



Sezgisel Yeme Davranışının Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi (Investigation of Intuitive Eating Behavior According to Demographic Characteristics)

Ayça Sena ÖNALAN ^a , * Neslihan SERÇEOĞLU ^b , Zuhul OKCU ^b

^a Atatürk University Institute of Social Sciences, Department of Tourism and Hotel Management, Erzurum/Türkiye

^b Atatürk University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Erzurum/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 14.12.2022

Kabul Tarihi: 12.03.2023

Anahtar Kelimeler

Sezgisel yeme

Beslenme

Sağlıklı yaşam

Demografik özellikler

Öz

Yaşamın vazgeçilmez bir parçası olan beslenme doğumdan başlayıp ölünceye kadar devam eden bir ihtiyaçtır. Birçok faktörün de etki ettiği beslenmede insanların duygusal durumları önemli bir yer tutmaktadır. Son zamanlarda duygu haline göre besin tüketimindeki bu değişimlerin fark edilmesi ve bunlarla başa çıkılabilmesi için yeme davranışları üzerinde durulmaktadır. Sezgisel yemekte insanların kendi ihtiyaçlarını öğrenip duygusal açlık yerine fiziksel açlığa odaklanması hedeflenmektedir. Sezgisel yeme; yeme alışkanlıklarının zihinsel, bedensel ve ruhsal iyi olmayı nasıl etkileyebileceği konusunda farkındalık kazanmada geniş bir çerçeve sunan, kronikleşmiş diyet döngülerini kırıp diyetless yaşam tarzına yönlendiren, açlık tokluk gibi içgüdüsel tepkileri odağına alan bir yaklaşımdır. Bu araştırma gastronomi ve mutfak sanatları bölümü öğrencilerinin sezgisel yeme davranışlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. İlk öğrencilerin demografik özelliklerini ikincisi ise öğrencilerin sezgisel yeme davranışını ölçmek için yapılan anketlere parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Sonuçta cinsiyetlerine göre sezgisel yeme davranışları incelendiğinde; erkeklerin fiziksel nedenlerle kadınların ise duygusal nedenlerle yemek yedikleri, sınıflarına göre birinci sınıfların daha bilinçli olduğu, süreye göre bakıldığında ise yemeğe bir saatten fazla zaman ayıranların daha bilinçli olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak sağlıklı bir yaşam için sezgisel yemenin faydaları üzerine daha fazla araştırma yapılmalı ve farklı örneklerle araştırmalar artırılmalıdır.

Keywords

Intuitive eating

Nutrition

Healthy lifestyle

Demographic characteristics

Abstract

Nutrition, which is an indispensable part of life, is a need that starts from birth and continues until death. Emotional states of people have an important place in nutrition, which is also influenced by many factors. Recently, eating behaviors have been emphasized in order to recognize and cope with these changes in food consumption according to mood. In intuitive eating, it is aimed that people learn about their own needs and focus on physical hunger instead of emotional hunger. intuitive eating; It is an approach that focuses on instinctive reactions such as hunger and satiety, which provides a broad framework for raising awareness of how our eating habits can affect our mental, physical and spiritual well-being, breaks chronic diet cycles and directs them to a non-diet lifestyle. This research was conducted to examine the intuitive eating behaviors of the students of the gastronomy and culinary arts department. Non-parametric tests were applied to the questionnaires, the first of which was to measure the demographic characteristics of the students and the second to measure the intuitive eating behavior of the students. As a result, when the intuitive eating behaviors are examined according to their gender; It was observed that men ate for physical reasons while women ate for emotional reasons, first-class students were more conscious compared to their classes, and those who spent more than one hour on a meal were more conscious when looking at the time. As a result, more research should be done on the benefits of intuitive eating for a healthy life and it would be beneficial to increase examples with different scale samples.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: nserceoglu@atauni.edu.tr (N. Serçeoğlu)

DOI: 10.21325/jotags.2023.1190