this context, the nutritional habits and eating practices of culinary students are shaped not only by individual preferences but also by the content of their education, living conditions, economic opportunities, and their sociocultural environment.

Students receiving education in gastronomy and culinary programs at the higher education level are equipped with theoretical and practical knowledge while simultaneously striving to transform their own lifestyles with this knowledge. However, there are limited studies in the literature on the extent to which these students' own eating habits are healthy, the impact of their education on their individual practices, and the intervening effects of living conditions on this process. Therefore, the primary objective of this research is to evaluate the eating practices of culinary students in light of individual, educational, and environmental factors and to uncover the motivations behind these practices.

Method

The research was conducted using an ethnographic design, a qualitative research method. Ethnography offers an in-depth approach to understanding the lifestyle, behavioral patterns, and cultural norms of a specific social group in their natural settings. In this context, this design was chosen to reveal the social aspects of a field like culinary education, which has unique professional norms.

The research population consisted of students receiving culinary education at a state university in Eskişehir, Turkey. The sample was limited to 15 first- and second-year students with a diverse gender and dietary habits. Participants were selected using maximum variation sampling, a purposive sampling method. This aimed to provide a more holistic perspective on the eating practices of students with diverse living conditions, habits, and demographic characteristics.

Data were collected using a semi-structured interview form developed by the researcher. The interview form consisted of 16 open-ended questions focusing on themes such as individual eating habits, meal patterns, out-of-home food consumption, the impact of education, environmental factors, financial circumstances, and healthy eating awareness. The interviews were recorded with a voice recorder and then transcribed.

Data were analyzed through content analysis and thematic coding was conducted. Codes were grouped under specific headings to create six main themes. The coding process was performed manually and cross-checked with another expert to ensure researcher reliability.

Findings

Thematic analysis of the data revealed the following six main themes:

Meal Routine and Eating Frequency

The majority of participants stated that they consumed irregular meals. It was observed that breakfast was frequently skipped, and more dense and calorie-dense foods were preferred for dinner. The main reasons for this were busy class schedules, limited meal preparation opportunities in dormitories/homes, and difficulties with time management.

Eating at Home and Away

A significant portion of students consume the majority of their daily meals outside the home (school cafeteria, fast-food chains, buffets). The frequency of preparing meals at home is low, and this is attributed to time constraints, lack of motivation to cook, and financial reasons.

The Impact of Culinary Education

The majority of participants acknowledged the positive impact of the educational process on nutritional awareness. They stated that their knowledge of healthy eating increased, particularly due to courses on nutrition principles, hygiene, and food science, but that putting this knowledge into practice was difficult.

Factors Influencing Eating Preferences

Taste, price, and availability are the most prominent factors in students' food choices. Gastronomic details such as visual appeal and presentation are generally secondary. Despite their level of knowledge, health factors have a limited impact on their preferences.

Financial Situations and Food Access

Participants stated that rising food prices and insufficient personal budgets make it significantly difficult to maintain a healthy and balanced diet. The high cost of fruits, vegetables, and protein sources, in particular, leads to a preference for cheaper carbohydrate-based foods.

Attitudes Toward Healthy Eating

Despite a high level of knowledge, students' skepticism about the sustainability of healthy eating was observed. This appears to be due to both structural (housing conditions, time constraints) and psychological (lack of motivation, stress) factors.

Discussion and Results

Research findings reveal that the eating practices of students receiving culinary education exhibit a multidimensional structure. While the educational process increases individuals' knowledge about nutrition, the transformation of this knowledge into behavior faces various obstacles. The most striking finding is that, despite high levels of knowledge, most students fail to maintain healthy and regular eating behaviors.

This demonstrates that eating habits are closely linked not only to individual knowledge levels but also to environmental and economic conditions. Students' housing environments, financial constraints, busy academic schedules, and psychological states hinder healthy eating behaviors. In this context, eating behavior should not be considered solely as an individual choice; it should be considered in conjunction with social structures, economic conditions, and cultural contexts.

Another important finding of the research is that while education increases individuals' awareness, the impact of this knowledge is limited if it does not provide sufficient support for implementation. Therefore, it is recommended that practical and behavior-focused nutrition education models that address students' individual life practices be developed in gastronomy and culinary education.

In conclusion, this study demonstrates that the eating practices of individuals receiving culinary education are not solely based on knowledge; It is shaped by the joint product of social, economic, and cultural factors. Developing healthy eating behaviors requires not only theoretical education but also providing students with appropriate conditions, increasing practical opportunities, and providing psychosocial support.